



Italie

Les Cinque Terre et la presqu'île de Portofino en Liberté

Voyage Trek et randonnée, Liberté
Randonnée
Niveau : FACILE

Entre Pise en Toscane et Gênes en Ligurie, s'étend un des plus beaux littoraux de la Méditerranée. Les criques et les plages invitent à la baignade, les sentiers serpentent parmi le maquis et les terrasses couvertes de citronniers, d'oliviers et de vignes. Les villages colorés se succèdent le long de cette côte escarpée de la Riviera du Levant où il y fait bon flâner en fin de journée en dégustant une " gelato ".

Entre Portofino, petit port au charme enchanteur, et Camogli, village de pêcheurs qui dresse ses hautes façades colorées au-dessus de la mer, se dresse l'abbaye de San Fruttuoso. Construite au Xe siècle, elle se niche dans un vallon secret, accessible uniquement à pied ou en bateau. Un peu plus au sud, les chemins de Levanto, porte des Cinque Terre, offrent un extraordinaire panorama sur les cinq villages de Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore. La vue s'étend jusqu'à Portovenere, le port de Vénus.

POINTS FORTS

- Les Cinque Terre et l'abbaye de San Fruttuoso, patrimoine mondial de l'Unesco.
- Des villages multicolores, à flanc de colline.
- La ville de Pise et sa célèbre tour.
- Un roadbook d'une grande précision.

ITINERAIRE

Jour(s) 01 : De Levanto à Monterosso al Mare.

Arrivée à Levanto, installation à votre hôtel et première randonnée pour la Punta Mesco d'où la vue s'étend des Cinq Terres jusqu'au golfe des Poètes.

- Dénivelé plus : 300 mètres
- Dénivelé moins : 300 mètres
- Nb d'heures de marche : 2 à 3h
- Hébergement : hôtel à Levanto

Jour(s) 02 : Des Crêtes de Monterosso et du Mont Castelo à Corniglia.

Aujourd'hui vous prenez un peu plus de hauteur. Depuis Monterosso, vous rejoignez les crêtes pour une randonnée à travers une forêt de pins maritimes, des oliveraies et vignes. Vous découvrez en même temps l'architecture religieuse et les quelques vestiges archéologiques. Votre journée s'achève par la visite du village de Corniglia. Situé à une centaine de mètres du promontoire, ce village offre une vue panoramique sur les 4 autres villages des 5 Terres.

- Dénivelé plus : 750 mètres
- Dénivelé moins : 750 mètres
- Nb d'heures de marche : 4h
- Hébergement : hôtel à Levanto

Jour(s) 03 : De Corniglia à Riomaggiore via Volastra et Manarola.

Randonnée sur le chemin des oliviers jusqu'à Volastra et son belvédère, village situé à 300m d'altitude abritant le sanctuaire de la Madonna della Salute. Vous rejoignez ensuite Manarola où débute la célèbre Via dell'Amore (Voie de l'Amour), bordée d'une végétation Méditerranéenne abondante (agaves, aloès, palmiers, cactus...) qui vous permettra de rejoindre Riomaggiore, ancien village de pêcheurs dont les maisons empilées sur le rocher vous offrent un trompe l'oeil étonnant.

- Dénivelé plus : 350 mètres
- Dénivelé moins : 350 mètres
- Nb d'heures de marche : 4h
- Hébergement : hôtel à Levanto

Jour(s) 04 : Visite de la ville de Pise.

Visite de la ville de Pise avec notamment la Piazza dei Miracoli, regroupant le Duomo, le Baptistère ou encore le Camposanto, cimetière composé en son centre de Terre Sainte ramenée par les Croisés. Vous pouvez y visiter également sa célèbre Tour penchée qui est en fait le campanile de la cathédrale.

- Hébergement : hôtel à Levanto

Jour(s) 05 : Camogli - San Fruttuoso - Portofino.

Découverte de Camogli, contraction de "Casa delle mogli" qui signifie la "maison des femmes" car les maisons de ce village donnent la mer pour que les femmes de pêcheurs puissent guetter le retour des bateaux. Vous découvrez aussi le promontoire de Portofino, supportant un ancien château fort puis l'abbaye de San Fruttuoso située dans une crique du littoral et accessible seulement par voie maritime ou par un sentier qui descend depuis le mont de Portofino.

- Dénivelé plus : 700 mètres
- Dénivelé moins : 700 mètres
- Nb d'heures de marche : 5h
- Hébergement : hôtel à Levanto

Jour(s) 06 : Porto Venere.

