

Calabre, de l'Aspromonte à la Magna Grecia

ITALIE - CALABRE



La Calabre, aucun adjectif ne peut rendre compte de la beauté complexe, contrastée de cette terre unique, marquée par des millénaires de culture et de civilisation. Nous proposons une semaine de randonnées à la découverte de cette région du Mezzogiorno. Pour commencer, nous partons de la Costa Viola, au bord du détroit de Messine pour monter sur le massif montagneux de l'Aspromonte. Ici les couleurs de la mer laissent place aux nuances vertes des forêts de Pins Laricio. Nous poursuivons vers l'Est pour atteindre Bova dans un décor minéral. Ce petit village abrite un musée de la langue "Grecanica" encore parlée par les Anciens, héritage des occupations grecques successives. Un séjour dépaysant à la pointe de la botte ! Ce séjour est organisé en partenariat avec une agence locale avec la volonté de faire travailler les acteurs locaux en priorité.



7 jours / 6 nuits
6 jours de randonnée
et de visites



6 à 15 personnes



Semi-itinérant



★★★



Hôtel - Gîte -
Chambres d'hôtes



Code : 163

LES POINTS FORTS :

- Une terre marquée par des millénaires de civilisation
- Un visage différent de l'Italie
- Un séjour dépaysant dans une destination insolite
- Des transferts privés uniquement



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PARIS (OU PROVINCE) - REGGIO CALABRIA

Vol de Paris (ou Province) pour Reggio Calabria, en option. Rendez-vous à l'hôtel avec votre guide à 16 heures pour la visite de Reggio. Visite possible du Musée archéologique national : une attention particulière est donnée à la salle des Bronzes de Riace. Il s'agit de deux statues en bronze datant du Vème siècle avant J.C. Elle représentent, toutes deux, un guerrier grec armé dans la nudité héroïque.

Promenade sur le Lungomare de Reggio où les Ficus géants centenaires nous laissent songeurs. Par temps dégagé, la promenade offre une vue imprenable sur le détroit de Messine et le sommet enneigé de l'Etna.

Dîner libre, à votre charge (notre guide réserve un restaurant pour vous permettre de vous rassembler et de vous connaître ; facultatif). Nuit en chambre d'hôte.

▲ 1 à 2h de marche dans la ville, selon les horaires d'arrivée des vols réservés

JOUR 2 : SCILLA - ORTI - GAMBARIE

Le matin, transfert en bus privé de Reggio à Scilla (30mn). Balade autour de Scilla et du pittoresque village de pêcheurs de Chianalea. Baignade possible selon la saison. Transfert en bus privé pour le Fortino de Pentimele (30mn). L'après-midi, randonnée depuis le Fortino sur un sentier panoramique dominant Reggio jusqu'au village d'Orti. Cet itinéraire permet de découvrir le vaste point de vue sur le détroit de Messine avec la Sicile, les Iles Éoliennes et l'Etna en toile de fond par temps clair. En fin d'après-midi transfert privé pour Gambarie (45mn), une station de villégiature estivale et une station de sports d'hiver réputée. Nuit et repas du soir en hôtel 3* chez Maria.

Sa cuisine familiale à base de produits locaux nous enchante depuis des années.

▲ 4h de marche, +500m de dénivelée

JOUR 3 : GAMBARIE - MAUSOLEE DE GARIBALDI

Randonnée dans une très belle hêtraie sapinière jusqu'au Mausolée de Garibaldi. Ce monument commémore la bataille livrée par l'artisan de l'unité italienne et ses partisans contre les troupes piémontaises. En toutes saisons, les forêts de l'Aspromonte sont un véritable paradis pour les mycologues. Retour par le petit étang de Rumia.

Nuit et repas du soir en hôtel 3*.

