

Toscane du Sud, rando confort dans les terres de Sienne

ITALIE - TOSCANE



Territoire qui s'étend au sud de Sienne, raffinée et historique, la Toscane du Sud est plus secrète que le Chianti au nord. C'est l'une des régions les plus raffinées de la civilisation du pain, du vin et de l'huile. De bourgs en bourgs, châteaux et monastères se succèdent, au milieu d'un paysage d'une incomparable beauté, ciselé par l'homme depuis des siècles et classé au patrimoine mondial de l'Unesco.



7 jours / 6 nuits
6 jours de randonnée
et 1/2 journée de
visite



6 à 15 personnes



Semi-itinérant



★★



Hôtel



Code : 154

LES POINTS FORTS :

- Des paysages classés à L'UNESCO
- Des hébergements de qualité avec piscine et spa
- Un parc naturel, artistique et culturel



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MONTEPULCIANO

Rendez-vous à 14h à la gare de Chiusi - Chianciano Terme. Transfert à Montepulciano (30min en transfert privé). Nous nous installons dans un hôtel 3* en plein cœur du centre historique. Découverte de cette belle ville perchée dont les principaux monuments furent construits aux XVème et XVIème siècles très marqués par l'architecture Renaissance. Montepulciano offre des vues panoramiques sur le célèbre Val d'Orcia et la Val di Chiana.

▲ 2h de marche en ville

JOUR 2 : MONTEPULCIANO - BAGNO VIGNONI

Nous quittons Montepulciano pour rejoindre Bagno Vignoni où jaillissent des sources d'eau chaude exploitées pour le thermalisme depuis l'époque romaine. Ce parcours nous plonge dans les paysages agricoles typiques associés aux idéaux de la Renaissance qui ont inspirés de nombreux artistes. Ils sont constitués d'un réseau de fermes et villages fortifiés qui se dressent au sommets de petites collines au milieu de terres cultivées dont les allées de cyprès dessinent les contours. Nous passons par le petit village de Montichiello pour rejoindre Pienza : ville Idéale de la Renaissance. Nous poursuivons dans ces paysages enchanteurs jusqu'à la Chapelle de la Madonna di Vitaleta, chapelle la plus photographiée de Toscane. Transfert en taxi privé pour Bagno Vignoni.

▲ 5h de marche, +600m/-600m de dénivelée

JOUR 3 : BAGNO VIGNONI - SAN QUIRICO - BAGNO VIGNONI

A partir de notre hébergement nous partons pour une randonnée en boucle autour de Bagno Vignoni. La magie des paysages nous amène jusqu'au village médiéval fortifié de San Quirico d'Orcia où nous découvrons sa belle collégiale, ses ruelles pittoresques et les jardins Leonini. Déjeuner dans un agriturismo, l'occasion de déguster le vin et l'huile de la ferme. Sur le chemin du retour, découverte du Parc des moulins alimentés par les sources d'eau chaude de Bagno Vignoni.

▲ 4h30 de marche, +300m/-300m de dénivelée

JOUR 4 : ROCCA D'ORCIA - CASTIGLIONE D'ORCIA - BAGNO VIGNONI

Nous prenons la direction du Mont Amiata, volcan inactif qui domine la vallée du haut de ses 1733 mètres. Il est à l'origine des nombreuses sources d'eaux chaudes de la région. Nous montons jusqu'à la spectaculaire forteresse de la Rocca d'Orcia et le village médiéval de Castiglione. Nous sommes au centre du Val D'Orcia sur la Via Cassia : la voie romaine qui reliait Rome à Florence. Le val D'Orcia fait aussi partie de la Via Francigena importante voie de pèlerinage au Moyen-âge qui connaît un regain d'intérêt aujourd'hui. Retour à Bagno Vignoni pour profiter de la piscine thermale de notre hôtel.

