



## TOSCANE DU SUD

### Terres de Sienne, randonnée et remise en forme

7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée et ½ journée de visite



Plus secret que le Chianti, le territoire qui s'étend au sud de Sienne, est cependant l'un des centres les plus raffinés de la civilisation du pain, du vin et de l'huile. Cette civilisation, annoncée par Dante, s'étend ici de bourgs en bourgs, de châteaux en monastères, au milieu d'un paysage incomparable, ciselé par l'homme depuis des siècles.

C'est sur ce territoire, au climat très doux, au cœur de l'Italie Centrale, que naquit au Moyen Âge la peinture et la sculpture moderne. C'est là aussi que naquit la ville moderne sous l'impulsion des plus grands artistes... Pienza, voulue au XIV<sup>ème</sup> siècle par le pape Pie II ; Montepulciano dont les nombreux palais et églises témoignent encore de la ville humaniste de la Renaissance ; Montalcino dernier bastion de la glorieuse République de Sienne ; San Quirico d'Orcia... C'est enfin un pays de gastronomie avec les deux plus grands vins rouges d'Italie : le Brunello et le Vino Nobile de Montepulciano ; le "pecorino", un délicieux fromage de brebis et pour les amateurs de douceurs les "ricciarelli", "cavallucci" et autre "panforte".

## PROGRAMME INDICATIF :

**JOUR 1 : Rendez-vous à 14h à la gare de Chiusi.** Transfert à Montepulciano. Visite de cette belle ville perchée dont les principaux monuments furent construits aux XV<sup>ème</sup> et XVI<sup>ème</sup> siècles. Nuit en hôtel \*\* à Chianciano Terme.

▲ **2h de marche en ville**

**JOUR 2 : Montepulciano - Bagno Vignoni.** Eglise renaissance de San Biagio. Village fortifié de Montichiello. Visite de Pienza, l'une des plus belles villes de Toscane. Repas du soir et nuit en hôtel \*\*\* ou chambre d'hôtes à Bagno Vignoni. Baignade possible en piscine thermale.

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

**JOUR 3 : Bagno Vignoni - San Quirico.** A partir de notre hôtel, face aux antiques thermes de Bagno Vignoni ou des chambres d'hôtes d'une magnifique "casa colonica", randonnée en boucle jusqu'à San Quirico d'Orcia, bourg fortifié le long de la via Cassia. Même hébergement que la veille.

▲ **4h30 de marche, +300m/-300m de dénivelée**

**JOUR 4 : Castiglione d'Orcia - Bagno Vignoni.** En direction du Mont Amiata, vers la spectaculaire forteresse de la Rocca d'Orcia et le village médiéval de Castiglione. Retour à Bagno Vignoni. Baignade possible en piscine thermale.

▲ **5h de marche, +500m/-500m de dénivelée**

**JOUR 5 : Bagno Vignoni - Buonconvento.** En suivant le Val d'Orcia, nous parvenons à l'extraordinaire site de l'abbaye bénédictine de Sant'Antimo, la plus belle de Toscane. Transfert à Montalcino. Dégustation du Brunello (avec supplément), le plus grand vin d'Italie. Hébergement en hôtel à Buonconvento.

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

**JOUR 6 : Randonnée en étoile à partir de Buonconvento,** dans le fameux paysage des "crete" jusqu'au monastère de Monte Oliveto Maggiore. Visite du cloître décoré des fresques de Signorelli et de Sodoma. Même hébergement que la veille.

▲ **5h de marche, +500/-500m de dénivelée**

**JOUR 7 : Sienne.** Transfert à Sienne en bus ou en train. Visite de la ville et séparation vers 17 heures à la gare routière de Sienne (nombreux cars pour Florence).

▲ **4h de marche en ville**

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.

En cas de changement de catégorie d'hôtels, du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous en serez prévenus à l'avance. Ces changements ne donneront droit à aucune compensation financière.