▲ 5h30 de marche, +500m/-500m de dénivelée

JOUR 4 : GAMBARIE - ROGHUDI - BOVA

Transfert privé (1h00 de minibus) à Roghudi en passant par le village perché de Roccaforte del Greco dont le nom évoque le souvenir de la Grande Grèce (Magna Grecia). Départ de la randonnée du village abandonné de Roghudi pour atteindre Bova où subsiste encore le souvenir d'une importante communauté grecque. L'influence grecque est encore visible dans l'architecture et dans le dialecte "greco" parlé par les Anciens. Ce parcours emprunte une route devenue le lieu de villégiature des vaches et des chèvres calabraises où il n'est pas rare de croiser le loup.

Hébergement en Albergo Diffuso pour 2 nuits.

▲ 6h de marche, +700m/-400m de dénivelée

JOUR 5 : BOVA - PALIZZI

Visite du centre de Bova avec une guide locale. Ce village est labellisé "I borghi piu belli di Italia". Randonnée par la vallée des moulins avec un barbecue convivial organisé par la coopérative locale San Leo dans les murs d'un ancien moulin à huile (Frantoio). Une occasion d'échanges sur les cultures traditionnelles (olives, céréales) et l'élevage (caprins essentiellement). L'après-midi, nous poursuivons jusqu'à Palizzi sur les pas d' Edwar Lear. Ce romancier Anglais a parcouru la Calabre au XIXème siècle accompagné d'un guide et d'un cheval. Il décrit son expérience dans un journal dans ces lieux qu'il qualifie d'exotiques. Transfert privé de Palizzi à Bova de 30mn.

5h de marche, +300m/-800m de dénivelée

JOUR 6 : LA FIUMARA D'AMENDOLEA

Visite du "Museo della Lingua Greco-Calabra Gerhard Rohlf". Ce linguiste allemand passionné de langues régionales, nous a laissé en héritage le travail de ses recherches sur le dialecte local "le grecanico" : une découverte passionnante. Randonnée en descente sur le versant sud de l'Aspromonte avec des vues sur les « fiumare » pour rejoindre la plantation de bergamotiers à Condofuri d'Amendolea. Visite découverte de « Il Bergamotto ». La culture de la bergamote n'aura plus de secret pour vous. Transfert en minibus au bourg médiéval de Pentedattilo (30mn), blotti contre de curieux rochers en forme de doigts, formation géologique insolite. Possibilité de baignade en fin de journée.

Nuit à "Il Bergamotto" ou à Bova selon les disponibilités des hébergements.

4h de marche, +100m/-700m de dénivelée

JOUR 7 : AMENDOLEA - REGGIO CALABRIA (OU LAMEZIA TERME) - PARIS (OU PROVINCE)

Transfert privé après le petit déjeuner (1h) depuis Amendolea vers l'aéroport de Reggio Calabria. Vol pour Paris (ou Province) dans l'après-midi, en option.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.
- La Calabre est verdoyante au printemps, et du fait de la météo, à partir du mois de mai, la végétation laisse place à un paysage plus sec et aride.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuits supplémentaires à Reggio, en formule petit-déjeuner : 50€ par personne en chambre de 2, et 75€ en chambre individuelle (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Départ de Province possible, sous réserve de disponibilité (potentiellement avec supplément, selon les tarifs des compagnies aériennes au moment de la réservation)

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
4 à 6h de marche, avec dénivelées positives allant de +100 à +600m

NIVEAU TECHNIQUE :

Difficultés techniques peuvent être liées aux conditions climatiques lors des semaines à forte chaleur.

ENCADREMENT :

Accompagnateur de moyenne montagne diplômé, connaissant bien l'Italie.

➤ **La qualité des pique-niques de nos guides, une vraie marque de fabrique.**

A Chemins du Sud, nous pensons qu'une randonnée réussie doit rimer avec plaisir culinaire, et se récompense par le partage d'un bon vin. La découverte d'une région est aussi gustative ! Spécialistes du Sud de la France et de l'Italie, nous tenons à vous faire goûter les spécialités gastronomiques de ces régions. Le pique-nique en est l'occasion : il est devenu un point fort de nos séjours, et est apprécié par nos fidèles randonneurs. Préparés par nos accompagnateurs, ils sont composés généralement de salades savoureuses, saines, équilibrées et copieuses; de spécialités traditionnelles du terroir visité ; d'un vin local; de gourmandises locales, etc.)



