

SICILE

De la Conca d'Oro de Palerme
au paradis des Iles Egades

8 jours / 7 nuits / 7 jours de randonnée et visites



Loin de l'agitation touristique de la côte est, de l'Etna et des îles éoliennes, nous vous proposons une randonnée, entre nature et culture, dans une Sicile plus secrète de Palerme jusqu'aux eaux turquoises des îles Egades en passant par la réserve naturelle du Zingaro, Ségeste la gréco romaine et Erice la médiévale perchée sur son rocher.

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Vol depuis la France. Première découverte de Palerme. Entre Orient et Occident, Palerme est encore marquée par toutes les cultures qui la partagèrent. Cette histoire et l'atmosphère qui y règne participent au charme fascinant de cette ville aux mille contrastes.

3h de marche en ville

JOUR 2 : Le matin visite de la majestueuse Cathédrale de Monreale, expression la plus achevée de l'art arabo-normand en Sicile. L'après-midi, poursuite de la visite de Palerme : la Martorana avec ses mosaïques de la première heure ; l'oratoire Saint-Laurent, chef d'œuvre de Serpota. Transfert en bus public pour Castellammare del Golfo. Installation à l'hôtel pour 3 nuits.

3h de marche en ville

JOUR 3 : Balade à pied autour de l'antique Ségeste. Visite du temple dorique parfaitement conservé et du théâtre construit sous l'occupation romaine. Retour à Castellammare, qui fut le port de Ségeste, dominée par son château construit par les Aragonais au XIV^{ème} siècle.

4h de marche, +200m/-200m de dénivelée

JOUR 4 : Randonnée en boucle dans la réserve naturelle du Zingaro (gitan), à partir de Scopello. Magnifique panorama fait de criques et de baies aux eaux turquoise, en suivant le chemin qui surplombe la côte. Baignade possible.

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

JOUR 5 : Randonnée en boucle dans la réserve naturelle de Monte Cofano. Une riche végétation typiquement méditerranéenne contraste avec les formes âpres et sauvages du massif dolomitique dont les parois s'ouvrent sur des grottes, habitées depuis le paléolithique. Baignade possible. Transfert à Trapani. Avec ses maisons blanches en bord de mer, Trapani fait penser aux villes d'Orient.

4h de marche, +200m/-200m de dénivelée

JOUR 6 : Balade autour du site d'Erice, « la citadelle sacrée de l'Ouest » qui domine à 750m d'altitude la mer et la jaune et blanche Trapani. Dédiée au culte de l'Aphrodite des grecs puis à la Vénus romaine, l'atmosphère y est aujourd'hui totalement médiévale. Montée en téléphérique, redescente à pied.

3h30 de marche, - 500 mètres de dénivelée

JOUR 7 : Bateau pour les îles Egades. L'archipel, parc naturel maritime, est composé de trois îles principales. Nous visiterons d'abord Levanzo, la plus petite qui abrite l'imposante grotte du Genovese, puis Favignana avec ses superbes criques aux eaux limpides et d'un bleu intense. Nuit à Trapani.

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

JOUR 8 : Transfert pour l'aéroport de Palerme. Vol pour la France.

NB : Les étapes et les randonnées peuvent être modifiées pour des raisons climatiques ou de logistique.

ITINERAIRE :



FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : facile, de 3h à 5h30 de marche entrecoupée de visites

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : Accompagnateur en montagne diplômé

GROUPE : 5 à 15 personnes

HÉBERGEMENT : Hôtel ** et *** étoiles, en chambre de 2 à 3 personnes

AÉRIEN : Vols réguliers ou low-cost

En cas de retard, contactez nous au 07 77 08 14 68

FORMALITÉS : Carte national d'identité ou passeport

*N.B: Les horaires sont variables et disponibles 1 semaine avant le départ.
Votre convocation vous sera donc envoyée environ 8 jours avant le départ.*

DATES ET PRIX :