▲ 4h de marche, +500m/-500m de dénivelée

JOUR 5 : SANT'ANTIMO - MONTALCINO - BUONCONVENTO

Transfert en taxi à l'abbaye de Sant'Antimo, son architecture romano cistercienne est un véritable joyau médiéval. Visite de l'église puis depuis l'abbaye, nous rejoignons à pied Montalcino, commune réputée pour la production viticole du prestigieux "Brunello di Montalcino". Ses innombrables ruelles torses, son élégante forteresse nous plongent dans une ambiance médiévale.

Transfert en bus public (30min) jusqu'à Buonconvento puis court transfert privé (10 min) dans notre hôtel : un magnifique "agriturismo" perché au sommet d'une colline, qui domine les fameuses crêtes siennoises. Vous pouvez profiter d'une des deux piscines de l'hébergement (intérieure et extérieure). Possibilité de massages, en option (à réserver et régler sur place). Dîner à base de produits biologiques de leur ferme (kilomètre "zéro").

▲ 4h de marche, +500m/-500m de dénivelée

JOUR 6 : MONTE OLIVETO MAGGIORE - BUONCONVENTO

Nous partons à pied de notre hébergement, vers le bourg perché de Chiusure. Nous traversons ce paysage spectaculaire des crêtes siennoises, collines d'argiles érodées qui ont inspirées Dante Alighieri dans la Divine Comédie. Après le déjeuner, descente vers l'abbaye Olivétaine de Monte Oliveto Maggiore et visite du cloître décoré des célèbres fresques de Signorelli et de Sodoma. Retour à l'hôtel en transfert privé (20min). Deuxième nuit dans notre sublime hébergement, avec piscine. Possibilité de massages, en option (à réserver et régler sur place).

▲ 3h de marche, +200m/-500m de dénivelée

JOUR 7 : SIENNE

Transfert privé (1h) pour Sienne. Visite de cette cité médiévale magique, la ville est construite autour de la Piazza del Campo sur trois collines protégées par des kilomètres de fortification. Séparation vers 15h à la gare routière de Sienne (nombreux bus pour Florence).

▲ 4h de marche en ville

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.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de nuits supplémentaires à Chiusi et à Sienne.

Nous vous recommandons de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

Nuits supplémentaires à Sienne en formule petit-déjeuner : 50€ par personne en chambre de 2, et 70€ en chambre individuelle (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés).

Tarifs pour Chiusi : nous consulter.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

- Les Jours 5 et 6, possibilité de massages, en option (à réserver et régler sur place).
- D'autres séjours existent dans cette même région : [Le Chianti, la Toscane du Nord de Florence à Sienne](#), [A la découverte de la civilisation étrusque](#), [La Toscane secrète, de Vinci à Lucca](#), [Toscane, les Alpes Apuanes et le marbre de Michel-Ange](#) et [Trésors de Toscane en famille](#).
- Il existe aussi en formule Liberté deux séjours dans cette région, cliquez sur ce lien pour en savoir plus : [Toscane du Sud, dans les pas des pèlerins en liberté](#) et [Toscane, châteaux et vignobles du Chianti en liberté](#)

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur régulier.

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

4 à 5h de marche par jour, entre 300m et 700m de dénivelée positive. De 2h à 5h30 de marche, de 300 à 700m de dénivelée.

Le titre 'confort' se réfère à la qualité des hébergements. En terme de marche, nous sommes néanmoins sur un niveau 2 supérieur (proche parfois du niveau Marcheur Confirmé).

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé



HÉBERGEMENT :

Hôtels de caractère, très bien situés de catégorie 2* et 3* :

- **1 nuit à Montepulciano** : c'est le plus ancien hôtel du centre historique (1870) et il est toujours géré par la même famille dont les maîtres mots sont hospitalité et authenticité
- **3 nuits à Bagno Vignoni** : un havre de paix au cœur du village, une bonne table et un spa (2 piscines avec l'eau thermale entre 37 et 39°C), voilà les mots qui pourraient le mieux définir ce lieu magique qu'il est difficile de quitter...
- **2 nuits dans un agriturismo sur les hauteurs de Buonconvento** : ancienne ferme du 17ème siècle : repas servis avec des produits issus du domaine. Grande propriété avec jardins extérieurs et piscines (1 extérieure et 1 intérieure). Massages possibles (en option). La partie hébergement peut être à 2 endroits un peu distants : soit proche de la piscine, soit proche du restaurant.
- 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 porterez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Quelques transferts privés en taxi de courte durée, et 1 déplacement en bus public et 1 le dernier jour en train (ou bus).