HÉBERGEMENT :

Les hébergements dans cette partie de Calabre sont d'un confort plutôt rustique.

- 1 nuit à Reggio : Albergo diffuso* dans des hébergements situés dans le centre.
- 2 nuits à Gambarie : hôtel 3* familial dans une station de sports d'hiver, situé à 1350 mètres d'altitude. La décoration et le style de cet hébergement rappelle les stations de montagne des années 70. Bon accueil.
- 2 nuits à Bova en "Albergo diffuso"
- 1 nuit en Agriturismo à Amendolea (en cas d'indisponibilité, nous passons une nuit supplémentaire à Bova). L'esprit de cet hôtel est assez bohème, par son cadre, sa décoration. On y découvre la production de bergamote de son propriétaire.

***Albergo Diffuso** = Un concept italien d'hébergement dans une structure qui s'apparente à la location de propriété privée. Des propriétaires font appel à une coopérative pour gérer la location de leurs logements vacants. Ce concept permet de préserver le patrimoine historique et d'entretenir des bâtiments déjà existants et leur offrant une deuxième vocation. Ce type d'hôtellerie cadre avec les valeurs de développement durable.

- Les types d'hébergement décrits ci-dessus sont donnés à titre indicatif, notamment en ce qui concerne leurs prestations (piscine, etc.). En cas d'indisponibilité dans nos hébergements habituels, nous réservons un établissement de catégorie similaire.
- Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.
- En Italie, les chambres individuelles sont généralement composées d'un lit simple (largeur 90cm), ou exceptionnellement d'un grand lit double habituellement utilisé pour 2 personnes.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée

TRANSFERTS :

Tous les transferts sont effectués par des véhicules privés (voitures ou minibus). Au total par jour, leur durée n'excède pas 1h (1h15 pour le jour 2), et ont lieu uniquement le jour 2 (1h15 au total), le jour 4 et 7 (1h), et le jour 5 et 6 (30min). Les routes en Calabre sont peu entretenues.

GROUPE :

De 6 à 15 participants

RENDEZ-VOUS :

Le dimanche à 16h à votre hôtel à Reggio.

Pour vous y rendre depuis l'aéroport, vous pouvez consulter la rubrique "Accès en avion" de notre fiche technique.

- Pour les arrivées la veille, le rendez vous est à la réception de l'hôtel à 16h le jour 1.
- En cas d'arrivée tardive, il vous faudra appeler votre guide le jour même pour convenir d'un rendez-vous. Veuillez noter que la réception est ouverte 24h/24.
- Une convocation vous est envoyée par email environ 2 semaines avant votre départ : elle récapitule les informations utiles pour vous rendre au point de RV (coordonnées de votre premier hébergement, prénom et téléphone de votre guide, numéro de notre portable d'urgence, billets d'avion / e-ticket pour les séjours avec vol, etc...).

DISPERSION :

Le samedi suivant à l'aéroport de Reggio di Calabria



INFORMATIONS DIVERSES :

La Calabre est un territoire isolé encore préservé du tourisme de masse. Au fil des années nous avons tissé des liens uniques avec les acteurs locaux que nous entretenons. Nos hébergeurs nous préparent les pique-niques et nous privilégions les visites effectuées par les guides locaux. Nous vous invitons à consommer local, kilomètre 0.

MOYENS D'ACCÈS :



EN AVION

- De Paris et des principales villes de province (avec supplément).

Aéroport d'accès et dispersion :

- Reggio di Calabria appelé Tito Minniti :

[Aéroport Reggio di Calabria](#)

Vous rejoindrez l'hôtel par vos propres moyens :

- En taxi, le trajet dure 20mn pour 20€ environ.

