

Randonnée dans les Cinque Terre et la presqu'île de Portofino

ITALIE - LIGURIE



A une soixantaine de kilomètres à l'est de Gênes, plusieurs générations de paysans ont façonné la montagne. Bâissant des murs de pierres sèches pour retenir la terre des terrasses de culture, ils nous offrent aujourd'hui un site remarquablement conservé dans ses paysages, ses traditions et son économie : "il Parco Nazionale delle Cinque Terre". Cinque Terre : cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de leurs maisons. 2000km de terrasse où sont toujours produits l'huile d'olive et le "Sciacchetrà", appelé « élixir des dieux » par les Romains. La côte ligure recèle de nombreux sites merveilleux dont la presqu'île de Portofino. Nous avons choisi d'y passer une journée : une perle incontournable.



7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée



5 à 15 personnes



En étoile



★★★



Hôtel



Code : 147

LES POINTS FORTS :

- La baignade possible tous les jours
- 2 traversées en bateau incluses
- 1 jour complet sur la presqu'île de Portofino
- Les paysages classés au patrimoine mondial de l'Unesco



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MONEGLIA

Rendez-vous à 19h à Moneglia, accueil par votre guide et présentation du programme de la semaine. Installation à l'hôtel 2*, où nous sommes hébergés toute la semaine. (Possibilité d'y laisser vos bagages si vous arrivez plus tôt).

JOUR 2 : FRAMURA - LEVANTO

Après avoir gagné le village de Framura en train (10min), nous faisons nos premiers pas sur la côte ligure et parcourons un magnifique sentier en balcon qui nous mène à Bonassola, jolie station balnéaire d'où nous rejoindrons Levanto, étape finale de la journée et porte d'entrée du Parc National des Cinque Terre. Visite de Levanto avant de rentrer en train à Moneglia (15min).

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

JOUR 3 : MONTEROSSO - CORNIGLIA

Transfert en train à Monterosso al Mare (20min), le village le plus occidental du Parc National. Visite du village de pêcheurs avant d'emprunter le sentier côtier pour rejoindre Vernazza, le charme de ce lieu est enchanteur. Nous poursuivons notre journée sur le sentier jusqu'à Corniglia, le troisième village du parc. Visite du village et montée au belvédère d'où la vue est imprenable. Retour à l'hôtel en train (30min).

▲ 5h de marche, +400m/-400m de dénivelée

JOUR 4 : PRESQU'ILE DE PORTOFINO

Transfert en train à Camogli (40min) où nous visitons ce charmant port de pêche célèbre pour ses trompe l'œil. Nous rejoignons en bateau le monastère de San Fruttuoso, niché au fond d'une crique abritée et paradisiaque. Ici débute la découverte du Parc Naturel Régional de Portofino, superbe randonnée sur le promontoire pour atteindre Portofino : le Saint Tropez de la côte Ligure ! Magnifique point de vue sur la ville depuis l'église San Giorgio. Retour en transport en commun à Moneglia (1h, bus puis train).

▲ 4h00 de marche, +500m/-500m de dénivelée

JOUR 5 : CORNIGLIA - MANAROLA

Transfert en train à Corniglia (20min). Ce petit village se distingue des autres villages des Cinque Terre car il est le seul à ne pas avoir d'accès direct à la mer. Nous vous proposons une splendide traversée au milieu de terrasses de vignes en balcon pour gagner Volastra. Si le cœur vous en dit, arrêt possible dans une cave afin de goûter au "Sciacchetra", le vin local. Descente panoramique sur Manarola et retour à Moneglia en train (35min).

▲ 4h30 de marche, +430m/-430m de dénivelée

JOUR 6 : RIOMAGGIORE - CAMPIGLIA - PORTOVENERE

Transfert en train à Riomaggiore (40min). Départ pour emprunter le sentier qui passe par le sanctuaire de "la Madonna di Montenero". Un chemin de crêtes nous mène ensuite jusqu'au village de Campiglia avant de descendre vers Portovenere : site classé Unesco pour ses maisons tours et son église de San Pietro qui protège l'entrée du Golfe de La Spezia. Retour en bateau (1h) jusqu'à Monterosso. Pendant ce trajet, nous admirons tout le parcours effectué entre les 5 villages. Depuis Monterosso, transfert en train jusqu'à Moneglia (30min).

