



LIGURIE

Les « Cinque Terre » et Golfe du Tigullio
6 jours / 5 nuits / 4 jours de randonnée

Tel un petit coin de paradis, ce pays Ligure situé à l'extrémité de la Riviera di Levante est un enchantement. Véritable balcon sur le golfe du Tigullio et les Cinque Terre ce court séjour vous fera découvrir non seulement les pittoresques et fameux villages de Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore qui constituent les Cinque Terre mais vous découvrirez aussi les beaux villages de Sestri Levante et Moneglia et leurs magnifiques plages de sables propices à la baignade.

C'est sur la terrasse d'une trattoria, face au soleil glissant dans la Méditerranée, que vous prendrez le temps de déguster la foccaccia et le vin blanc, après une belle journée de marche et de découvertes. La fréquence des trains permet un déplacement aisé et non polluant, le soir, vous retrouvez la sérénité et le charme du village de Moneglia, en bord de Mer.

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Rendez-vous à l'hôtel à Moneglia à partir de 18h (possibilité d'y laisser vos bagages si vous arrivez plus tôt). Installation à l'hôtel **, où nous serons hébergés toute la semaine. Dîner et présentation du séjour.

JOUR 2 : Promontoire de Sestri Levante.

Transfert en train à Sestri Levante et randonnée autour de la Punta Manara avec des vues exceptionnelles sur la ville des deux baies "la Baia del Silenzio" et la "Baia delle Favole" (la baie des contes) car Andersen séjourna dans cette luxueuse cité balnéaire aux maisons peintes de couleurs vives. Baignade possible. Retour en train à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

▲ **3h30 de marche, +400m/-400m de dénivelée**

JOUR 3 : Moneglia - Framura.

Départ directement à pied de l'hôtel pour l'une des plus belles randonnées du séjour par des petits sentiers en balcon, loin des flux touristiques. Ce sera d'abord le village de Lemoglio puis Deiva Marina et enfin Framura et ses hameaux accrochés à la pente qui redescend vers la mer. Baignade possible. Retour en train à l'hôtel. . Possibilité de raccourcir l'étape pour ceux qui le souhaitent.

▲ **5h de marche, +600m/-600m de dénivelée ou 3h de marche +350m /-350m**

JOUR 4 : Levanto - Monterosso.

Court transfert en train pour Levanto. Visite de cette petite ville balnéaire avec sa belle église Saint-André, ses fortification et son château, tous du XIIIème siècle. Randonnée par le promontoire de la Punta Mesca pour parvenir à Monterosso al Mare, porte d'entrée du Parc National des 5 Terre. Visite du village et de l'église des Capuccini où l'on peut admirer une toile de Van Dyck. Retour à l'hôtel.

▲ **4h30 de marche, +500m/-500m de dénivelée**

JOUR 5 : Les Cinque Terre

Court transfert à Vernazza, le deuxième et le plus pittoresque des 5 villages des Cinque Terre. Visite du village, puis randonnée entre Corniglia et Manarola, parmi les terrasses où l'on cultive encore la vigne, par l'un des plus beaux sentiers d'Italie. Nous empruntons ensuite la "Via del Amore" pour gagner Riomaggiore le dernier village des Cinque Terre. Retour à l'hôtel.

▲ **4h30 de marche, +500m/-500m de dénivelée**

JOUR 6 : Séparation après le petit-déjeuner à Moneglia.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté, l'administration du Parc National des 5 Terre se réservant le droit de fermer inopinément certaines portions de sentiers.



Corniglia

ITINÉRAIRE :



FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : Facile. De 3h30 à 5h de marche par jour. Les dénivelés ne sont jamais très importants. Cependant, l'escarpement de cette région nous fera randonner parfois sur une succession de montées et de descentes et d'escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcons surplombant la mer omniprésente. En cas de fatigue, il y a presque toujours la possibilité d'écourter une étape grâce au train.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée.

ENCADREMENT : par un accompagnateur en montagne diplômé.