Du 16/02/20 au 23/02/20
Du 23/02/20 au 01/03/20
Du 01/03/20 au 08/03/20
Du 08/03/20 au 15/03/20
Du 15/03/20 au 22/03/20
Du 22/03/20 au 29/03/20
Du 29/03/20 au 05/04/20
Du 05/04/20 au 12/04/20
Du 12/04/20 au 19/04/20
Du 19/04/20 au 26/04/20
Du 26/04/20 au 03/05/20
Du 03/05/20 au 10/05/20
Du 10/05/20 au 17/05/20
Du 17/05/20 au 24/05/20
Du 24/05/20 au 31/05/20
Du 31/05/20 au 07/06/20
Du 07/06/20 au 14/06/20

Du 14/06/20 au 21/06/20
Du 21/06/20 au 28/06/20
Du 28/06/20 au 05/07/20
Du 05/07/20 au 12/07/20
Du 12/07/20 au 19/07/20
Du 23/08/20 au 30/08/20
Du 30/08/20 au 06/09/20
Du 06/09/20 au 13/09/20
Du 13/09/20 au 20/09/20
Du 20/09/20 au 27/09/20
Du 27/09/20 au 04/10/20
Du 04/10/20 au 11/10/20
Du 11/10/20 au 18/10/20
Du 18/10/20 au 25/10/20
Du 25/10/20 au 01/11/20
Du 01/11/20 au 08/11/20

Prix avec vol au départ de Paris : 1290 €

Prix sans le vol : 990 €

Supplément single : 180 €

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 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

Pour connaître les départs confirmés, consultez notre site internet :
www.cheminsdusud.com

LE PRIX COMPREND :

- le transport aérien au départ de Paris (selon la formule choisie)
- les repas du petit-déjeuner du J2 au petit-déjeuner du J8
- le transport des bagages
- l'encadrement par un accompagnateur diplômé spécialiste de l'Italie
- l'hébergement en pension complète (excepté les boissons) sauf le J1 à Palerme

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- les transferts aller-retour aéroport (5 € à l'aller /30 € au retour)
- les repas du J1 à Palerme
- les assurances annulation et rapatriement

- les visites
- les taxes de séjour à régler sur place (environ 1 € par nuit)
- les boissons
- les frais d'inscription éventuels

FORMALITÉS

Passeport

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade. Si vous voyagez avec vos enfants sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir une carte d'identité individuelle ou un passeport individuel. Toutefois, si l'enfant, de moins de quinze ans, est porté sur votre passeport délivré avant le 12 juin 2006, cette inscription est valable jusqu'au terme de la validité du passeport. Un mineur voyageant seul n'a pas besoin d'autorisation de sortie du territoire s'il a un passeport individuel. En revanche, s'il voyage seul avec une simple carte d'identité, il devra également être muni d'une autorisation de sortie du territoire, que les Parisiens pourront obtenir auprès de la préfecture de police ou de l'antenne de police administrative de l'arrondissement de résidence ; en province, on s'adressera à la mairie dont dépend son domicile.

Visa

Pas de visa pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Informations complémentaires

Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) : elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre centre de Sécurité sociale. Toutes les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site Internet : <http://www.ameli.fr/47/DOC/1376/article.html>.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :

(À adapter selon les saisons)

Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs :

1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple. 1 - Le sac à dos : Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments. Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher, préférer t-shirts manches courtes (matière respirante)
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 fourrure polaire, selon saison
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex (assez chaude) selon saison
- 1 cape de pluie (facultatif)
- 1 surpantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram) • 1 paire de sandales et/ou 1 paire de chaussures détente pour le soir. La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement

- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 litre minimum)
- Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques,
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Boule Quiès (facultatif)
- Crème solaire + stick à lèvres.

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques.

N.B: Vos affaires personnelles transportées devront être contenues dans UN SEUL BAGAGE(de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 15kg.

