

# La région des Marches, de la mer Adriatique aux Monts Sibillins

## ITALIE - MARCHES



*Nous partons à la découverte d'une région encore méconnue, où la nature préservée, la richesse des paysages (mer, collines et montagnes) et l'authenticité de l'accueil se conjuguent à merveille. Ce séjour de randonnée nous emmène au cœur de la région des Marches, entre mer Adriatique et reliefs sauvages du Parc National des Monti Sibillini (Monts Sybillins).*

*Depuis Ancône, notre voyage débute en douceur sur les hauteurs du "Monte Conero", promontoire calcaire plongeant dans l'Adriatique. Pins maritimes, falaises blanches, criques turquoise et maquis parfumé nous accompagnent sur les premiers pas de ce périple.*

*Nous poursuivons notre itinéraire vers les terres intérieures, entre collines ondulantes et villages perchés et visitons également Ascoli Piceno, joyau d'architecture médiévale et Renaissance et berceau de la civilisation picénienne. Point d'orgue du voyage, l'exceptionnel haut plateau de Castelluccio, aussi surnommé "le petit Tibet", il s'étend au pied des cimes sauvages des Monti Sibillini.*



7 jours / 6 nuits  
5 jours de randonnée



6 à 15 personnes



Semi-itinérant



★★★



Chambres d'hôtes -  
Hôtel



Code : 1536

### LES POINTS FORTS :

- Le cours de cuisine locale
- Une formule confort, en minibus et "tout compris"
- La beauté sauvage du Monte Conero et des Monts Sybillins
- La splendide ville d'Ascoli Piceno
- Un itinéraire exclusif Chemins du Sud



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : (PARIS) - ANCÔNE

En option, vol de Paris pour Ancône (un vol direct existe depuis Paris, mais avec nuit supplémentaire la veille, non comprise, en raison des jours de rotation de la compagnie réalisant ce trajet). Pour les départs de Province en avion, il faut arriver par une autre ville, voir la fiche technique, rubrique Moyens d'accès.

Rendez-vous à 16h30 à l'hôtel à Ancône, installation et découverte de cette ville portuaire, ancien comptoir grec. Nous grimons vers la Cathédrale San Ciriaco qui domine la ville. Dîner dans le centre historique.

▲ 2h de marche en ville

### JOUR 2 : PARC DU CONERO, AUX PORTES D'ANCÔNE

Le matin, départ en bus public (20min) depuis Ancône pour le départ de la randonnée dans la Réserve naturelle du Monte Conero. Le parcours en grande partie en balcon offre des points de vues spectaculaires et alterne entre forêt méditerranéenne et falaises dominant la mer. Nous rejoignons le Monte Conero à 572 mètres, point culminant de la journée, avant de redescendre vers Sirolo, ancien bourg fortifié surnommé la "perle de l'Adriatique". Ce charmant village côtier marque la fin de la randonnée (baignade possible).

Transfert privé (1h15) à Ortezzano, pour rejoindre notre hébergement en "agriturismo" avec piscine dans lequel nous nous installons pour 5 nuits.

▲ 4h de marche, +500m/-550m de dénivelée

### JOUR 3 : RANDONNEE EN BOUCLE DANS LE VAL D'ASO

Journée à la découverte du patrimoine culturel et gastronomique.

Après un court transfert (15min), nous partons à pied à la découverte de la campagne cultivée de la Val d'Aso : région agricole par excellence grâce à la présence de la rivière Aso. Depuis le bourg médiéval de Petritoli, nous rejoignons Moresco, tous deux classés "Borghi più belli d'Italia". Nous profitons de cette journée pour faire une dégustation d'huile et de produits locaux pour goûter l'excellence des produits "marchigiani". Retour en minibus (20min) en fin d'après-midi pour profiter de la piscine chauffée puis expérimenter le cours de cuisine de spécialités régionales (2h) et préparer tous ensemble le repas du soir.

▲ 3h de marche, +300m/300m de dénivelée

### JOUR 4 : ASCOLI PICENO

Journée de randonnée sur les hauteurs et visite d'Ascoli Piceno.