GROUPES : de 5 à 15 participants.

HÉBERGEMENT : en hôtel ** à Moneglia, en chambres à 2 ou 3 personnes.

RENDEZ-VOUS : le lundi à 18h à l'hôtel à Moneglia.

En cas de retard, appelez le 06 08 34 36 58 ou le 04 90 09 06 06

DISPERSION : le samedi suivant à Moneglia après le petit-déjeuner

ATTENTION : Les intempéries de ces dernières années ont entraîné des glissements de terrain ayant amené l'administration du Parc à fermer de façon temporaire certains chemins. C'est le cas de la « Via dell'Amore » fermée depuis l'automne 2012 qui devrait rouvrir en 2016. En cas de fermeture, nos guides connaissent de nombreuses solutions alternatives, souvent plus intéressantes et moins fréquentées !

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 de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

Pour connaître les départs confirmés, consultez notre site internet :

www.cheminsdusud.com

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtel ** en demi-pension (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Le "pass" d'accès au parc des Cinque Terre – Jour 5 (8 € en 2015)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les taxes de séjour à régler sur place (environ 1 € par nuit)
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*Le prix comprend*"

SENTIERS PAYANTS :

Le parc national des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès à certains sentiers (8 € en 2015 valable 1 journée). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées entre Monterosso e Riomaggiore.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :

(À adapter selon les saisons)

- Sac à dos moyen (30 à 40 litres) pour les affaires de journée et le repas de midi
- Anorak chaud ou, bon coupe-vent + gros pull ou polaire
- Chapeau ou foulard contre le soleil, petits gants, écharpe à certaines périodes (vent)
- Cape de pluie, (le k-way ne suffit pas car il n'abrite pas le sac, s'il pleut, il pleut vraiment)
- Pantalon de randonnée et short
- Maillot de bain
- Chaussures de trekking (terrain méditerranéen avec pierres et épines)

- Lunettes noires à verres filtrants
- Lunettes de vue de rechange en cas de chute et donc de casse
- Crème solaire protectrice pour la peau et les lèvres
- Petite trousse de toilette, papier hygiénique, lampe électrique
- Couteau, gourde d'un litre (on trouve des fontaines ...et des bars dans chaque village)
- Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques,
- Très conseillé : 1 ou 2 bâtons télescopiques

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE :

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com

Aucun problème pour rejoindre Moneglia et y laisser votre voiture.

Autoroutes (A6 / A7 / A10 / ou A26) jusqu'à Gênes (Genova), puis, suivre l'autoroute A12, direction Genova est - Livourne. Environ 50km après Gênes prendre la sortie Sestri Levante, traverser la ville, et suivre la direction de Riva Trigoso (à 6km environ). A la sortie de Riva on arrive devant un ancien tunnel ferroviaire où la circulation se fait de façon alternée (attente maximum 15') qui permet de rejoindre rapidement Moneglia.

Parking :

Possibilité de garer votre voiture gratuitement à Moneglia ou bien au « campo sportivo » pour 35 € par semaine. Votre hôtelier vous indiquera les places gratuites à Moneglia ou comment accéder au parking payant du « campo sportivo ». Il est inutile de réserver.

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.



EN TRAIN :

Gare d'accès et de dispersion : **MONEGLIA**

Horaires de train à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (il est indispensable de vérifier auprès de la SNCF Tél. : 3635 ou www.voyages-sncf.com). Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.dbahn.fr, www.trenitalia.com, www.thello.com

➤ **Aller :**

via Milano Centrale :
Paris Gare de Lyon

06h29 TGV 9239

-Milano Garibaldi	13h50
-Milano Centrale	16h05 <u>Train inter-city 673</u>
-Sestri Levante	18h42
-Sestri Levante	18h53 <u>Train régional 24469</u>

Moneglia 19h03

OU

Départ la veille en train de nuit Thello via Milano Centrale :