LE PAYS

- **Superficie** : 25 708 km².
- **Population** : 5 164 132 habitants.
- **Densité** : 200 hab./km².
- **Statut dans la république italienne** : région autonome depuis 1946, dotée d'un parlement régional.
- **Capitale régionale** : Palerme.
- **Divisions administratives** : 9 provinces (Agrigente, Caltanissetta, Catane, Enna, Messine, Palerme, Ragusa, Syracuse, Trapani).
- **Langue** : l'italien, langue officielle, mais le dialecte sicilien est couramment employé dans les conversations en famille ou entre amis.

Géographie

La Sicile semble géographiquement marquée par le chiffre 3 : 3 pointes (d'où sa forme de triangle), 3 principales chaînes de montagnes, 3 régions historiques appelées « vallées » au temps des Arabes et... 3 km de détroit séparant le sud de la Botte italienne (continentale) et l'île.

Pour les Arabes, l'île était divisée en 3 grandes zones, improprement appelées vallées :

- le val de Mazzara à l'ouest ;
- le val Demone au nord-est ;
- le val de Noto au sud-est.

Les noms sont en partie restés mais ce découpage n'a plus cours.

Dans la province de Palerme, quelques sommets atteignent les 1 600 m, mais c'est principalement vers l'est que la montagne marque le plus les paysages puisque, entre Messine et Termini Imerese, 3 massifs s'enchaînent : les **monts Peloritani**, les **Nebrodi** et les **Madonie**, ces derniers étant les plus élevés (pic Carbonara, 1 979 m). Bien entendu, ce sont des nains à côté de l'**Etna**, le plus haut volcan d'Europe, qui domine la plaine de Catane (la plus grande de l'île et l'une des rares plaines en Sicile) de ses 3 350 m. La montagne reprend ses droits plus au sud, dans les monts Iblei.

Une grande partie de la Sicile centrale est constituée d'un **plateau** d'où émergent des **pitons rocheux** sur lesquels se sont construites des villes de moyenne importance, comme Enna. Sur les côtes s'étendent quelques **plaines**.

Peu de rivières, encore moins de fleuves : comme ailleurs dans le Bassin méditerranéen, les rivières se transforment en torrents au moment des pluies et s'assèchent vite, dès le printemps. Seul le **Salso**, le fleuve le plus long de Sicile, se démarque par ses crues ravageuses en hiver. On trouve tout de même, dans les plateaux de Sicile centrale, quelques lacs dont celui de **Pergusa**.

Climat

La mer est proche, donc le climat largement tempéré par la brise. Au printemps, la Sicile est toute verte et pleine de fleurs. Celles des orangers embaument alors sublimement l'air. En été, c'est le climat africain : pelé, végétation rase et desséchée, ce qui n'exclut pas parfois de gros orages. Un pull-over peut d'ailleurs être utile partout et en toute saison, surtout le soir. Les automnes sont doux, les hivers généralement ensoleillés, avec toutefois certains jours un peu frisquets. L'île est montagneuse et que la plupart des villes culturelles se trouvent dans des endroits en hauteur. La neige recouvre alors les sommets de l'Etna et des massifs des Madonie et des Nebrodi. Vous l'avez compris, la Sicile, il faut y aller au moins deux fois.

Petit enquinement notable : le **scirocco**, ce vent terriblement chaud du sud-est, moite, soufflant de 20 à 25 jours par an (généralement au printemps), qui coupe les jambes et provoque de violentes migraines. Autrefois, dans les vieilles maisons, les familles se réfugiaient dans la « pièce du sirocco », sans fenêtre, afin d'être à l'abri du vent infernal.

Le tourisme

L'île a de nombreux atouts en la matière. Les capacités d'accueil sont cependant loin d'être saturées. Les fréquentes fermetures des sites et l'incertitude concernant leurs heures d'ouverture, la rareté des investissements en infrastructures hôtelières, le coût des hébergements, l'absence de contrôle des millions d'euros d'aide investis par l'État et l'Europe dans la rénovation des trésors architecturaux, les aéroports obsolètes sont autant de facteurs qui freinent le véritable décollage de l'industrie touristique.