Randonnée jusqu'à Portovenere dont le nom est issu d'un ancien temple dédié à la déesse Venere (Vénus) qui aurait occupé l'emplacement de l'actuelle église Saint-Pierre. Vous verrez également le Golfe des Poètes (Golfe de la Spezia), baie très large et profonde dans la mer de Ligurie qui tient son nom des nombreux poètes qui ont séjourné dans les villages du Golfe.

- Dénivelé plus : 500 mètres
- Dénivelé moins : 500 mètres
- Nb d'heures de marche : 5h
- Hébergement : hôtel à Levanto

Jour(s) 07 : Levanto

Dispersion après le petit déjeuner.

Nota : toutes les étapes peuvent être réduite grâce au train (il existe un gare dans chaque village des 5 Terre et à Levanto) ou au bus. Un bateau assure par beau temps la liaison Camogli - San Fruttuoso - Portofino.

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

VOTRE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous :

à votre hébergement à Levanto, J01.

Accès :

ACCES A LEVANTO

PAR LA ROUTE

Levanto et les Cinque Terre se trouvent entre Gênes et Pise en bordure de la Méditerranée. Accès par l'autoroute A12 Gênes / La Spezia (sortie Carrodano 12 km pour Levanto).

PAR LE TRAIN

Levanto et les Cinque Terre se trouvent sur la ligne Gênes / La Spezia / Pise.
Entre 1 et 2 h de train au départ de Gênes ou de Pise.

Au départ de PARIS, LYON, SAVOIE

- TGV Paris-Milan (arrêts à Lyon Satolas, Chambéry, Modane) - 3 par jour
A Milan correspondance pour Levanto et les Cinque Terre (train direct environ 3h)
- Train de nuit de Paris, Dijon et Dole pour Milan
A Milan correspondance pour Levanto et les Cinque Terre (train direct environ 3h)

Au départ de NICE

- Train pour Gênes puis Levanto et les Cinque Terre.

Au départ de PARIS, ALSACE, BOURGOGNE - FRANCHE-COMTE - SUISSE

- TGV Paris-Genève (arrêts à Macon, Bourg en Bresse, Bellegarde) ou Lausanne (arrêts à Dijon, Dole, Mouchard, Frasne) puis train direct pour Milan
A Milan correspondance pour Levanto et les Cinque Terre (train direct environ 3h)
- TGV Paris/ Zurich (arrêts à Bâle, Mulhouse, Colmar et Strasbourg)
puis train direct pour Milan.
A Milan correspondance pour Levanto et les Cinque Terre (train direct environ 3h)
- Train de nuit au départ de Genève ou Lausanne pour Milan
A Milan correspondance pour Levanto et les Cinque Terre (train direct environ 3h)

PAR AVION

Aéroports de Pise (110 km) ou de Gênes (90 km)

LIAISON AEROPORT DE PISE - 5 TERRE / LEVANTO

Aéroport de Pise - <http://www.pisa-airport.com/>
- Train : gare à l'aéroport, train pour Pise centrale puis pour Levanto et les Cinque Terre (direct ou avec changement à la Spezia - entre 5 et 10e / pers. / plus de fréquence depuis Gêne).

LIAISON AEROPORT DE GENES - 5 TERRE / LEVANTO

Aéroport de Gênes : <http://www.airport.genova.it/>
Aéroport - gare de Gênes (stazione Principe FS).
Bus (Volabus) pour la gare (20 min de trajet environ ? 4?)
De la gare train direct pour Levanto et les 5 Terre.

Dispersion :

à votre hébergement à Levanto, J07.

Se loger avant ou après le circuit :

nuits supplémentaires, nous consulter.

FORMALITES

Formalités police :

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.

Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

Pour un séjour de trois mois maximum, les ressortissants français doivent être en possession d'une pièce d'identité (carte nationale d'identité ou passeport à l'exclusion de tout autre document) en cours de validité.

Passeport :

Oui

CNI :

Oui

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.
<http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

VISA :

Non

Vaccin obligatoire :

Non

Coordonnées Ambassade et Consulat :

Consulat Général d'Italie
5 Bd Emile AUGIER
75116 PARIS
du lun au ven de 9h à 18h
Tel : 01.44.30.47.00
Fax : 01 45 25 87 50
segreteria.parigi@esteri.it

BUDGET ET CHANGE :

L'Euro est la monnaie locale.

POURBOIRES :

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction, il est d'usage de donner un pourboire à votre équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

HEURE LOCALE :

Aucun décalage horaire.

ENCADREMENT :

Séjour sans accompagnateur avec roadbook (remis avant votre départ).

Le roadbook est composé :

- d'un descriptif détaillé des randonnées,
- de copies de carte,
- d'un voucher pour l'hébergement,

HEBERGEMENT :

En auberge** à Levanto, chambre de 2 à 4 personnes avec sanitaires privés.