Il est possible pour les personnes qui arrivent aux mêmes horaires de partager un taxi. Nous consulter pour plus d'information.

En Bus urbain : prendre le bus ATAM devant l'aéroport et descendre à l'arrêt Duomo (départ toutes les 30min, horaires consultables sur [Ligne de bus urbain ATAM](#))

Notre hôtel se situe à 200m environ de cet arrêt.

Vous pouvez acheter les tickets en liquide au chauffeur de bus. (2€ environ).



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD

Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de Randonnée (remise appliquée par notre équipe, avant ou après réservation, dès réception de la copie de votre licence par email).

Remise Salons -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués de -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

➤ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à photos@cheminsdusud.com en donnant votre « Bon pour accord pour utilisation commerciale ». Si nous les publions sur notre site internet ou notre brochure, nous vous offrons un avoir de 100€ à valoir sur votre prochain voyage (sans limite de validité et cumulable avec nos remises).

Billets d'avion - fonctionnement avec Chemins du Sud :

➤ Nos prix sont indiqués avec vol et sans le vol. Nous faisons des prix identiques au départ de Paris et de Province (pas de supplément théorique ni systématique ; les suppléments sont en fonction des disponibilités et tarifs du moment, uniquement).

➤ Notre prix avec vol est un forfait, qui inclut :

- les coûts actuels du vol

- les taxes aériennes

- un bagage en soute de 20kg + 1 petit bagage à main (ou petit sac à dos) pouvant être placé sous votre siège

- notre assistance 7j/7 et 24h/24 en cas de vol annulé, retardé, ou modifié, et donc inclut le rachat du vol de remplacement en cas de souci.

➤ Que ce soit au moment de la prise d'option ou lors de votre inscription, un plan de vol vous est systématiquement proposé si le séjour est confirmé. Vous pouvez tout à fait nous faire part de vos contraintes, et nous étudierons les possibilités.

➤ Les tarifs pratiqués par les compagnies évoluent rapidement. Le forfait de Chemins du Sud peut donc être réajusté avec un supplément aérien, en fonction des tarifs et des plans de vol disponibles au moment de votre réservation. Il est vivement conseillé de valider au plus vite notre proposition de vol (idéalement en moins de 24h), pour éviter de subir cette volatilité. En cas de supplément, nous vous en informons et demandons votre accord préalable.

➤ Nous réservons un vol uniquement avec votre accord pour le plan de vol sélectionné. Tant que le vol n'est pas réservé, il est tout à fait possible de demander un plan de vol alternatif, ou de prendre le vol de votre côté si vous trouvez mieux. Nous ajusterons le montant total de votre dossier, en y affectant la formule "sans vol" (ou si cela remet en cause votre participation au séjour, nous annulons votre dossier sans frais, et nous procédons au remboursement de votre séjour).



NOTRE PRIX COMPREND :

- Le vol aller-retour Paris - Reggio Calabria (selon option choisie)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension, sauf les déjeuners du J1 et J7 et le dîner du J1
- Les visites de Bova et du musée de la langue Grecanica.
- Les taxes de séjour
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance (proposées en option à 2%, 3% ou 4%, calculés sur le prix total de votre dossier)
- Votre acheminement aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de dispersion indiqués (sauf si vous avez choisi le vol en option, lorsque celui-ci est proposé)
- Les déjeuners du J1 et J7 et le dîner du J1
- La visite du Musée National d'Archéologie à Reggio Calabria
- Les boissons ; à noter que dans les restaurants, l'eau minérale en bouteille (payante) remplace les carafes d'eau.
- Les frais d'inscription éventuels (15€ par personne, à partir de 90 jours du départ)
- Le supplément chambre individuelle (proposé en option)
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 240€ (pour les départs en avril et octobre), ou 250€ (pour les départs en mai et fin septembre), ou 260€ (pour les départs en juin et début septembre)

