



## LIGURIE

### Les « Cinque Terre » et le Golfe des Poètes

7 Jours / 6 Nuits / 5 Jours de randonnée

Tel un petit coin de paradis, ce pays Ligure situé à l'extrémité de la Riviera di Levante, nous accordera le temps de préférer la contemplation à la compétition. En effet, à une soixantaine de kilomètres à l'est de Gênes, plusieurs générations de paysans ont façonné la montagne. Bâtissant 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. Cinque Terre : cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de leurs maisons. Cinque Terre : cinq pays où, l'on produit toujours l'huile d'olive, l'anchois et le sciacchetrà, appelé « élixir des dieux » par les antiques Romains. Et les presqu'îles de Portofino et de Sestri Levante avec leurs ports huppés où les millionnaires séjournent sur leur yacht, face aux pinèdes désertes qui surplombent l'eau verte des criques.

C'est sur la terrasse d'une trattoria, face au soleil glissant dans la Méditerranée, que vous prendrez le temps de déguster la focaccia 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 19h** (possibilité d'y laisser vos bagages si vous arrivez plus tôt). Installation à l'hôtel \*\*, où nous serons hébergés toute la semaine. Présentation de la semaine.

### **JOUR 2 : Moneglia - Levanto.**

Après avoir gagné Deiva Marina en train, nous rejoignons le petit hameau de Framura. Redescente l'après-midi, sur Bonassola puis Levanto (baignade possible). Retour à Moneglia en train. (15')

▲ **6h de marche, +500m/-500m de dénivelée**

### **JOUR 3 : Levanto - Vernazza.**

Retour à Levanto en train (15'). De là, nous rejoindrons la Punta Mesco, magnifique belvédère d'où nous apparaîtront les 5 villages. Redescente vers Monterosso al Mare, porte d'entrée des Cinque Terre, pour faire le premier tronçon jusqu'à Vernazza. Retour à l'hôtel en train.

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

### **JOUR 4 : Presqu'île de Portofino.**

Au départ de Camogli, superbe port de pêche, randonnée sur la presqu'île de Portofino par le monastère de San Fruttuoso, niché au fond d'une crique abritée. Nous poursuivrons pour ceux qui le désirent jusqu'à Portofino, l'une des stations les plus célèbres de la Riviera. Retour en train à l'hôtel à Moneglia.

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

### **JOUR 5 : Vernazza - Riomaggiore**

Retour en train à Vernazza (20'). Très beau sentier en balcon pour gagner Corniglia où nous ferons une petite pause, puis splendide traversée dans les vignobles des Cinque Terre jusqu'à Volastra. L'après-midi, descente sur Manarola (baignade possible) avant de rejoindre Riomaggiore. Retour à Moneglia en fin d'après-midi.

▲ **5h30 de marche, +600m/-600m de dénivelée**

### **JOUR 6 : Riomaggiore - Campiglia - Portovenere**

Nous regagnons rapidement Riomaggiore en train (35') pour cette dernière journée de marche. À partir du château qui domine le village, le sentier s'élève rapidement vers le sanctuaire de la Madonna di Montenero jusqu'au Monte Fraschi (513m) d'où l'on a une vue panoramique sur le Golfe de La Spezia. Par un chemin de crête nous rejoignons le petit village de Campiglia avant de redescendre sur le port de Portovenere.

▲ **5h30 de marche, +600m/-600m de dénivelée**

Pour clore cette journée en beauté nous prendrons le bateau (en circulation du 01/04/2020 au 31/10/2020) pour une mini croisière jusqu'à Monterosso al Mare ce qui vous permettra d'admirer les Cinque Terre depuis la mer, et de les découvrir sous un nouvel angle. Retour en train (20') de Monterosso à Moneglia.

Si les bateaux ne sortent pas (mauvais temps ou trop de houle) nous prendrons un bus pour aller à La Spezia et prendre un train direct pour Moneglia.

**JOUR 7 :** Séparation après le petit-déjeuner à Moneglia.

**Ce programme pourra être adapté par le guide suivant les conditions météo sur place. Tous les petits villages étant desservis par le train local, il sera toujours possible, pour certains, d'écouter une balade et d'en réduire par conséquent considérablement la difficulté.**

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.