▲ 5h30 de marche, +670m/-700m de dénivelée



JOUR 7 : MONEGLIA

Fin du séjour et séparation à Moneglia après le petit déjeuner.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Nous avons choisi de séjourner en étoile à Moneglia, joli petit village des Cinque Terre, plus tranquille et moins fréquenté que d'autres. Il permet également, sur la ligne ferroviaire qui relie ces villages, d'être parmi les voyageurs qui ont généralement une place assise en partant le matin (du fait d'être plus en début de ligne).
- L'administration du Parc National des Cinque Terre se réserve le droit de fermer inopinément certaines portions de sentiers.
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. En cas de fermeture, nos guides connaissent de nombreuses solutions alternatives, souvent plus intéressantes et moins fréquentées !
- 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.
- Tous les petits villages étant desservis par le train local, il sera toujours possible, pour certains, d'écourter une balade et d'en réduire par conséquent considérablement la difficulté.
- Baignade possible tous les jours en cours d'étape ou en fin de journée à Moneglia. Nous soulignons cependant que les accompagnateurs de montagne ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité.
- 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.
- 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 à Moneglia en chambre de deux :

- Avec petit déjeuner : 65€ par personne
- En demi-pension : 80€ par personne

Nuit supplémentaire possible à Moneglia en chambre individuelle :

- Avec petit déjeuner : 75€ par personne
- En demi-pension : 95€ par personne

(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 :

- En formule Accompagnée, nous vous proposons également un autre séjour, proche de cette même région, où nous sommes éloignés des foules et pourtant, c'est un séjour tout aussi beau : [Toscane, les Alpes Apuanes et le marbre de Michel-Ange](#)
- Deux autres séjours Accompagnés existent également en Ligurie : un séjour Nouvel An similaire à cette version : [NOUVEL AN dans les Cinque Terre](#) et sur la Côte Ligure, dans le golfe des Poètes : [Le Golfe des Poètes, aux portes des Cinque Terre](#)
- Possible également en formule Liberté, cliquez sur ce lien pour en savoir plus : [Randonnée Cinque Terre](#) et [Randonnées et baignades : Cinque Terre en famille](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
3h30 à 5h30 de marche. Dénivelée de 350 à 600m par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

La région des Cinque Terre est escarpée. Les randonnées proposées empruntent des successions de montées et de descentes, souvent sur des escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcons surplombant la mer omniprésente. Bâtons fortement conseillés.

ENCADREMENT :

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

HÉBERGEMENT :

- L'hébergement est proposé en demi-pension (pique-nique le midi) en hôtel 2* familial à Moneglia. Il est situé dans le centre du village à quelques encablures de la plage. Baignade possible tous les jours.
- 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.
- Dans certains hôtels, rares sont les chambres aménagées dans des combles mais cela peut arriver. Nous faisons au mieux pour privilégier les chambres standards, en fonction des disponibilités au moment de vos réservations.
- Les petites ruelles de Moneglia peuvent être animées en soirée. Nous vous conseillons les boules Quies pour les voyageurs ayant le sommeil léger.
- 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.
- Une chambre triple est disponible sur ce séjour, mais sur demande, et avec comme particularité de dormir dans un appartement, de l'autre côté de la rue, avec plus d'espace qu'une chambre habituelle, mais pas de vue particulière et pas de wifi. Nous consulter.



RESTAURATION :

Petits déjeuners et dîners au restaurant de l'hôtel, cuisine familiale.

La qualité des pique-niques, une vraie marque de fabrique Chemins du Sud.