Départ en minibus (1h) sur les hauteurs d'Ascoli Piceno à travers les beaux paysages marchesans. La randonnée démarre depuis un petit bourg médiéval fortifié surplombant la vallée du Tronto, puis par un sentier alternant bois de chênes et châtaigniers et de beaux points de vue. Nous parvenons à l'Ermitage de San Marco. Cet ancien couvent cistercien du XIIIème siècle est blotti au pied d'une haute falaise de travertin. Le sentier en descente nous mène aux portes de la jolie ville d'Ascoli Piceno surnommée "Il salotto d'Italia", pour la douceur de ces places. Retour en minibus à l'agriturismo (1h).

▲ 4h de randonnée, 1h30 de marche en ville, +300m/-500m de dénivelée



## **JOUR 5 : GORGES DE L'INFERNACCIO**

Départ en minibus (1h) pour parvenir au pied des "Monti Sibillini". Randonnée en boucle par des prés d'estive, le parcours offre des vues sur le val d'Ambro et notamment le beau village de Montefortino et la petite cité d'Amandola. Nous entrons dans les gorges de l'Infernaccio, où le torrent Tenna que nous remontons sur quelques centaines de mètres est encadré d'impressionnantes falaises. Retour par un chemin champêtre qui offre de belles vues sur les montagnes du Parc National. Retour en minibus à Ortezzano (1h).

▲ 4h30 de marche, +400m/-400m de dénivelée

## **JOUR 6 : PLATEAU DE CASTELLUCCIO DI NORCIA**

Transfert en minibus (1h10) vers le plateau de Castelluccio di Norcia, aux confins des "Marche" et de l'Ombrie, terre de Saint Benoît de Nursie (Norcia). Nous randonnons à travers de grands espaces de pelouses alpines et de magnifiques forêts de hêtres au pied du point culminant de la région, le Monte Vettore (2476 mètres). Les vastes étendues de ce plateau sont célèbres pour les couleurs changeantes de son exceptionnelle floraison. Retour à Ortezzano (environ 1h de route).

▲ 4h30 de marche, +250m/-450m de dénivelée

## **JOUR 7 : ANCÔNE - (PARIS)**

Après le petit déjeuner, transfert en minibus pour la gare (ou l'aéroport) d'Ancône, selon votre moyen de transport (1h). Vol pour Paris, en option. Depuis la gare d'Ancône, trains possibles vers d'autres villes, permettant un vol pour la Province.

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- A l'écart du tourisme de masse, ce territoire authentique mêle sentiers confidentiels, patrimoine culturel vivant, terroirs engagés et belles rencontres.
- Séjour confort sur ces aspects : itinéraire quasiment en étoile (1 nuit à Ancône puis 5 nuits à Ortezzano), transferts réalisés avec notre minibus privé, prix tout compris (tous les dîners avec vin et eau inclus à table, visites, etc.).
- 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 :

- Nuit supplémentaire possible avant ou après le séjour à Ancône : tarifs, nous consulter. Une nuit supplémentaire est obligatoire en cas de vol direct de Paris (en raison des jours de rotation de la compagnie aérienne assurant ce trajet) : à ajouter au prix avec vol (compter environ 75€ par personne en chambre de 2, et environ 120€ en chambre individuelle). Tarifs à titre indicatif, variant selon les hôtels et types de chambre disponibles au moment de la réservation.



## FICHE PRATIQUE

### NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier  
Pour marcheur en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. De 3h30 à 5h30 de marche par jour, dénivelée de 300 à 550m par jour.

### NIVEAU TECHNIQUE :

Sentiers sans difficulté technique, principalement sur des chemins, pistes et sentiers balisés. Les bâtons peuvent être utiles dans certaines montées.

### ENCADREMENT :

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

### HÉBERGEMENT :

- **1 nuit à Ancône** : en hôtel 4\* situé proche du port et du centre historique.
- **5 nuits en agriturismo** : situé à mi-chemin entre la mer Adriatique et le Parc National des Monti Sibillini au coeur de paysages agricoles et de bourgs médiévaux. Agriturismo à l'accueil chaleureux et à la gestion familiale, ce qui va de paire avec une cuisine locale généreuse, élaborée à base de produits issus du territoire et en partie de l'exploitation agricole. Cet agriturismo offre également une piscine couverte et chauffée, avec une jolie vue sur la campagne environnante.
- 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.