## ITINERAIRE :



## FICHE PRATIQUE :

**NIVEAU :** facile à moyen - terrain facile - faible dénivelée - 4 à 5 h de marche par jour

**PORTAGE :** uniquement les affaires de la journée

**ENCADREMENT :** accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien l'art italien

**GROUPE :** de 5 à 15 participants

**HÉBERGEMENT :** hôtels \*\* et \*\*\* (chambres 2 à 3 lits)

**RENDEZ-VOUS :** le dimanche à 14 heures à gare ferroviaire de Chiusi - Chianciano Terme  
**En cas de retard, appelez le 07 77 08 14 68**

**DISPERSION :** le samedi suivant à 17 heures à la gare routière de Siena. Nombreux bus direct jusqu'à Florence Santa Maria Novella

## **DATES ET PRIX : 895 €**

**Du 24/03/19 au 30/03/19**  
**Du 31/03/19 au 06/04/19**  
**Du 07/04/19 au 13/04/19**  
**Du 14/04/19 au 20/04/19**  
**Du 21/04/19 au 27/04/19**  
**Du 28/04/19 au 04/05/19**  
**Du 05/05/19 au 11/05/19**  
**Du 12/05/19 au 18/05/19**  
**Du 19/05/19 au 25/05/19**  
**Du 26/05/19 au 01/06/19**  
**Du 02/06/19 au 08/06/19**  
**Du 09/06/19 au 15/06/19**  
**Du 16/06/19 au 22/06/19**  
**Du 23/06/19 au 29/06/19**  
**Du 25/08/19 au 31/08/19**  
**Du 01/09/19 au 07/09/19**  
**Du 08/09/19 au 14/09/19**  
**Du 15/09/19 au 21/09/19**  
**Du 22/09/19 au 28/09/19**  
**Du 29/09/19 au 05/10/19**  
**Du 06/10/19 au 12/10/19**  
**Du 13/10/19 au 19/10/19**  
**Du 20/10/19 au 26/10/19**  
**Du 27/10/19 au 02/11/19**  
**Du 03/11/19 au 09/11/19**

**Supplément single : 215 €**

### **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

### **LE PRIX COMPREND :**

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension en hôtels \*\* et \*\*\* (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme
- Le transport de vos bagages

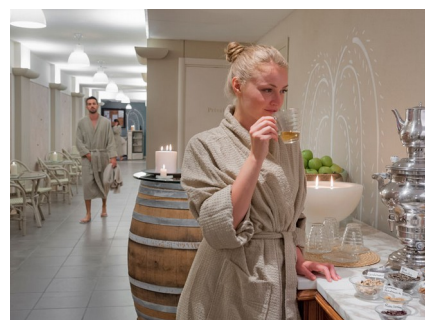
### **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- L'assurance assistance et/ou annulation
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- La dégustation éventuelle de Brunello à Montalcino
- Les taxes de séjour (à régler sur place, environ 1€/pers/nuit)
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

**ATTENTION : selon les périodes et des évènements imprévus, certains sites payants peuvent être fermés lors de votre passage. Votre guide vous proposera alors des visites alternatives. Aucun remboursement ou compensation financière ne saurait être dû, les entrées pour les visites payantes n'étant pas incluses dans le prix.**

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

**Accès gratuit à l'espace forme de l'hôtel : piscines d'eau thermale équipées de jets hydromassants et cascades, l'une à 32°C, l'autre à 37/39°, sauna, hammam, salle de relaxation...**



### **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :** *(À adapter selon les saisons)*

- 1 sac à dos de 35 litres mini (pour les affaires de la journée et une partie du pique nique)
  - 1 paire de chaussures de marche légères type randonnée déjà rodées
  - 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif)
  - 1 short
  - 1 maillot de bain
  - 1 anorak ou veste coupe-vent
  - 1 vêtement de pluie : poncho, veste imperméable ou parapluie solide
  - 1 pantalon ample, plusieurs paires de chaussettes (laine ou coton de préférence) et sous-vêtements, 1 polaire
  - Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau, crème labiale
  - 1 assiette en plastique, des couverts, un verre en plastique pour les pique-niques**
  - 1 gourde (minimum 1 litre)
  - 1 petite trousse de toilette réduite au maximum
  - 1 petite pharmacie personnelle (gaze, élastoplaste, antalgique, etc.)
  - des jumelles si vous en possédez (elles peuvent être utiles pour voir les fresques !), votre appareil photo et pourquoi pas un bon roman...
- Prévoir des vêtements plus chauds pour les mois d'avril et d'octobre

**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.**



### **MOYENS D'ACCÈS**



#### **EN VOITURE :**

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

Accès par le tunnel du Fréjus puis autoroute A32 jusqu'à Turin; A21 jusqu'à Piacenza et A1 jusqu'à Florence ou accès par Nice – Vintimille puis autoroutes A10; A12 et A11 jusqu'à Florence via Genova et Lucca.