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes ; préconisée pour les séjours avec transports publics prévus lors des transferts). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter le poids de votre bagage de façon raisonnable, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE – SALADES COMPOSEES

- ✓ Couverts (réutilisables, pas jetables)
- ✓ 1 boîte de conservation bien hermétique en plastique de 0,5 litre minimum. Elle sert d'assiette et de stockage, sans pour autant salir votre sac.
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver). Surtout utile en hiver, prendre également (facultatif) une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo
- ✓ Jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité. Date de validité expirée de votre carte d'identité : si votre carte a été délivrée entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et si vous étiez majeur(e) au moment de sa délivrance, sa durée de validité a été automatiquement prolongée de 5 ans (accord officialisé entre la France et votre pays de destination).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).



INFORMATIONS DESTINATION

HISTOIRE :

LA GRANDE GRECE

La Grande-Grèce ou Grande Grèce (les deux formes existent en français, avec une nuance de sens) (en latin Magna Græcia) est le nom que les Grecs de l'Antiquité utilisaient pour désigner le sud de la péninsule italienne ainsi que la Sicile. De nos jours, la Grande Grèce correspond à la Campanie, la Calabre, la Basilicate et la Pouille ainsi qu'à la Sicile. Aux VIIIe et VIIe siècle av. J.-C., à la suite d'une importante augmentation de la population en Grèce et d'une crise sociale et politique au sein de l'Hellade, de nombreux émigrants partent fonder de nouvelles cités autour de la Méditerranée. Le sud de l'Italie et la Sicile de par leur proximité et leurs richesses agricoles furent d'importants sites d'installation. Les nouvelles cités sont qualifiées de « colonies » par les historiens.

Les nouvelles cités ne dépendent de la cité-mère que lors de leur établissement. Les échanges (commerciaux, diplomatiques) entre la cité-mère et la colonie se faisaient ainsi d'égal à égal et il n'était pas rare que la nouvelle cité ne dépassât en richesse la cité-mère. Cependant une réelle fraternité unissait la colonie et sa cité-mère et qui se traduisait par exemple par une aide militaire en cas d'attaque de la colonie ou de la cité-mère. C'est le cas lors de la guerre du Péloponnèse quand Corinthe envoya des troupes et des navires à Syracuse assiégée par les Athéniens. Il est toutefois à noter que lorsque la colonisation procédait d'une sécession ou d'un exil d'une partie du corps social, ce genre de liens n'existait évidemment pas.



BOVA

À la lisière du Parc National de l'Aspromonte, Bova fait partie de la Zone grécannique de la Calabre appelée aussi Bovésia.

Ses racines plongent dans la Grande Grèce, c'est-à-dire qu'elles remontent à la période où les colons grecs arrivèrent en Calabre et fondèrent des villes nouvelles (VIIIe et VIIe siècles av. J.C.). Mais il est avéré que le territoire de Bova fut habité dès le Paléolithique et pendant tout le Néolithique comme en témoignent les objets en pierre travaillée retrouvés dans les fouilles. La colline sur laquelle se dresse Bova fut habitée pour son importance stratégique par les Ausoniens, peuple italique que les colons grecs trouvèrent à leur arrivée sur les côtes de la Calabre. Connue sous le nom grec de Vuna (bouverie), le centre ne put pas éviter d'entrer dans la zone d'influence de la puissante ville de Syracuse.

Il résista longtemps à l'expansion des Romains qui n'eurent la souveraineté complète sur le sud de la Calabre qu'après la fin de la Seconde Guerre Punique (202 av. J.C.).

Il devint un municipes au Ier siècle av. J.C. en acquérant la citoyenneté romaine et devint un siège épiscopal dès le Ier siècle apr. J.C.

À la fin de l'Empire Romain Bova fut mise à sac par les Goths (410) et par les Vandales (440) qui, provenant d'Afrique et de Sicile, débarquaient sur les côtes calabraises.

