Randonnée Campanie, Naples et la Côte amalfitaine

ITALIE - CAMPANIE

La Campanie, le nom vient du latin "campania felix", la campagne heureuse et il est vrai que cette terre antique, riche d'histoire, de culture, de monuments archéologiques et architecturaux mérite bien son nom. Adossée aux Apennins, la Campanie s'étend tout au long des magnifiques golfes de Naples et de Salerne dominés par la silhouette du Vésuve. C'est aussi les fouilles de Pompéi, la Côte Amalfitaine et ses petits villages colorés perchés au-dessus de la mer, Positano, la splendide ville de Sorrente ou encore la fabuleuse île de Capri. C'est tout cela que vous découvrirez au cours de cette randonnée dans la gaieté et l'animation propre à l'Italie du Sud.

7 jours / 6 nuits
7 jours de randonnée et visites

6 à 14 personnes

Itinérant

★★

Hôtel

Code : 243

LES POINTS FORTS :

- Les 3 nuits à Amalfi, site spectaculaire classé à l'UNESCO
- La beauté de l'île de Capri et de Sorrente
- La richesse du patrimoine historique et culturel
- Les fouilles de Pompéi (visite incluse)

CHEMINS DU SUD – 57 rue François Gernelle - BP 155 - 84120 PERTUIS
04 90 09 06 06 – infos@cheminsdusud.com - www.cheminsdusud.com

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PARIS (OU PROVINCE) - NAPLES

Vol de Paris (ou Province) pour Naples, en option.
Rendez-vous à l'hôtel et dans l'après-midi première découverte du centre historique de Naples. Après-midi consacrée à la visite des richesses artistiques extraordinaires que recèle Naples : visite du quartier de Spaccanapoli et du quartier très animé de San Gregorio Armeno. Dîner libre, à votre charge (notre guide réserve un restaurant pour vous permettre de vous rassembler et de vous connaître ; facultatif). Nuit en hôtel 3*.

NB : en fonction des horaires d'ouvertures des monuments qui sont très variables, le guide pourra inverser les visites du jour 1 et jour 2.

- 3h de marche

JOUR 2 : NAPLES - AMALFI

Montée à la Chartreuse de San Martino en transport public (métro ou funiculaire ou bus selon les horaires). Visite de ce véritable chef d'œuvre de l'art baroque dominant la ville. Magnifique panorama sur la baie de Naples et le Vésuve. Déjeuner en ville (pas de pique nique habituel "Chemins du Sud", car difficile de l'organiser dans le centre de Naples). En fin d'après-midi, transfert en train pour Salerno (30 min) puis transfert en bateau (1h) le long de la côte Amalfitaine jusqu'à Amalfi.
Repas du soir et nuit en hôtel 3* en plein cœur d'Amalfi (pour 3 nuits).

- 4h de marche

JOUR 3 : RESERVE NATURELLE VALLE DEI MULINI

Randonnée en boucle par la magnifique "Valle dei Mulini". Nous remontons le torrent qui permettait de faire fonctionner les papeteries d'Amalfi. Nous descendons au milieu des terrasses de citronniers, une culture qui s'est développée depuis le XIème siècle. Aujourd'hui, Amalfi produit des citrons d'exception qui ont obtenu une IGP, c'est l'ingrédient principal du célèbre limoncello. Nous terminons cette randonnée par la visite d'un producteur en agriculture biologique.
Baignade possible à Amalfi en fin de journée.

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

JOUR 4 : AMALFI - RAVELLO

Nous commençons la journée par la visite de la Cathédrale d'Amalfi qui abrite les reliques de Saint André, le saint patron des pêcheurs. Nous empruntons alors de superbes sentiers en balcon qui surplombent la mer. Notre passons par Atrani pour rejoindre le charmant bourg de Ravello, qui offrent de belles vues sur le Golfe de Salerne. Visite des splendides jardins de la villa Cimbrone jusqu'à la célèbre Terrasse de l'Infini !
Retour à pied à Amalfi par le village de Pontone.
Baignade possible. Repas du soir et hébergement à Amalfi.

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

JOUR 5 : LE SENTIER DES DIEUX - POSITANO - SORRENTE

Depuis Amalfi et après un transfert en bus public (45 min), randonnée depuis Bomerano par le célèbre "sentier des dieux", au milieu des vignes et des pergolas fleuries, jusqu'à Positano village aux maisons colorées accrochées entre l'azur du ciel et le bleu profond de la mer. Transfert de Positano jusqu'à Sorrente en bus privé (30min). Repas du soir et nuit en hôtel à Sorrente.

4h de marche, +200m/-500m de dénivelée

JOUR 6 : CAPRI

Transfert en bateau public (30min) sur l'île de Capri, séjour de prédilection des empereurs romains. Randonnée jusqu'à la villa Malaparte construite à flanc de rocher, impressionnante de quiétude et d'isolement. Retour à Sorrente pour une visite du centre historique avant de rejoindre l'hôtel. Repas du soir et nuit en hôtel 3*.