De Florence, prendre la "superstrada" pour Siene puis la SS 2 (Via Cassia) pour Buonconvento.

#### **Parking :**

Si vous venez en voiture, nous vous conseillons vivement de garer votre voiture à Siene.

**Départ Siene : 10h02**

**Arrivée Chiusi/Chianciano Terme : 11h27**

#### **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)



## EN TRAIN :

Gare d'accès : **CHIUSI – CHIANCIANO TERME**

Gare de dispersion : **GARE ROUTIÈRE DE SIENNE**

**Il est possible d'arriver à Milan le matin grâce au train de nuit Paris - Milan (billets disponibles sur [www.thello.com](http://www.thello.com)). Pour consulter les horaires des trains italiens : [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com) ou [www.dbahn.fr](http://www.dbahn.fr). Pour les trains régionaux vous pouvez acheter vos billets en gare de Florence.Chiusi-Chianciano Terme**

➤ **Aller :** (Départ la veille, train de nuit)

<b>Paris Gare de Lyon</b>	dép. 19:10	<u>Train couchette 221</u>
Milano Centrale	arr. 06:00	
Milano Centrale	dép. 06:50	<u>Train Intercity 583</u>
Chiusi-Chianciano Terme	arr. 11:46	

➤ **Retour :** (Arrivée le lendemain, train de nuit)

Un bus de la gare routière de Sienne vous permettra d'atteindre facilement Florence (arrivée en face de la gare Santa Maria Novella). Votre guide vous fournira les horaires. Il existe aussi des trains mais la gare ferroviaire de Sienne est excentrée.

<b>Firenze Santa Maria Novella</b>	dép. 19:00	<u>Frecciarossa 9556</u>
Milano Centrale	arr. 20:45	
Milano Centrale	dép. 23:13	<u>Train couchette 220</u>
Paris Gare de Lyon	arr. 09:55	

Nous vous signalons aussi la compagnie de bus **Eurolines** qui dessert la ville de Florence au départ de plusieurs villes du sud de la France, ces bus voyagent souvent la nuit et permettent d'arriver le dimanche matin à la gare ferroviaire de Florence Santa Maria Novella. (Consultez horaires, tarifs et disponibilité sur [www.eurolines.fr](http://www.eurolines.fr) )

**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, évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.*

## EN AVION :

**Paris / Florence : Paris - Florence** : de nombreux vols directs pour Florence opérés par Air France, Alitalia et Vueling ([www.airfrance.com](http://www.airfrance.com) [www.alitalia.com](http://www.alitalia.com) [www.vueling.com](http://www.vueling.com) )  
Il existe de nombreuses navettes de l'aéroport de Florence qui vous déposeront à la gare routière. (qui se trouve en face de la gare FS de Santa Maria Novella).

**Paris/Pise** : [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com) ou <http://www.ryanair.com/fr>  
De Pise il existe des navettes directes de l'aéroport à la gare routière de Florence en train

**Paris/Rome** : [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com) ou <http://www.ryanair.com/fr>

### Rome - Aéroport Ciampino

- **Bus + métro** : C'est le plus rapide aux heures de pointe et le plus économique.  
Tous les quarts d'heure en journée, un bus part de l'aéroport Ciampino pour la station de métro Anagnina (1,20 €). De la station, la ligne A traverse Rome en passant, entre autres, par la station Termini (Ticket : 1 €). Nombreux trains depuis Rome gare de Termini vers la gare de Chiusi.
- **Bus Terravision** : 6 € le trajet à acheter sur place ou bien billets à réserver sur [www.terravision.eu](http://www.terravision.eu). Compter une heure pour la gare Termini.