Paris Gare de Lyon 19h11 Train de nuit 221

-Milano Centrale	05h50
-Milano Centrale	08h10 <u>Train inter-city 657</u>
-Sestri Levante	10h42
-Sestri Levante	10h53 <u>Train régional 24461</u>

Moneglia 11h03

- Le train de nuit Paris-Milan n'est pas opéré par la SNCF, les billets sont en vente exclusivement sur le site www.thello.com
- Il n'est pas possible de se procurer les billets Milano – Moneglia en France mais une fois arrivés à la Gare Centrale de Milan, vous pourrez acheter vos billets aux distributeurs automatiques au niveau des quais ce qui vous évitera les files d'attente aux guichets. Il existe de nombreux trains pour arriver à Moneglia dans la journée. Il est toujours possible de trouver de la place dans les trains régionaux même en achetant le billet le jour même. Le trajet Milan – Moneglia s'élève à environ 50 € aller-retour.
- La ligne verte (M2) du métro milanais (direction de Gessate / Cologno Nord) vous permettra de vous rendre de la gare de Garibaldi à la gare de Milano Centrale en quelques minutes, il y a seulement deux arrêts entre ces deux gares. (1,50 € le ticket).

Si vous prenez le train de nuit et que vous souhaitez visiter Gênes le dimanche avant d'arriver à Moneglia :

Départ la veille en train de nuit Thello via Milano Centrale :

Paris Gare de Lyon 19h59 Train de nuit 221

-Milano Centrale	06h00
-Milano Centrale	06h10 <u>Train Inter-city 651</u>
Genova Principe	07h42

Ou -Milano Centrale 07h05 Train Inter-city 653

Genova Principe 08h42

Ou -Milano Centrale 07h25 Train régional 2181

Genova Principe 09h14



Une fois arrivés à la gare Piazza Principe de Gênes, déposez votre bagages à la consigne (« deposito bagagli » en italien) et aller profiter du tout proche centre historique de la ville.

- horaires d'ouverture : 7h - 21h tous les jours
- prix : 5 € par colis pour 5 heures et 0,70 € par heure supplémentaire

Les trains ci-dessous vous permettront d'arriver à l'heure de RDV prévue avec votre guide et le reste du groupe à l'hôtel à Moneglia.

- Genova Principe 17h06 Train régional 11337
- Moneglia 18h24

➤ **Retour :**

Train de nuit via Milano Centrale

Moneglia	14h58	<u>Train régional 24460</u>
- Sestri Levante	15h09	
- Sestri Levante	15h22	
Milano Centrale	17h50	
-Milano Centrale	23h05	<u>Train de nuit 220</u>
Paris Gare de Lyon	09h55	

Via Milano Centrale :

Moneglia	10h58	<u>Train régional 24488</u>
-Sestri Levante	11h10	
-Sestri Levante	11h16	<u>Train Inter-city 666</u>
- Milano Centrale	13h50	
- Milano Garibaldi	16h10	<u>TGV 9248</u>
Paris Gare de Lyon	23h19	



EN AVION :

Aéroport de Gênes :

<http://www.airport.genova.it/v2/>

Vols direct de Paris à Gênes par Alitalia ou Air France.

La navette Volabus (coût : 6 €, fréquence : toutes les 40 minutes) vous permettra d'atteindre rapidement la gare de Genova Piazza Principe.

De Genova Piazza Principe (la gare principale), nombreux trains directs pour Moneglia (temps du trajet : de 1h à 1h30 selon le train, coût du billet : 4 € environ).

Consultez les horaires sur www.trenitalia.it ou www.dbahn.fr

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux machines qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

Aéroport de Pise :

<http://www.pisa-airport.com>

Vols direct de Paris à Pise par Alitalia, Air France, Easyjet ou Ryanair (de Beauvais).

La compagnie de bus « Pisana Trasporti CPT » vous permet d'arriver rapidement à la gare principale de Pise (Pisa Centrale) (coût du billet 1 €, à acheter sur place).