Avec les Sarrasins Bova connut un destin semblable; ceux-ci, à partir du IXe siècle, l'assiégèrent plusieurs fois. En 953 il y eut un épisode terrible: beaucoup de citoyens furent tués tandis que d'autres furent déportés en Afrique comme esclaves. Mais les assiégeants eurent un sort encore plus terrible en 1075 lorsqu'ils ne réussirent pas à s'emparer de la forteresse.

À Bova à cette époque naquit Saint Léon (XIe siècle), aujourd'hui très vénéré dans le bourg. Après la domination des Normands (XIe siècle) et des Souabes (1194-1266) qui avaient une conception laïque du pouvoir, Bova fut inféodée par les Angevins à l'Archevêque de Reggio Calabria qui reçut le titre de Comte de Bova. Ses successeurs gouvernèrent jusqu'en 1806, année où Joseph Bonaparte abolit la féodalité.

En 1577 Bova fut frappée par la peste qui tua un grand nombre d'habitants; l'isolement qui s'ensuivit eut des conséquences néfastes sur le commerce. Au cours du même siècle on agrandit le système de défense composé de tours pour s'opposer aux fréquentes incursions des Turcs (1572).

La naissance de la République de Naples (1799) et la diffusion des idéaux républicains français virent Bova se ranger au côté des Bourbons et devenir un centre sanfédiste actif qui combattit au côté des troupes du cardinal Ruffo. Ce qui lui valut d'être assiégée et mise à sac par les Français en 1807. Après 1815 la ville fit partie du Royaume des deux Siciles des Bourbons jusqu'à l'unification du Royaume de l'Italie (1861).

Visite de la ville

Le centre historique de Bova conserve des joyaux architecturaux parmi lesquels se distingue la Cathédrale de Sainte-Marie-de-l'Isodia, d'origine normande, construite sur une église byzantine précédente. À l'intérieur une Vierge en marbre du XVIe siècle, des statues en bois et des toiles du XVIIIe siècle.

Parmi les églises à visiter, le Sanctuaire de Saint-Léon, avec une statue du Saint de 1582, l'Église Sainte-Catherine, avec une statue de la Vierge de la Visitation (1590).

On peut visiter les restes du Château situés dans une position dominante sur le bourg, qui racontent peu de leur longue histoire. De là on peut cependant jouir d'une vue panoramique immense. Contemporaine du Château, la Tour Pacopia (Xe siècle) qui faisait partie des remparts de Bova.

On ne peut pas terminer la visite de Bova sans avoir vu les palais nobiliaires construits au XVIIIe siècle par les familles riches des classes montantes. En se promenant dans le centre historique on peut remarquer que des rues conservent un nom de dérivation grecque. Dans la ville des personnes âgées parlent encore le dialecte gréco-byzantin.

À voir absolument:

- Cathédrale della Madonna della Presentazione o Isodia (XIème siècle)
- Eglise di San Leo (XVIIIème siècle)
- Eglise di San Rocco (fin XVIème siècle)
- Eglise di Santa Maria dell'Immacolata
- Eglise dello Spirito Santo (1622)
- Eglise della Madonna del Carmine (moitié XVIIème siècle)
- Ruines du Castello Normanno (Xème siècle)
- Palazzo Nesci di Sant'Agata (XVIIIème siècle)
- Palazzo Mesiani-Mazzacuva (XVIIIème siècle)
- Torre Normanna o Pacopia (Xème siècle)
- Palazzo Romeo, Palazzo Larizza et Palazzo Condemi



CULTURE :

REGGIO DI CALABRIA

Riggiu en calabrais, Righi en (Grec de Calabre), Ρηγιον, Reghion en Grec, habituellement appelée Reggio Calabria, ou Reggio dans le Sud de l'Italie, est la 1^{re} ville calabraise de par son ancienneté, sa superficie et sa population, ainsi que le chef-lieu de la province et le siège du Conseil régional de Calabre. Avec 185.621 habitants, Reggio est la 7^e ville la plus peuplée du Sud de l'Italie après Naples, Palerme, Catane, Bari, Messine, Tarente et la 18^e au niveau national.