### Rome - Aéroport Fiumicino

- **Train express** entre l'aéroport et la Gare Termini : départ toutes les demi-heures de 6h00 à 22h30 environ, par l'express "**Léonardo**". Ticket 14 €, durée 30min. Trains régionaux depuis Rome gare de Termini vers la gare de Chiusi

## HÉBERGEMENTS avant ou après la randonnée :

### HOTELS À FLORENCE:

Pensione Monica **	Via Faenza, 66	Tel : 0039 / 055 283 804
Albergo Ascot ***	Via Nazionale, 8 / A	Tel : 0039 / 055 284 171
Albergo Rex ***	Via Faenza, 6	Tel : 0039 / 055 210 453
Ostello Archi Rossi (auberge de jeunesse)		Tel : 0039 / 055 290 804
Ostello Santa Monaca (auberge de jeunesse)		Tel : 0039 / 055 268 338

### HOTELS À SIENNE :

Cannon d'Oro **	Via Montanini, 28	Tel : 0039 / 57 744 321
Alma Domus *	Via Camporegio, 37	Tel : 0039 / 57 744 177





## ADRESSE UTILE :

### Office National du Tourisme Italien (ENIT) :

23, rue de la Paix 75002 PARIS

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

Email : [enit.parigi@wanadoo.fr](mailto:enit.parigi@wanadoo.fr),

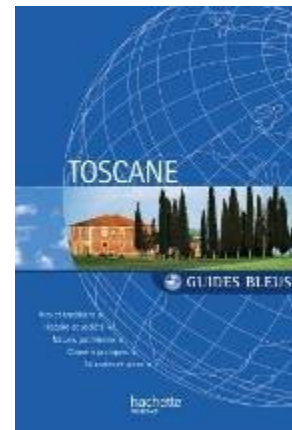
Sites : <http://www.enit.it>

## BIBLIOGRAPHIE :

- ✓ « FLORENCE ET LA TOSCANE » Guide Vert MICHELIN
- ✓ « TOSCANE » Guide Bleu HACHETTE TOURISME
- ✓ « TOSCANE » par S. Romano (Le Seuil ; coll. Point Planète)
- ✓ « L'ART ITALIEN » par A Chastel (Flammarion)

### Ouvrages de littérature pour se mettre dans l'ambiance :

- ✓ « TOSCANE » par Pierre-Jean Rémy (Le livre de poche)
- ✓ « PETITS MALENTENDUS SANS IMPORTANCE » par Antonio Tabucchi (coll.10/18)
- ✓ « PLACE DE SIENNE, COTE OMBRE » par Fruttero et Lucentini (Seuil)



## INFORMATIONS TOURISTIQUES

### LA TOSCANE

La Toscane dont Florence est le chef lieu est située dans le centre de l'Italie : une frontière commune avec la Ligurie au Nord-Ouest, l'Emilie-Romagne au Nord, les Marches et l'Ombrie à l'Est et le Latium au Sud. La partie littorale de la région est baignée par la mer Ligurienne et la mer Tyrrhénienne. La Toscane comprend également les îles de l'archipel toscan, y compris l'île d'Elbe, la plus grande de l'archipel. C'est l'une des plus grandes régions italiennes par sa taille, son patrimoine culturel et son paysage. Elle est divisée en 9 provinces : Arezzo, Florence, Grosseto, Livourne, Lucca, Massa-Carrare, Pistoia, Prato, Sienne. Plus de 2/3 des habitants sont rassemblés au nord de la région sur 2 axes perpendiculaires : la côte, entre les confins de la Ligurie et Livourne d'une part, le bassin de l'Arno, entre Pise, Lucca et Florence d'autre part.

### LES CRÊTES SIENNOISES

Il existe juste au sud et à l'est de Sienne, un paysage semi désertique, étonnant, qui rompt avec les habituels paysages toscans. Les crêtes sont un phénomène géologique particulier, sauvage, difficile à cultiver, mais tellement captivant. Cette zone est riche en thermes que les romains utilisaient déjà pour leurs richesses thérapeutiques. On y trouve aussi des carrières de travertin, principale richesse aujourd'hui avec les sources thermales, de Rapolano Terme.



### MONTEPULCIANO

C'est une des petites villes médiévales les mieux conservées de Toscane, avec des monuments Renaissance merveilleusement insérés dans un décor typique de tuf et de briques. Les alentours sont connus pour la production du vin "Nobile" de Montepulciano. La Piazza Grande est le cœur de la ville ; on y trouve les palais Contucci (1519), Tarugi, du Capitano del Popolo, la cathédrale (Duomo) des XVIème et XVIIème siècles et le Palais Communal. Dans les environs immédiats, l'église San Biagio, en forme de croix grecque avec une belle coupole, est un chef-d'œuvre de la Renaissance sur un projet d'Antonio da Sangallo le Vieux.