De Pisa Centrale, nombreux trains pour Moneglia (avec changement à La Spezia). Compter 2 heures et de 15 à 20 € selon le type de train choisi (les régionaux étant les plus économiques).

Consulter les horaires sur www.trenitalia.it ou www.dbahn.fr

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux machines qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.



Genève – Piazza de Ferrari

PETITS CONSEILS :

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Si vous habitez dans une grande ville, dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied et/ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

POUR VOUS CONTACTER PENDANT LA RANDONNÉE :

En cas d'urgence, faites appeler Chemins du sud, nous transmettrons les coordonnées de l'hébergement où vous joindre ou nous contacterons votre accompagnateur.

FORMALITÉ : Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

SANTÉ : Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) et de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie.

ADRESSE UTILE :

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :

23, rue de la Paix 75002 PARIS

Tel : 01 42 66 66 68 Fax : 01 47 42 19 74

Email : enit.parigi@wanadoo.fr,

Sites : <http://www.enit.it>



Moneglia

CINQUE TERRE

Les Cinque Terres forment une partie de la côte de la Riviera italienne, dans la Ligurie, à l'ouest de la ville de La Spezia. Les Cinque Terre comprennent cinq villages : d'ouest en est, Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. Elles occupent un paysage accidenté et escarpé, sur lequel ont été construites au fil des siècles des terrasses permettant l'agriculture et la culture de la vigne et de l'olivier. Les villages sont bâtis sur la côte méditerranéenne, dans des criques et sur les falaises. Malgré la construction d'une route et d'une voie ferroviaire au XXe siècle, leur accès reste difficile.



Déclarés Patrimoine de l'humanité par l'UNESCO à cause de leur paysage incomparable, les "Cinque Terre" représentent les 5 villages qui se nichent sur la côte ligure escarpée entre la Punta del Mesco à l'ouest et le cap de Montenero.

Nous emprunterons le sentier qui relie ces différents villages entre eux. Le maquis méditerranéen alternera avec les forêts de chênes verts, de pins et d'arbousiers. Vous traverserez d'innombrables terrasses de pierre sèche plantées de vignes ou d'oliviers, à travers de nombreux escaliers.

Monterosso al Mare : premier village des Cinque Terre, remonte à la Rome Républicaine mais finit par lier son sort, dès le Moyen Age à la République de Gênes. À voir: l'église Saint Jean Baptiste,

remontant à 1244, dont la façade alterne des bandes en marbre blanc avec des bandes de serpentine verte et est ornée d'une belle rosace ajourée.

Vernazza : Important point d'accostage au Moyen Âge, Vernazza passe définitivement sous la coupe de la République de Gênes en 1276. À voir: l'église Sainte Marguerite d'Antioche, construite en 1318 selon les conceptions gothico-ligures, le Porticato, qui se dresse sur un petit port juste en face de l'église. Il possède un portique étroit aux grandes dalles de pierre et au plafond en bois, lieu de rencontre des gens de mer.

Corniglia : ce hameau appartient aux Comtes de Lavagna avant de passer aux mains des Génois au XIII^{ème} siècle. Contrairement aux autres villages, ses maisons ne se trouvent pas au bord de la mer mais sur un promontoire escarpé à 100 m au-dessus du niveau de la mer. À voir, l'église Saint Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte Catherine.

Manarola : hameau de la commune de Riomaggiore a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XII^{ème} siècle. C'est de là que débute la fameuse "via dell'Amore" où les amoureux du monde entier viennent accrocher des petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant d'en jeter la clef à la mer.

Riomaggiore : La tradition fait remonter sa fondation par un groupe de réfugiés grecs. Eglise Saint Jean Baptiste édifée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami. La chapelle Saint Roch et Saint Sébastien, édifée en souvenir de la peste de 1480, se distingue par son joli porche et conserve un précieux triptyque de la Vierge, l'Enfant et des saints patrons.





En cas de problème de dernière minute, appelez en France :

en priorité au (00 33) 4 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

au (00 33) 6 08 34 36 58.