GROUPE :

De 6 à 15 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le dimanche à 14h à la gare de Chiusi, devant l'entrée principale (nous partons ensuite en transfert privé pour Montepulciano).

Si vous arrivez après l'heure de rendez-vous, prévenez votre accompagnateur dès que possible, et appelez-le à votre arrivée pour définir du point de RV à Montepulciano. Vous vous rendez dans ce cas à Montepulciano par vos propres moyens en taxi, compter 30min de route (cher et peu nombreux le dimanche). Pas de transport en commun le dimanche.

Si vous avez pris une nuit supplémentaire la veille ailleurs qu'à Montepulciano, le RV est le même, à la gare de Chiusi.

- 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 à 15h à la gare routière de Sienne.

Bus ou train pour Florence.



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Si vous venez en voiture, nous vous conseillons vivement de garer votre voiture à Sienne et prendre le train pour Chiusi / Chianciano Terme.

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.google.fr/maps

Accès par le tunnel du Fréjus puis autoroute A32 jusqu'à Turin; A21 jusqu'à Piacenza et A1 jusqu'à Florence ou accès par Nice – Vintimille puis autoroutes A10; A12 et A11 jusqu'à Florence via Genova et Lucca.

De Florence, prendre la "superstrada" pour Sienne puis la SS 2 (Via Cassia) pour Buonconvento.

INFORMATION IMPORTANTE

Certaines grandes villes en Italie comme Florence et Sienne sont desservies par une ZTL (Restricted Traffic Zone - «Zone de trafic restreinte») dans laquelle l'accès aux véhicules et le stationnement sont limités et règlementés. Pour y accéder avec votre véhicule personnel, veuillez à bien vérifier la conformité et les autorisations d'entrée sur le site: http://www.disabledmotorists.eu/en/about_reciprocity/

Les portes d'entrée de la ZTL sont signalées par des panneaux de signalisation et surveillées par une caméra. L'accès aux véhicules est surveillé 24 heures sur 24 par un système de frontière électronique qui assure la reconnaissance automatique immédiate de la plaque d'immatriculation (RAPI) et vérifie si les véhicules sont autorisés ou non. Les véhicules non autorisés recevront immédiatement une amende.

➤ COVOITURAGE

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com, etc.



PARKING

➤ Parking de la gare de Sienne 2 euros /jour . Pas de réservation possible.

Information disponible sur : <https://sigericospa.it/parcheggio-la-stazione/>.



EN NAVETTE

Nous vous informons que la compagnie de bus Eurolines dessert la ville de Florence au départ de plusieurs villes du sud de la France. Ces bus voyagent souvent la nuit et permettent d'arriver le dimanche matin à la gare ferroviaire de Florence Santa Maria Novella.

(Consultez horaires, tarifs et disponibilité sur www.eurolines.fr)



EN TRAIN

Gare d'accès : Chiusi Chanciano Terme.

Gare de dispersion : Gare routière de Sienne.

Information sur les possibilités de voyages en train sur :

- www.thetrainline.com/fr.
- www.dbahn.fr.

Vous trouverez les informations concernant les horaires de train :

- En France auprès de la SNCF:
Tél. : 3635 - www.sncf-connect.com
- En Italie
www.trenitalia.com.

Pour les trains régionaux vous pouvez acheter vos billets en gare de Florence.Chiusi-Chianciano Terme.