DEPLACEMENT PAYS :

Ce séjour est en étoile au départ de Levanto.

Vous utilisez le train pour vous rendre sur les lieux de randonnée.

Possibilité d'acheter un abonnement pour 7 jours pour env. 40EUR/pers.

Cet abonnement inclut la taxe d'accès aux sentiers protégés du Parc National des Cinque Terre (taxe de 5EUR/jour).

Nous vous recommandons donc de le prendre dès votre arrivée dans une gare des Cinque Terre.

Le village de Porto Venere n'est pas accessible en train. vous devez donc prendre le bus ou le bateau (compter environ 10 à 20EUR/pers. selon le mode de transport choisi).

ELECTRICITE :

Voltage :230V

Fréquence : 50HTZ

Vous n'aurez pas à prévoir un adaptateur pour vos équipements électroniques.

PHOTOS / VIDEOS :

Pensez à vos piles et batteries pour vos appareils numériques.

ALIMENTATION :

Repas :

2 dîners sont inclus dans cet prestation.

Boissons :

Les boissons sont à votre charge.

CLIMAT :

Méditerranéen, tempéré et ensoleillé au printemps et à l'automne. L'été peut être assez chaud mais tempéré par la présence de la mer, sans oublier les baignades.

L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram"
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles séchent très rapidement.
- Pantalons de randonnée.
- Shorts.
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et séchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence).
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex.
- Chapeau.
- Maillot de bain et serviette de bain.

LE MATERIEL

- Trousse de toilette.
- Serviette de toilette.
- Paire de lunettes de soleil.
- Crème de protection solaire.
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange.
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme>.
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion).
- Papier hygiénique et briquet.
- Gel antiseptique.

L'EQUIPEMENT UTILE

- Pochette autour du cou ou en ceinture pour : passeport ou carte d'identité, permis de conduire, carnet de vaccination, carte européenne d'assurance maladie, dépliant assurance voyage (TMS par exemple), devises, carte de crédit, papiers perso.
- Boite en plastique de taille moyenne avec couverts et verre en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photo et vêtements.
- lingettes type "calinette".
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Un bloc notes et un stylo, un bon livre, un jeu de cartes...
- Mini paire de jumelles.
- Appareil photo.
- Téléphone portable.

LES BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple (50-80 litres) à fermeture éclair latérale de 15 Kg maximum. Pendant le trekking, il

contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée et que vous retrouverez le soir. Il est parfois nécessaire de porter ses bagages quelques centaines de mètres donc pensez à voyager léger!
- Un sac à dos (contenance environ 40 l - 10 kg max) pour vos affaires de la journée : pull, T-shirt de rechange, pique-nique, gourde, lunettes, petit matériel, etc...

SANTE

Pharmacie

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours.

Recommandations

La 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. Toute les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : <http://www.ameli.fr>

Durant l'été, le sud de l'Italie connaît des températures très élevées dont doivent tenir compte les personnes âgées et les familles avec de jeunes enfants, surtout lorsqu'elles circulent en automobile, ou lors de certaines excursions - promenades sur les volcans : Vésuve et Etna - ou visites de fouilles archéologiques.

Hygiène

La situation sanitaire globale de l'Italie est très proche de celle de la France. Ainsi aucun vaccin particulier n'est-il obligatoire.

On conseillera néanmoins de vérifier, notamment pour les campeurs, les mises à jour des vaccinations anti-tétanique. Plus généralement, il est souhaitable de se munir d'un répulsif anti-moustiques.

TOURISME RESPONSABLE

TOURISME RESPONSABLE :

Huwans clubaventure oeuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.

L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.

POUR ALLER PLUS LOIN

CARTE D'IDENTITE

Salaire moyen annuel :
Femmes : 13 000EUR
Hommes : 28 000EUR

GEOGRAPHIE :

L'Italie est une péninsule de l'Europe du Sud située au centre du bassin méditerranéen. D'une superficie de 301 300 km², elle est longue de 1 360 km du nord au sud et couvre à 92 % la superficie de la région géographique italienne. Ouverte sur la mer Adriatique à l'est, la mer Tyrrhénienne à l'ouest, la mer Ionienne au Sud et la mer Ligure au nord-ouest, elle englobe de nombreuses îles dont les principales sont la Sicile et la Sardaigne. Au sud de l'Italie, on trouve les derniers volcans en activité d'Europe (si on exclut l'Islande), le Vésuve près de Naples, l'Etna en Sicile et le Stromboli dans les îles Éoliennes. Le centre de la péninsule et le nord du pays sont occupées par des chaînes de montagnes, les Apennins et la face interne de l'arc alpin. Ces régions sont impropres à des activités économiques importantes, mis à part les sports d'hiver ; toutefois ces zones sont un réservoir d'eau très important et donc un grand fournisseur d'hydroélectricité. Pour faciliter les liaisons nationales et internationales, les autorités ont fait de gros efforts d'aménagement. 8 000 km d'autoroute ont été construits. L'équipement des cols et le percement de grands tunnel comme celui du Mont-Blanc ou du Fréjus relie l'Italie au reste de l'Europe.