## ITINÉRAIRE :



### FICHE PRATIQUE :

**NIVEAU :** facile à moyen. De 4h30 à 6h de marche par jour. Les dénivelés ne sont jamais très importants. Cependant, l'escarpement de cette région nous fera randonner sur une succession de montées et de descentes, souvent sur des 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 :** 4 à 15 participants.

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

**RENDEZ-VOUS :** le dimanche à 19h à l'hôtel à Moneglia.

**En cas de retard, appelez le 07 77 08 14 68**

**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 2020. En cas de fermeture, nos guides connaissent de nombreuses solutions alternatives, souvent plus intéressantes et moins fréquentées !



## DATES ET PRIX

Pour connaître les dates et les départs confirmés, consultez notre site internet :  
[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Départs toutes les semaines du dimanche au samedi du 02/02/2020 février au 23/11/2020

**Tarif : 735€/pers et 810€/pers en Juillet/Août**

**Supplément chambre individuelle 140 € (180 € pour les départs du 04/07 au 30/08)**

### Nuit supplémentaire

En chambre de 2 - 1/2 pension : 52€ / pers et 70€ / pers juillet/août  
En chambre individuelle - 1/2 pension : 64€ / pers et 85€ / pers juillet/août  
En chambre de 2 - BB : 45€ / pers et 53€ / pers juillet/août  
En chambre individuelle - BB : 64€ / pers et 70€ / pers juillet/août

### 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 7,50 € (ils sont tous ouverts sauf La Via dell'Amore (ouverture prévue pour 2020...) et la partie basse Manarola Corniglia
- La traversée en bateau de Portovenere à Monterosso (18 € en 2018)
- les taxes de séjour à payer sur place
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- 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 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

### SENTIERS PAYANTS :

***Le parc national des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès à certains sentiers (7.5 € valable 1 journée). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées entre Monterosso et 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
- Sandales de plage
- 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
- **Très conseillé** : 1 ou 2 bâtons télescopiques

## IMPORTANT POUR LES PIQUE-NIQUES :

- **Couteau, gourde d'un litre (on trouve des fontaines ...et des bars dans chaque village)**
- **Assiette, gobelet, couverts**

## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE :

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com)

Ce moyen de transport est fortement déconseillé à l'intérieur du Parc Naturel National 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. Aucun problème par contre 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 toute l'année sur les places blanches.**

**Le stationnement sur les zones jaunes et 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.**

**En revanche, selon l'hôtel où vous serez, l'hôtelier peut proposer un parking privatif payant très proche. Veuillez nous consulter pour connaître la disponibilité et le tarif.**

## 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](http://www.covoiturage.fr) ou [www.covoiturage.com](http://www.covoiturage.com) ou [www.easycovoiturage.com](http://www.easycovoiturage.com) , etc.



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

Veillez vérifier les horaires de train auprès de la SNCF Tél. : 3635 ou <https://www.oui.sncf/billet-train>.

Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : [www.dbahn.fr](http://www.dbahn.fr), [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com), [www.thello.com](http://www.thello.com)

- 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](http://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 vous pouvez déposer votre bagage à la consigne (« deposito bagagli » en italien) et aller profiter du tout proche centre historique de la ville.

- horaires d'ouverture de la consigne : 7h - 21h tous les jours
- prix : 6 € par colis pour 5 heures et 0,90 € par heure supplémentaire (**Tarif 2019**)

**Attention :** en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, **évit**ez certains tarifs non modifiables, non remboursables type **Prem's** tant que le départ n'est pas assuré



## 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](http://www.trenitalia.it) ou [www.dbahn.fr](http://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](http://www.trenitalia.it) ou [www.dbahn.fr](http://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.

## 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.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied 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.

**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.

## CINQUE TERRE

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 Âge 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<sup>ème</sup> 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 XII<sup>ème</sup> 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 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 notre numéro d'urgence  
**(00 33) 7 77 08 14 68**