Les mines et l'industrie

L'île possède d'importants gisements de minerais. Elle a été la première productrice mondiale de soufre durant de nombreuses années, mais n'a pas su s'adapter aux techniques d'extraction. Heureusement, dans les années 1950, le pétrole est arrivé à Gela et à Ragusa, puis ses dérivés, qui développèrent les industries chimiques et pétrochimiques. Le complexe d'Augusta, qui raffine du pétrole et produit du carburant sans plomb, est l'un des plus importants d'Europe. Le centre de l'île voit émerger un peu d'activité industrielle grâce à l'extraction et à la transformation des sels de potasse.



L'agroalimentaire et la pêche

Le secteur de l'agroalimentaire (vin, huiles et pâtes) est peu important. Il permet cependant un certain équilibre entre les populations rurales et citadines et ralentit l'exode vers les villes. La pêche est l'un des secteurs d'activité les plus vivants de l'île. Malgré la surexploitation de ses eaux, la Sicile a su se moderniser par une bourse aux poissons entre les différents ports et par un plan de repeuplement des fonds marins.

L'agriculture

Principale activité de l'île qui représente 20 % du PNB, elle occupe 15 % de la population active avec une surface de terres cultivées de 1 734 200 ha. Elle n'arrive cependant pas à nourrir toute l'île. Le pays exploite le blé, la vigne, les agrumes et le coton. Le manque d'eau et le régime des *latifundia* (grands domaines agricoles qui utilisent encore aujourd'hui des techniques archaïques) sont autant d'obstacles au développement et à la modernisation de ce secteur.

Electricité

220 volts ; prises européennes. Pas besoin d'adaptateur.

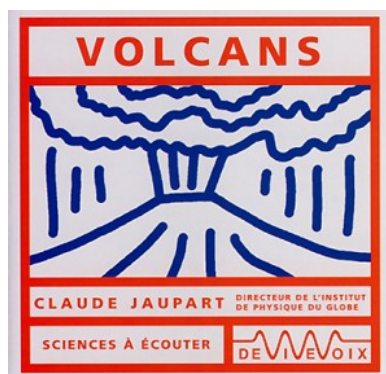
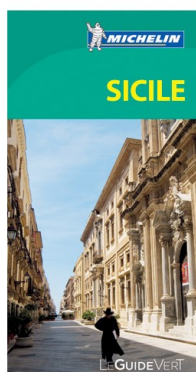
Téléphone

Pour appeler l'Italie depuis la France ou la Belgique, composer le 00 + 39 + le numéro de votre correspondant. Pour appeler la France depuis l'Italie, composer le 00 + 33 + le numéro à 9 chiffres de votre correspondant (sans le 0 initial). Pour appeler la Belgique depuis l'Italie, composer le 00 + 32 + l'indicatif régional sans le 0 (Anvers, 03 ; Blegny Trembleur et Liège, 04 ; Bruxelles, 02 ; Bruges, 050 ; Gand, 09 ; Namur, 081 ; Ostende, 059) + le numéro de votre correspondant.

BIBLIOGRAPHIE

Guide touristique et ouvrages généraux

- Sicile, Guide du routard
- Sicile, Guide Vert Michelin
- Les volcans - Flammarion de Claude Jaupart
- L'art Italien, André Chastel, Flammarion - Tout l'art
- Le modèle italien, Fernand Braudel, Coll. Champs - Flammarion
- Dictionnaire amoureux de l'Italie, Dominique Fernandez, Plon
- Que sais-je – PUF : nombreux titre concernant l'art, l'histoire et la civilisation italienne



CARTOGRAPHIE

- Carte Touring Club Italien Campanie et Sicile 1/200 000
- Michelin, Sicile n°432 1.400 000
- Sicile 1 : 425 000 B&B MAP
- Catane 1.11 000 LAC

NOTES PERSONNELLES



En cas de problème de dernière minute, appelez en France:
au (00 33) 7 77 08 14 68