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

JOUR 7 : POMPEI - NAPLES - PARIS (OU PROVINCE)

Transfert privé pour Pompéi (1h) et visite de la cité ensevelie, du forum, des demeures patriciennes.
Déjeuner libre (non compris).
Transfert en train (30min) pour Naples en début d'après midi (vers 14h) et dispersion à la gare de Naples à 15h. Ceux qui le souhaitent peuvent rester librement à Pompéi pour une visite plus longue du site, et selon leur acheminement retour (dans ce cas, notre guide vous donnera votre billet de train pour Naples).
Vol retour pour Paris (ou Province), en option.

4h de marche

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Baignade possible en cours d'étape ou en fin de journée (plage à Amalfi où nous séjournons pendant 3 jours; et plage à Sorrente mais les plages les plus proches de l'hôtel sont pas extraordinaires (plage petite et proche du port). Nous soulignons cependant que ces baignades se font donc sous votre responsabilité.

- La Côte Amalfitaine est une région d'Italie prisée, et les tarifs des prestations sont plus élevés que dans le reste du pays. Fréquentation et rapport qualité/prix peuvent rappeler des régions comme la Côte d'Azur française, ce qui explique notre prix élevé pour ce séjour.

- 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 :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à Naples (tarifs sur demande, nous consulter). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

- Départ de Province possible, sous réserve de disponibilité (potentiellement avec supplément, selon les tarifs des compagnies aériennes au moment de la réservation).

- Ce séjour existe aussi en formule Liberté, cliquez sur ce lien pour en savoir plus : Randonnée Naples et la Côte amalfitaine
- Et en formule Accompagnée, nous vous proposons d'autres séjours dans cette même région, où nous sommes éloignés des foules et pourtant, ce sont des séjours tout aussi beaux :
Sentiers de la Baie de Naples et les îles d'Ischia et Procida et Paestum et le Parc national du Cilento

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
4 à 5h30 de marche par jour. Dénivelée de 300 à 700 mètres par jour. A noter que le niveau est bien un 2*. Le jour 4 est le plus physique, avec 5h30 de marche, et un dénivelé de +700m/-700m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique. Néanmoins, une grande partie des chemins empruntés sont des ruelles ou comportent de nombreux escaliers. Ceci ajoute un effort physique supplémentaire. Bâtons fortement conseillés. Ce séjour s'adresse donc à de bons marcheurs.
Le Jour 5, le sentier des Dieux présentent quelques passages sécurisés par des barrières. Il est possible d'éviter les 1800 marches de descente jusqu'à Positano en prenant un bus depuis Nocelle.
Entre certains hébergements, nous prenons des transports publics et devons nous déplacer avec notre valise (privilégier les valises à roulettes).

ENCADREMENT :

Accompagnateur français de moyenne montagne diplômé, connaissant bien l'art et la culture italienne.

- **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, même les plus secrètes. 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.)

HÉBERGEMENT :

Hôtel de catégorie 3*

- **1 nuit à Naples en hôtel 3* :** idéalement situé entre la gare et le quartier historique de Spaccanapoli
- **3 nuits à Amalfi en hôtel 3* :** hôtel familial dans le cœur d'Amalfi, il possède une terrasse panoramique très appréciable où vous pourrez déguster les petits déjeuners
- **2 nuits à Sorrente en hôtel 3* :** hôtel situé près de l'embarcadère très pratique pour nos transferts en bateau.
- 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.
- Malgré une capacité hôtelière très importante sur la Côte Amalfitaine, les disponibilités des hébergements sont très réduites en raison de la fréquentation élevée de cette région mythique. Nous faisons au mieux pour privilégier les chambres standards, en fonction des disponibilités au moment de vos réservations.
- Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes. Sur ce séjour, pas de possibilité de 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.

TRANSPORT DES BAGAGES :

- Vous portez vos affaires de la journée pendant la randonnée. En raison de la configuration des hôtels et des transports de ce séjour, vous devrez porter votre bagage principal à deux reprises (jour 2 pour aller prendre le bateau, et le jour 7 pour revenir en train de Pompéi à Naples).
- A Pompéi, la visite est possible avec un sac à dos n'excédant pas 20 litres (sinon il devra être placé à la consigne du site).

TRANSFERTS :

Différents modes de transports sont utilisés pour les transferts de ce séjour : bus et métro à Naples, bateau public, train et bus.
Certains transferts d'un hébergement à un autre, en transport public, seront faits en transportant nos bagages avec nous. Nous vous invitons alors à privilégier des valises à roulettes (à noter la présence de trottoirs, escaliers, etc. sur ces parcours, qui restent courts).