Le territoire de la ville - défini au début du XX^e siècle "[Grande Reggio]" - se trouve au centre d'un plus vaste ensemble, (aire urbaine du détroit) d'environ 374.500 habitants comprenant de nombreuses villes entre Bagnara Calabria au nord et Melito di Porto Salvo au sud, et jusqu'au massif de l'Aspromonte. L'influence économique, culturelle ainsi que la fonction de pôle d'attraction de Reggio s'étend du port de Gioia Tauro jusqu'à la Locride. En outre, l'aire urbaine de Reggio ainsi que l'aire urbaine de Messine (séparées de 3 km par le bras de mer du détroit de Messine) vont probablement fusionner dans les années à venir en vue de constituer l'Aire urbaine intégrée du Déroit (Area Metropolitana Integrata dello Stretto), dont la population avoisinera 730.000 habitants.

Reggio est au centre d'une zone touristique considérable de par son importance historique, culturelle et balnéaire; c'est également un centre universitaire, et le cœur d'une zone agricole particulièrement fertile grâce à son climat tempéré, avec la production d'huiles d'olive, de vins, d'agrumes et de légumes, parmi lesquels l'on trouve la production typiquement locale de la bergamote. Cet agrume ne pousse qu'en terres reggine et il est ainsi devenu un des symboles de la ville. Après le tremblement de terre de 1908, la ville, presque entièrement détruite, a été reconstruite suivant un plan en damier, urbanisme très en vogue en Italie à cette époque; l'architecture dominante du centre-ville est donc de type Liberty, la variante italienne de l'Art Nouveau.

SCILLA

Scilla, ville pittoresque et charmante, se trouve sur la côte tyrrhénienne méridionale en face de la Sicile à quelques kilomètres au nord de Reggio Calabria.

Histoire : Selon la mythologie Scilla était une fille très belle, fille de Nisos roi de Mégare, aimée par le dieu marin Glaucos et transformée par la magicienne Circé en un monstre à six têtes de chiens féroces qui dévoraient les marins de passage dans le Déroit de Messine.

En réalité la navigation dans ce détroit fut redoutée par toutes les populations depuis l'antiquité, à cause de la force des courants marins.

Son nom provient du phénicien skoula (rocher) ou du grec skola (chien) ou Skylla, transformé ensuite dans le mot latin scylla et scyllaeum. Des historiens comme Strabon et Polybe affirment que Scilla fut fondée lors de la guerre de Troie (XII^e siècle av. J.C.). Selon l'histoire au contraire Scilla apparaît pour la première fois dans la lutte entre les pirates tyrrhéniens, installés dans cette partie de la côte, et le tyran de Reggio Calabria Anaxylas (493 av. J.C.).

Ensuite le lieu fut fortifié et devint un poste militaire important des côtes tyrrhéniennes, connu des Romains sous le nom d'Oppidum Scyllaeum, qui fut le théâtre de quelques événements historiques. Les esclaves guidés par Spartacus s'y réfugièrent pendant la révolte de l'an 73 av. J.C. et les navires d'Octavien engagés dans la guerre civile contre la flotte du jeune Pompée, y arrivèrent à la recherche d'un poste d'amarrage sûr (42 av. J. C.).

À l'époque impériale la ville vit décroître son importance et fut exclue de la Voie Popilia qui reliait Capoue à Regium (Reggio Calabria), mais elle conserva une certaine importance maritime comme en témoigne Saint Jérôme qui s'y arrêta au cours de son voyage vers Jérusalem.

Après la chute de l'Empire Romain, Scilla fut englobée dans le Royaume d'Odoacre (476), puis dans le Royaume Ostrogoth (494) et alla vers une période de sièges et de pillages fréquents par les Vandales installés en Afrique. En 535 le général byzantin Bélisaire battit définitivement les Vandales et, après la guerre gréco-gothique (535-553), il effaça les Ostrogoths de l'histoire et annexa tout le Sud de l'Italie à l'Empire Romain d'Orient.