### MONTALCINO

Splendide bourg d'aspect médiéval et Renaissance et important centre viticole où on produit le célèbre "Brunello". Le palais Communal, avec son portique et ses tours, remonte aux XIIIème et XIVème siècles. Le château qui domine le bourg a été construit au XIVème siècle. À l'intérieur du Séminaire (XVIe siècle) est installé le Musée municipal et diocésain (Croix de Sant' Antimo, du XIIIème siècle). Dans les environs, l'abbaye romane de Sant'Antimo, avec un très bel intérieur et une remarquable crypte à trois nefs est un des monuments les plus importants de l'art roman européen, témoignant de l'unité culturelle de l'Occident chrétien rendu possible par les voies de pèlerinage ;

## **PIENZA**



Petite ville dont le centre a gardé les édifices et la structure Renaissance voulus par un de ses illustres enfants, Enea Silvio Piccolomini, devenu pape sous le nom de Pie II. La très belle place centrale, conçue et réalisée par Bernardo Rossellino de 1459 à 1462, regroupe les principaux monuments : la cathédrale (Duomo), grande basilique à trois nefs avec des structures gothiques et une façade Renaissance, le palais Piccolomini, un des plus beaux exemples d'édifices civils Renaissance, avec une élégante cour et un beau jardin suspendu, le Palais Communal et le palais Episcopal.

## **SAN QUIRICO D'ORCIA**

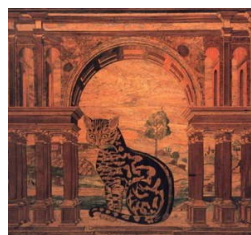
Ce gros bourg fortifié s'est développé le long de la Via Francigena. En dehors de San Quirico, des fragments de pavé de cet ancien parcours sont encore visibles. Entre la porte Romana et la porte Senese on rencontre la "Collegiata", cette admirable collégiale romano-gothique des XIIe et XIIIe siècles avec son magnifique portail de style lombard et le Palais Chigi du XVIIe siècle.

## **ROCCA DI TINTINNANO**

Cette grosse forteresse domine les villages médiévaux de Castiglione d'Orcia et de Rocca d'Orcia, ancien fiefs des Aldobrandeschi, passés sous le joug siennois au XIVe siècle. Occupé dès le IXe siècle, le promontoire surplombe la via Francigena et les gorges de l'Orcia. La puissante tour polygonale visible aujourd'hui remonte au milieu du XIIIe siècle, époque à laquelle les Siennois se rendirent maîtres du lieu pour sa position stratégique.

## **MONTE OLIVETO MAGGIORE**

L'abbaye de Monte Oliveto Maggiore, perchée sur une colline au milieu des cyprès est la maison mère des Olivétains, congrégation de l'ordre de Saint Benoît, fondée en 1313. Son grand cloître est décoré d'une superbe série de trente-six fresques contant la vie de Saint Benoît par Luca Signorelli et Sodoma, deux très grands artistes du début du XVe siècle.



Détail de marqueterie dans l'église de Monte Oliveto Maggiore

## LA VIA FRANCIGENA

Toute la région de notre randonnée est traversée par la "Via Francigena" ou "Francesca" (voie française) qui est la route qui descend de France. Jusqu'au XII<sup>ème</sup> siècle, elle est l'artère principale pour le trafic terrestre entre la France et l'Italie continentale. Ses origines remontent à l'époque de la domination lombarde et évite les côtes, alors trop exposées aux coups de main des byzantins. Son appellation s'affirme avec la domination franque, la route étant de plus en plus utilisée par l'administration carolingienne avant de devenir au début du deuxième millénaire le grand axe commercial reliant la Mer du Nord à la Méditerranée.

En outre, avec le renouveau de la spiritualité et l'intensification des pèlerinages, la voie est de plus en plus parcourue par des groupes de pèlerins qui se dirigent vers Rome et poursuivent souvent vers les ports des Pouilles où ils embarquent pour la Terre Sainte. En sens inverse, elle est utilisée par les pèlerins italiens qui se dirigent à Saint-Jacques-de-Compostelle par le cammino (chemin) de Toulouse. La Francigena devient ainsi le carrefour qui mène aux trois destinations de pèlerinage principales (Rome, St-Jacques et Jérusalem) du Moyen Âge.



Abbaye de Monte Oliveto Maggiore



**NOTES PERSONNELLES :**

**NOTES PERSONNELLES :**



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