Au nord de l'Italie la plaine du Pô est une riche zone agricole. Le méthane présent dans son sous-sol est la seule source d'énergie fossile présente en Italie. Les autres plaines sont situées sur le littoral. Longtemps marécageuses, elles ont été drainées et amendées pour permettre le développement de l'agriculture et du tourisme.

Situation environnementale

D'après un rapport de l'agence pour l'environnement et les services techniques, l'Italie a progressé dans le domaine environnemental mais les efforts doivent être poursuivis sur plusieurs plans :

L'air : les émissions de gaz à effet de serre, provenant à 83 % du secteur énergétique, ont augmenté de 5% en dix ans même si la présence de certaines particules polluantes (oxydes d'azote, dioxydes de soufre etc.) se fait plus rare.

L'eau : la situation des eaux souterraines est critique. L'analyse du système d'épuration, effectuée sur 730 sites, montre que seules 361 installations sont dotées d'un traitement conforme aux normes.

Le territoire : les aires protégées représentent 9% du territoire, les surfaces forestières augmentent, mais on estime que les deux tiers du pays sont en situation de risque d'érosion. La préoccupation grandit également pour le risque de désertification et le risque hydrogéologique.

Les déchets : en 2000, 29 millions de tonnes de déchets (soit 500 kg par habitant) ont été comptabilisés ce qui est beaucoup trop au regard des objectifs fixés par les autorités.

SOCIETE / RELIGION :

Religions: Eglise Catholique Romaine 90% (avec environ un tiers de pratiquant), autre 10% (incluant des Protestants, des communautés Juives et une communauté d'immigrants Musulmans grandissante)

MOTS UTILES :

- Oui : Si
- Non : No
- Bonjour : Buongiorno
- Bonsoir : Buenasera
- Bonne nuit : Buenanotte
- Au revoir : Arrivederci
- Excusez-moi : Scusi
- S'il vous plaît : Per favore
- Merci : Grazie
- Je vous en prie : Prego
- Eau : Acqua

BIBLIOGRAPHIE :

- Cartographie :
- Carte Michelin Lombardia, Piemonte, Valle d'Aosta, Liguria, N° 11561
 - Carte au 1/200 000e Kummerly et Frey ou Touring Club Italien (Toscane ou Ligurie)

Guides touristiques

Pour la région des Cinque Terre: rien de spécifique en langue française. Se reporter aux guides touristiques plus généraux

- Guide Vert Michelin " Italie
- Italie, Lonely Planet
- Italie, Petit Futé
- Italie, Découverte Galimard
- Guide Berlitz de l'Italie Romans
- Italie du Nord, guide du Routard

OFFICE DE TOURISME :

Office du tourisme :

23, rue de la Paix - 75002 PARIS

Tél. bureau information : 01 42 66 66 68 / Fax : 01 47 42 19 74

<http://www.enit-france.com> ou <http://www.enit.it> (multilangue)

REFERENCES DU VOYAGE

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2 à 15

CODE : EICINLIB

Le prix comprend :

- 6 nuits en hôtel ** avec petit déjeuner.
- 2 dîners.
- Le roadbook.

Le prix ne comprend pas :

- Le vol international.
- Les taxes aériennes.
- Les frais de dossier.

A payer sur place :

- Les déjeuners et les dîners non mentionnés (prix similaires à ceux pratiqués en France).
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- Les transferts sur place en bateau, bus ou train (compter env. 50EUR/pers.).
- Les entrées dans les sites et les musées.

Options :

- L'assurance voyage : Assurance annulation (2.7% du prix du voyage), ou Assurance Multirisque (4% du prix du voyage).

Nous vous recommandons notre Assurance Multirisque spécialement étudiée pour nos voyages et les activités qui y sont pratiquées.

- Chambre individuelle, 220EUR/pers. pour tout le séjour.

Pour vous inscrire : 04 96 15 10 20 (appel non surtaxé) du lundi au samedi de 9h à 19h
ou via notre site internet : www.huwans-clubaventure.fr ou bien par mail : info@huwans-clubaventure.fr

Pour nous rencontrer :

à Paris, 18 rue Segulier, 75006 Paris du mardi au samedi de 10h à 19h

à Lyon, 38 quai Arloing 69009 Lyon du mardi au samedi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h30