Entre les VIII^{ème} et X^{ème} siècles les moines basilien arrivèrent en Calabre et édifièrent à Scilla un monastère et une église identifiée comme l'ancienne Saint-Pancrace, détruite par le tremblement de terre de 1783. À partir du IX^e siècle Scilla et les côtes de la Calabre furent l'objet d'incursions de bandes de Sarrasins qui, désormais maîtres de la Sicile depuis 827, réussirent même à conquérir et dominer la ville pendant une brève période.

Après la conquête des Normands (1062), à laquelle la population s'opposa en se renfermant dans le Château, Scilla obtint des privilèges commerciaux et, sous les Souabes successeurs des Normands, elle fut fortifiée (1255) par Pietro Ruffo, désormais en guerre ouverte contre Manfred, fils du feu Empereur Frédéric II de Souabe. Les Angevins conquièrent la Calabre et la Sicile (1269) mais l'esprit de révolte des Vêpres Siciliennes (Palerme, le 30 mars 1282) se propagea rapidement le long des côtes de la Calabre et parvint jusqu'à Scilla. En 1421 le Château fut attribué à Guterra De Nava. Le tremblement de 1783 détruisit Scilla et une grande partie de la Calabre, en transformant l'aspect de la ville millénaire et ce qui resta debout fut plus tard endommagé ou anéanti par le tremblement de terre de 1908.



BIBLIOGRAPHIE :

- « Italie » Guide Vert – Édition Michelin
- « Italie du Sud » - Géo Guide – Guides Gallimard
- « Italie du Sud » - Guide du routard

- Filmographie : "Le quattro Volte" de Michelangelo Frammartino
 A lire : https://www.lemonde.fr/cinema/article/2010/12/28/le-quattro-volte-de-l-humain-au-mineral-l-enchantement-du-monde_1458461_3476.html
 Un plongeon dans l'ambiance calabraise.

ADRESSES UTILES :

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :
 23, rue de la Paix 75002 PARIS
 Tel : 01 42 66 66 68 - Email : enit.parigi@wanadoo.fr - Site web : www.enit.it

AUTRES INFORMATIONS :

- Contrairement à la France, les restaurants italiens facturent en supplément le "pane e copperto" (le pain et le couvert). Comptez de 1 à 5€ au total, selon le standing du restaurant.

GASTRONOMIE

L'arôme piquant est la saveur qui marque les plats locaux, parce que verser du piment sur tous les mets, avant d'être un geste alimentaire, est pour tout calabrais un acte sacré qui exprime la nature et la culture de sa terre. Le piment, les haricots, les courgettes, les poivrons, les oignons (en particulier ceux de Tropea) sont la base de la cuisine de Calabre, qui a élaboré des entrées exquis comme les macaronis au chou-fleur, les pâtes au fenouil sauvage, le potage de paupiettes de ricotta.

On produit une remarquable variété de charcuteries typiques Dop (Appellation d'origine protégée), comme la "Soppressata", la Saucisse et la "Pancetta calabrese". Chef-d'œuvre d'art fromager, c'est également le Caciocavallo silano, originaire de la "provincia" di Cosenza. Il s'agit d'un fromage à pâte semi-dure, dont l'affinage s'effectue en pendant le produit à une corde. Et c'est justement de cet usage que provient l'expression napolitaine "Tu finiras comme le caciocavallo!".

Le soleil de Calabre, mûrit des vins Aoc, tels que le Lamezia, Blanc et Rouge, et le Cirò, vin convenant aux viandes rouges, aux rôtis, aux daubes, au gibier, à la volaille.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h30, et le samedi de 9h à 17h
(de novembre à janvier inclus : fermeture à 18h en semaine, et tous les samedis)
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 27/02/2025