GROUPE :

De 6 à 14 participants

RENDEZ-VOUS :

- Rendez-vous avec votre guide à la réception de l'hôtel à Naples à 16h pour le début de la visite (à partir de 14h, il vous sera possible de prendre possession de votre chambre).
En cas d'arrivée après 16h, veuillez contacter le guide afin de convenir d'un rendez-vous.
- Pour vous rendre à l'hôtel depuis l'aéroport, prendre la navette Alibus (5€ - 20 minutes - liaisons toutes les 15 minutes de 5h30 à minuit). Vous vous arrêterez à la Gare Centrale (stazione Garibaldi), l'hôtel se trouve à 350m de cet arrêt.
- 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 à 15h à la gare Centrale de Naples.

- Pour vous rendre à l'aéroport, prendre la navette Alibus (5€ environ - 20 minutes de trajet)

INFORMATIONS DIVERSES :

A SAVOIR : Naples temple de la mafia et de l'insécurité est un cliché du passé. Soyez rassurés, visiter Naples ne s'apparente pas à vivre comme dans la série Gomorra. En revanche, parmi tous ces clichés, certains sont vrais. Le linge pend aux fenêtres et traverse les rues, la pizza est divine, les gens parlent fort, et les pickpockets ont encore pignon sur rue (surtout autour de la gare de Naples).

MOYENS D'ACCÈS :

EN AVION

Vol de Paris. Possibilité de départ de Province (avec supplément, nous consulter).
En cas d'arrivée différente du reste du groupe, pour vous rendre à l'hôtel situé dans le centre de Naples : prendre la navette Alibus (environ 5€ - liaisons quotidiennes de 7h30 à 20h30). Vous vous arrêterez à la gare (stazione Garibaldi).

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).

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 :

- Le vol aller-retour Paris - Naples, les taxes aériennes (selon la formule choisie)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne connaissant bien la région
- L'hébergement en demi-pension (sauf le dîner du J1 - vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi (sauf le déjeuner du J7)
- Les taxes de séjour
- Les transferts prévus au programme
- La traversée en bateau Sorrente - Capri Aller/Retour
- La visite de la villa Fersen à Capri
- La visite de la Villa Cimbrone à Ravello
- L'entrée au site de Pompéi et de la villa des Mystères.

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)
- Le dîner du J1 à Naples et le déjeuner du J7
- Les transferts aéroport - centre-ville de Naples (environ 10€ A/R)
- Les visites non mentionnées comme incluses dans "Le prix comprend" (compter un budget d'environ 20€ pour Naples)
- 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 :

La chambre individuelle n'est pas proposée sur ce séjour, en raison des disponibilités d'hébergement très limitées, à Amalfi notamment.

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).
Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter le poids de votre bagage de façon raisonnable, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitions également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

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)
✓ Chaussons de bains pour protéger vos pieds sur les plages de galets.
✓ 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

CULTURE :

LA CÔTE AMALFITAINE
Le contrefort de l'Apennin compris entre Positano et Salerne génère une côte très découpée qui n'offre pas beaucoup d'espace pour l'habitat humain. Il n'y a qu'au débouché de certains vallons que la corniche s'adoucit en donnant naissance à des plages et petites villes accrochées à la paroi.

NAPLES
Flaubert, Goethe et Stendhal nous ont entraînés dans ses ruelles étroites et populaires. Le linge qui sèche entre deux appartements ; le bourdonnement des scooters ; la ferveur païenne des confréries ; toute la vie du petit peuple du sud donnent à Naples une atmosphère hors du commun, une atmosphère sans équivalent dans le reste de l'Italie. Le centre historique classé patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1995 dissimule les plus grands trésors : des centaines d'églises, toutes dévouées à un saint local, des palais nobiliaires de toutes les époques, des places aussi évocatrices qu'une affiche d'opéra.
Les origines gréco - romaines de Naples remontent au VIIème siècle avant J.C, et les vestiges de cette période parvenus jusqu'à nous se découvrent avec émotion par le biais de la visite de sites importants et bien préservés dont Pompéi.
Sa situation géographique, et portuaire, à l'instar de la Sicile, lui ont réservé une histoire tourmentée qui a vu les règnes successifs des Normands, des Aragonais (XIIIème/XIVème s.) et des Bourbons. Tous ont naturellement influencé sur l'architecture de la ville qui s'est vue enrichie de ces diverses influences.