EN AVION

- Paris / Florence : Paris - Florence :

De nombreux vols directs pour Florence opérés entre autres par Air France, ITA Airways et Vueling (www.airfrance.com, www.italyairways.com/ www.vueling.com)

Il existe de nombreuses navettes de l'aéroport de Florence qui vous déposeront à la gare routière de Florence (qui se trouve en face de la gare FS de Santa Maria Novella).

Consultez notre rubrique Train pour la suite de votre trajet.

- Paris/Pise : www.easyjet.com ou www.ryanair.com/fr

De Pise, il existe des navettes directes de l'aéroport à la gare routière de Florence en train.

- Paris/Rome : www.easyjet.com ou www.ryanair.com/fr

Consultez notre rubrique Train pour la suite de votre trajet.

- Rome - Aéroport Ciampino

- Bus + métro : C'est le plus rapide aux heures de pointe et le plus économique.

Tous les quarts d'heure en journée, un bus part de l'aéroport Ciampino pour la station de métro Anagnina (1,20€). De la station, la ligne A traverse Rome en passant, entre autres, par la station Termini (Ticket : 1€). Nombreux trains depuis Rome gare de Termini vers la gare de Chiusi.

- Bus Terravision : 6 € le trajet à acheter sur place ou bien billets à réserver sur www.terravision.eu. Compter une heure pour la gare Termini.

- Rome - Aéroport Fiumicino

- Train express entre l'aéroport et la Gare Termini : départ toutes les demi-heures de 6h00 à 22h30 environ, par l'express "Léonardo". Ticket 14€, durée 30min.

Trains régionaux depuis Rome gare de Termini vers la gare de Chiusi.

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).

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtels 2* et 3* (vin et boissons non compris)
- Les taxes de séjour
- Les dîners du J2 au J6
- L'entrée à l'abbaye de Monte Oliveto Maggiore
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme
- Le transport de vos bagages



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)
- Le déjeuner et le dîner du Jour 1
- L'entrée de la Cathédrale de Sienne (10 €)
- Les boissons ; à noter que dans les restaurants, le pain est en supplément, et 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 au moment de la réservation) : 300€ en avril, ou 330€ pour les autres départs.

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 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.

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

GÉOGRAPHIE :

➤ LA TOSCANE:

La Toscane dont Florence est le chef-lieu est située dans le centre de l'Italie : une frontière commune avec la Ligurie au Nord-Ouest, l'Emilie-Romagne au Nord, les Marches et l'Ombrie à l'Est et le Latium au Sud.

La partie littorale de la région est baignée par la mer Ligurienne et la mer Tyrrhénienne.

La Toscane comprend également les îles de l'archipel toscan, y compris l'île d'Elbe, la plus grande de l'archipel. C'est l'une des plus grandes régions italiennes par sa taille, son patrimoine culturel et son paysage. Elle est divisée en 9 provinces : Arezzo, Florence, Grosseto, Livourne, Lucca, Massa-Carrare, Pistoia, Prato, Sienne. Plus de 2/3 des habitants sont rassemblés au nord de la région sur 2 axes perpendiculaires : la côte, entre les confins de la Ligurie et Livourne d'une part, le bassin de l'Arno, entre Pise, Lucca et Florence d'autre part.

Il existe juste au sud et à l'est de Sienne, un paysage semi-désertique, étonnant, qui rompt avec les habituels paysages toscans. Les crêtes sont un phénomène géologique particulier, sauvage, difficile à cultiver, mais tellement captivant. Cette zone est riche en thermes que les romains utilisaient déjà pour leurs propriétés thérapeutiques. On y trouve aussi des carrières de travertin, principale richesse aujourd'hui avec les sources thermales, de Rapolano Terme.



CULTURE :

MONTEPULCIANO :

C'est une des petites villes médiévales les mieux conservées de Toscane, avec des monuments Renaissance merveilleusement insérés dans un décor typique de tuf et de briques. Les alentours sont connus pour la production du vin "Nobile" de Montepulciano. La Piazza Grande est le cœur de la ville ; on y trouve les palais Contucci (1519), Tarugi, du Capitano del Popolo, la cathédrale (Duomo) des XVIème et XVIIème siècles et le Palais Communal. Dans les environs immédiats, l'église San Biagio, en forme de croix grecque avec une belle coupole, est un chef-d'œuvre de la Renaissance sur un projet d'Antonio da Sangallo le Vieux.