Une randonnée réussie rime avec plaisir culinaire et partage. Préparés par nos accompagnateurs, nos pique-niques du midi sont composés de salades savoureuses, équilibrées et copieuses; de spécialités locales et d'une bouteille de vin. Chaque accompagnateur aura également sa touche de créativité. Une manière de vous faire découvrir le terroir, pour le bonheur de tous vos sens.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Transferts en train et en bateau publics. La durée moyenne par jour est de 30min de trajet, oscillant entre 10min et 1h pour le transfert le plus éloigné.

Les jours où les bateaux ne sortent pas, les transferts s'effectuent en bus publics et en train.

GROUPE :

Groupe de 5 à 15 personnes.

RENDEZ-VOUS :

Le Jour 1 à 19h à la réception de l'hôtel à Moneglia pour l'accueil avec votre guide.

En cas d'arrivée plus tôt, vous pouvez vous présenter à l'hôtel et y déposer vos bagages.

En cas d'arrivée tardive, votre accompagnateur peut commander un repas froid, il vous suffit de l'appeler le jour de votre arrivée, avant 19h, pour le prévenir. La réception de l'hôtel ferme vers 22h, informez votre guide de votre arrivée plus tardive.

➤ 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 jour 7 après le petit déjeuner à Moneglia.



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

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

➤ 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.

➤ La voiture est fortement déconseillé à l'intérieur du Parc Naturel National de Cinque Terre où les solutions alternatives au véhicule individuel sont favorisées : train, bateau et minibus électriques.

Certains week-ends de printemps, les petites routes sont fermées à cause de la sur fréquentation.

➤ 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

➤ A Moneglia :

Possibilité de garer votre voiture gratuitement toute l'année sur les places blanches.

Le stationnement sur les zones jaunes est réservé aux résidents.

Le stationnement sur les zones bleues est réglementé et payant durant la période estivale (à la date de la mise à jour de cette fiche, les dates ne sont pas communiquées).

Nous vous conseillons aussi les parkings payants à la gare, au parking proche du cinéma ou au Campo Sportivo assez éloigné (tarif un peu aléatoire selon le gardien qui est à l'entrée compter minimum 50€ la semaine). Il est inutile de réserver.

Selon l'hôtel où vous serez hébergé, l'hôtelier peut proposer un parking privatif payant très proche (50€ la semaine, à payer sur place en liquide, à réserver lors de votre inscription). Il s'agit d'un parking fermé et sécurisé.



EN TRAIN

Gare d'accès Moneglia via Gênes

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.scnf-connect.com

En Italie :

- www.trenitalia.com



EN AVION

- Aéroport de Pise :

Consultez : www.pisa-airport.com

Les rotations depuis la France sont plus nombreuses pour Pise.

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 acheter vos billets sur www.thetrainline.com/fr

- Aéroport de Gênes :

Information : 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 : 6€ environ).

Consultez les horaires sur www.trenitalia.it ou acheter vos billets sur www.thetrainline.com/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.



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 hôtel 2* en demi-pension (vin et boissons non compris)
- Les taxes de séjour
- Les pique-niques le midi
- Le "pass" d'accès au parc des Cinque Terre
- Les transferts prévus au programme en train
- Les deux traversées en bateau Camogli-San Fruttuoso et Portovenere - Monterosso

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 ; 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) :

En 2025 :

- Pour les départs du 29/6 à fin août : 290€.
- Pour les départs de septembre jusqu'au 5/10 inclus : 280€.
- Pour les départs du 19 et 26/10 inclus : 270€

En 2026 :

- Pour les départs de mars jusqu'au 12 avril, et à partir du 18 octobre : 270€.
- Pour les départs du 19 avril au 17 mai inclus, et du 27 septembre au 11 octobre inclus : 280€
- Pour les départs du 24 mai au 20 septembre inclus : 290€



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).



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 :

Les Cinque Terre 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 XIIIème 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 : ce hameau de la commune de Riomaggiore a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XIIème 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. Église Saint Jean Baptiste édifiée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami. La chapelle Saint Roch et Saint Sébastien, édifiée 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.

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.

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



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 20/06/2025