Loin des images d'Epinal, des visions solaires que suscite la baie de Naples, le cœur authentique de la ville résiderait plutôt dans le Spaccanapoli : les vieux quartiers espagnols que constitue un enchevêtrement de ruelles étroites où le soleil n'entre pas ; décor ancestral d'un quotidien populaire et attachant...Dominique Fernandez a dressé un superbe portrait :
« Naples la merveilleuse, l'obscène, l'inventive, la généreuse, la désespérée, la fataliste, Naples, la capitale d'un monde aux confins de l'Europe, de l'Afrique et de l'Orient, Naples qui refuse de mûrir pour rester fidèle au génie de l'enfance... »

AMALFI
La ville d'Amalfi fut jadis une importante république maritime, ses habitants faisant la pluie et le beau temps sur la Méditerranée grâce à leurs talents de constructeurs navals et de commerçants. Les hautes montagnes et les falaises qui entourent la ville offrent un décor somptueux pour une randonnée le long de la côte. Au centre de la ville, la principale caractéristique de cette cathédrale est son dôme de tuiles de céramique aux riches coloris ainsi que ses portes. Ces portes de bronze, qui datent de 1066, sont splendides à regarder.

RAVELLO
Perchée sur l'éperon rocheux qui sépare la Vallée du Dragone de celle de Regina, Ravello domine du haut de son splendide isolement rupestre, une large et très suggestive portion de la Corniche. La ville entière est un petit monument, un écrin qui renferme d'antiques petites églises, des maisons de maîtres ou des constructions populaires typiques de la Corniche.
Wagner, Longfellow et beaucoup d'autres s'arrêtèrent à Ravello pour quelques temps et chacun d'eux fût enchanté par le charme extraordinaire de ces lieux. Enfin, mais non la dernière, Greta Garbo à Ravello se cacha pour une de ses fuites.

VILLA CIMBRONE
Cette célèbre villa fut construite au 20°siècle et fut commandée par le noble anglais Guglielmo Bechett. Cette villa imite les formes classiques des styles médiévaux. Sa célébrité est due à la terrasse de l'infinité qui est réellement un des lieus plus enchanteurs de la côte d'Amalfi. Mais la beauté de la villa réside dans ses jardins, décorés de statues, bustes de marbre de Cérès ; le temple de Bacchus, avec un groupe sculpté en bronze et une reproduction du David de Verrocchio. Dans le cloître, à gauche de l'entrée, un bas-relief reproduit les sept péchés capitaux.

POSITANO
Prestigieuse voisine d'Amalfi, Positano plonge vertigineusement au pied des falaises dans les eaux bleues de la Méditerranée. Positano est un endroit excellent pour la baignade.

CAPRI
Considérée depuis toujours comme le lieu de récréation de la baie de Naples, Capri a attiré les personnalités les plus illustres, de l'empereur Auguste à Maxime Gorki, qui s'est entretenu ici avec Lénine et Staline. De nos jours, l'île nous enchante par ses falaises majestueuses, ses ruines romaines et ses eaux bleues et limpides.

ATRANI
La petite ville d'Atrani est coupée d'Amalfi par le modeste promontoire du Mont Aureo qui sépare les vallées du Canneto et du Dragone. Antique bourg confédéré d'Amalfi, son nom semble dériver du latin ater-atra-atrum, autrement dit sombre, sans doute parce qu'obscurci par les pentes boisées qui le surplombent.

POMPÉI
D'abord établie par les Grecs, puis conquise par les Romains, Pompéi était une cité tout à fait moderne, avec toutes les commodités. Ses habitants pouvaient profiter de ses théâtres, cliniques, bars, magasins et centres résidentiels ouverts aux classes aisées et moyenne.
Alors que l'éruption du Vésuve, en 79 après J.-C., devait détruire toute vie à Pompéi, les victimes ne furent pas aussi nombreuses que le veut la croyance populaire. Par chance, un séisme survenu un peu avant incita la plupart des habitants de la ville à fuir leurs maisons, ce qui réduisit les pertes en vie humaine à environ le quart de la population.
Aujourd'hui, la magie de Pompéi est de nous faire remonter le temps jusqu'au passé illustre de cette cité.

BIBLIOGRAPHIE :

- « Italie du Sud » Guide Vert – Edition Michelin.
- « Naples-Pompéi » - Guide Gallimard
- « Naples et la Côte Amalfitaine » - Editions Michelin
- « Naples et ses environs : Capri, Ischi, Sorrente, Pompéi, Amalfi, Campanie » Pierre Olivier Bourquard-Fürsler - Editions Marcus
- « Rome et Naples » - Jean Claude Klotchkoff - Editions Marcus
- « Naples, Pompéi et la côte amalfitaine » - Editions Hachette Tourisme
- « Naples : démythifier la ville » - Colette Vallat, Brigitte Marin, Gennaro Biondi - Editions L'Harmattan

ADRESSES UTILES :

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :
23, rue de la Paix 75002 PARIS
Tel : 01 42 66 66 68 - Email : enit.parigi@wanadoo.fr - Site web : www.enit.it

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 18h30, et le samedi de 9h à 17h
(de novembre à janvier inclus : fermeture à 18h en semaine, et tous les samedis)
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 : 03/03/2025