## **RESTAURATION :**

### **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.)

## **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

## **TRANSFERTS :**

Un ou deux minibus (selon le nombre de participants) sont utilisés pour tous les déplacements pendant la semaine.

## **GROUPE :**

Groupe de 6 à 15 personnes.

## **RENDEZ-VOUS :**

Le dimanche à 16h30 à l'hôtel. L'hôtel se trouve à 20 minutes de marche de la gare (coût d'un taxi, environ 15€ depuis la gare) ou bus public possible.

En cas de vol direct Paris - Ancône, arrivée la veille (car jours de rotation de la compagnie aérienne étant les samedis, à ce jour).

Si vous arrivez après l'heure de rendez-vous prévu, vous ne ferez pas la visite d'Ancône : le guide vous donnera le lieu et l'heure de rendez-vous pour rejoindre le groupe pour le dîner.

➤ 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 la gare d'Ancona à 10h30.

## **MOYENS D'ACCÈS :**



### **EN VOITURE**

Si vous venez en voiture, vous pouvez vous rendre directement à l'hébergement à Ancône le J1 et le J2 après la randonnée vous pourrez acheminer votre voiture à l'agriturismo (1heure de trajet).



## PARKING

Vous pourrez vous garer gratuitement à Ancône et à l'agriturismo.



## EN TRAIN

Il est possible d'arriver à Ancône depuis Paris avec un seul changement :

- Paris - Milan Gare Centrale (compagnies SNCF - TRENITALIA)

Correspondance à Milan Gare Centrale

- Milan Gare Centrale - Ancône (compagnie TRENITALIA)

- Trains reliant Ancône aux villes italiennes de Bologne, Milan ou Rome, (consulter la rubrique "En avion" de cette fiche technique).



## EN AVION

La compagnie Volotea opère un vol Paris Orly - Ancône, du samedi au samedi.

A l'aller, le rendez-vous étant le dimanche à la Gare d'Ancône, nous pouvons nous charger de réserver votre nuit supplémentaire à Ancône.

Au retour, la dispersion à la gare d'Ancône est compatible avec l'horaire du vol retour.

- Pour vous rendre depuis l'aéroport d'Ancône jusqu'à la gare, vous pouvez prendre le train (la gare se trouve face à l'aéroport à 3 minutes de marche, temps de trajet : 20 minutes, coût 2,65€, nom de l'arrêt : Castelferretti-Falconara Aeroporto, horaires sur : <https://www.trenitalia.com/trenitalia-france.html>. Vous pouvez acheter votre billet à une machine automatique, soit à la gare, soit dans le terminal de l'arrivée de l'aéroport.

- Depuis l'aéroport, pour vous rendre en taxi à la gare d'Ancône ou à l'hôtel, le coût est d'environ 40€

- Pour vous rendre à la gare d'Ancône ou dans le centre ville en bus, la compagnie Conero bus organise des navettes selon les heures d'arrivées des vols (coût environ 6€, durée de trajet 30 minutes). Horaires sur <https://www.conerobus.it/servizi-tpl/aerobus-raffaello/>

- Pour les départs de Province, il n'y a pas de vol pour Ancône, même avec escale (très petit aéroport). Il faut alors prendre un premier vol pour Paris, ou un vol pour Bologne (puis train pour Ancône, 2 à 3h de train à prévoir selon s'il s'agit d'un train rapide ou d'un train régional), ou pour Milan (3h de train ensuite pour rejoindre Ancône). Il y a également Rome, mais long trajet en train (entre 3h30 et 4h30 de trajet, selon le type de train).

## 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 et F.F.R.S. -5%

Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de ces 2 fédérations (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](mailto: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 :**

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (vin et eau compris pour les dîners du jour 2 au jour 6)
- Les taxes de séjour
- Les pique-niques le midi
- Un cours de cuisine de 2 heures à l'agriturismo
- 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 boissons pour le dîner du jour 1
- 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) : 280€.

## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **BAGAGES :**

- ✓ 1 sac de voyage par personne ou valise à roulettes
- ✓ 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).



## 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
- ✓ 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 écharde (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).



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h, et le samedi de 9h à 17h  
(de novembre à janvier inclus : fermeture le samedi)  
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](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 10/07/2025