MONTALCINO :

Splendide bourg d'aspect médiéval et Renaissance et important centre viticole où on produit le célèbre "Brunello". Le palais Communal, avec son portique et ses tours, remonte aux XIIIème et XIVème siècles. Le château qui domine le bourg a été construit au XIVème siècle. À l'intérieur du Séminaire (XVIe siècle) est installé le Musée municipal et diocésain (Croix de Sant' Antimo, du XIIIème siècle).

Dans les environs, l'abbaye romane de Sant'Antimo, avec un très bel intérieur et une remarquable crypte à trois nefs est un des monuments les plus importants de l'art roman européen, témoignant de l'unité culturelle de l'Occident chrétien rendu possible par les voies de pèlerinage.

PIENZA :

Petite ville dont le centre a gardé les édifices et la structure Renaissance voulus par un de ses illustres enfants, Enea Silvio Piccolomini, devenu pape sous le nom de Pie II. La très belle place centrale, conçue et réalisée par Bernardo Rossellino de 1459 à 1462, regroupe les principaux monuments : la cathédrale (Duomo), grande basilique à trois nefs avec des structures gothiques et une façade Renaissance, le palais Piccolomini, un des plus beaux exemples d'édifices civils Renaissance, avec une élégante cour et un beau jardin suspendu, le Palais Communal et le palais Episcopal.

SAN QUIRICO D'ORCIA:

Ce gros bourg fortifié s'est développé le long de la Via Francigena. En dehors de San Quirico, des fragments de pavé de cet ancien parcours sont encore visibles. Entre la porte Romana et la porte Senese, on rencontre la "Collegiata", cette admirable collégiale romano-gothique des XIIe et XIIIe siècles avec son magnifique portail de style lombard et le Palais Chigi du XVIIe siècle.

ROCCA DI TINTINNANO:

Cette grosse forteresse domine les villages médiévaux de Castiglione d'Orcia et de Rocca d'Orcia, anciens fiefs des Aldobrandeschi, passés sous le joug siennois au XIVe siècle. Occupé dès le IXe siècle, le promontoire surplombe la via Francigena et les gorges de l'Orcia. La puissante tour polygonale visible aujourd'hui remonte au milieu du XIIIe siècle, époque à laquelle les Siennois se rendirent maîtres du lieu pour sa position stratégique.

MONTE OLIVETO MAGGIORE :

L'abbaye de Monte Oliveto Maggiore, perchée sur une colline au milieu des cyprès est la maison mère des Olivétains, congrégation de l'ordre de Saint Benoît, fondée en 1313. Son grand cloître est décoré d'une superbe série de trente-six fresques contant la vie de Saint Benoît par Luca Signorelli et Sodoma, deux très grands artistes du début du XVe siècle.

BIBLIOGRAPHIE :

- « FLORENCE ET LA TOSCANE » Guide Vert MICHELIN
- « TOSCANE » Guide Bleu HACHETTE TOURISME.
- « TOSCANE » par S. Romano (Le Seuil ; coll. Point Planète).
- « L'ART ITALIEN » par A Chastel (Flammarion).

Ouvrages de littérature pour se mettre dans l'ambiance :

- « TOSCANE » par Pierre-Jean Rémy (Le livre de poche).
- « PETITS MALENTENDUS SANS IMPORTANCE » par Antonio Tabucchi (coll.10/18).
- « PLACE DE SIENNE, COTE OMBRE » par Fruttero et Lucentini (Seuil).



ADRESSES UTILES :

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :

23, rue de la Paix 75002 PARIS - Tél : 01 42 66 66 68 - Email : enit.parigi@wanadoo.fr - www.enit.it.

NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
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

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 06/02/2025