

# Italie

RANDONNÉE DES CINQUE TERRE DEPUIS LEVANTO

Code voyage : **EICINLIB**



RANDONNÉE

A partir de **445 €**



**Voyage en liberté**



Niveau : **3/5**



**6 jours**

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
- Un circuit en étoile depuis Levanto, charmant village aux portes du parc des Cinque Terre
- Des villages multicolores, à flanc de colline
- Un roadbook d'une grande précision pour un voyage liberté parfait!

# Jour par jour

## JOUR 1

### PUNTA MESCO

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.

#### DÉTAIL

**Marche :** 2h-3h

**Dénivelé positif :**

450 m

**Dénivelé négatif :**

450 m

**Hébergement :** Hôtel 3\*

**Déjeuner :** libre

**Dîner :** libre

## JOUR 2

### DE MONTEROSSO À VERNAZZA

Depuis Monterosso, vous prendrez un peu de hauteur pour rejoindre le village de Vernazza, réputé pour ses maisons multicolores et son charmant petit port. Prenez le temps d'y flaner et d'y savourer une excellente focaccia ! Vous découvrirez en même temps l'architecture religieuse et les quelques vestiges archéologiques. Vous poursuivez votre journée par le sentier littoral surplombant la mer, qui vous reconduira jusqu'au village de Monterosso.

Retour à Levanto en train.

#### DÉTAIL

**Transport :** Train

**Marche :** 5h-6h

**Dénivelé positif :**

750 m

**Dénivelé négatif :**

750 m

**Hébergement :** Hôtel 3\*

**Déjeuner :** libre

**Dîner :** libre

## JOUR 3

### DE RIOMAGGIORE À CORNIGLIA VIA VOLASTRA ET MANAROLA

Cap sur Riomaggiore, ancien village de pêcheurs dont les maisons empilées sur les rochers vous offrent un trompe-l'œil étonnant ! Vous rejoignez ensuite en train Manarola, d'où votre marche débutera. Vous randonnez sur le chemin des oliviers et des vignes jusqu'à Volastra depuis lequel vous profiterez de vues magnifiques. Ces magnifiques paysages vous conduiront à Corniglia, situé à une centaine de mètres du promontoire, ce village offre une vue panoramique sur les 4 autres villages des Cinque Terre.

Si vous n'êtes pas trop fatigués on vous conseille vivement de poursuivre votre chemin jusqu'à Vernazza (+2h et D+-270m) en empruntant le sentier "azzurro" qui vous promet une vue à couper le souffle.

Retour à Levanto en train.

#### DÉTAIL

**Transport :** Train

**Marche :** 4h-5h

**Dénivelé positif :**

410 m

**Dénivelé négatif :**

410 m

**Hébergement :** Hôtel 3\*

**Déjeuner :** libre

**Dîner :** libre

## JOUR 4

### CAMOGGI - SAN FRUTTUOSO - PORTOFINO

Découverte de Camogli, contraction de "Casa delle mogli" qui signifie la "maison des femmes" car les maisons de ce village donnent sur la mer pour que les femmes de pêcheurs puissent guetter le retour des bateaux. Vous découvrirez 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.

#### DÉTAIL

**Transport :** Train, Bus

**Marche :** 5h-6h

**Dénivelé positif :**

850 m

**Dénivelé négatif :**

850 m

**Hébergement :** Hôtel 3\*

**Déjeuner :** libre

**Dîner :** libre

JOUR 5



## PORTOVENERE - GOLFE DE LA SPEZIA

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.

DÉTAIL

**Transport :** Train, Bus, Bateau

**Marche :** 5h

**Dénivelé positif :**

750 m

**Dénivelé négatif :**

750 m

**Hébergement :** Hôtel 3\*

**Déjeuner :** libre

**Dîner :** libre

JOUR 6



## LEVANTO

Après le petit déjeuner, il est temps de rentrer !

DÉTAIL

**Déjeuner :** libre

**Dîner :** libre

### À NOTER

Nota : toutes les étapes peuvent être réduite grâce au train (il existe une 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.

# Budget

(informations au 29/04/2024)

Période réalisable : **AVRIL, MAI, JUIN, JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE, OCTOBRE, NOVEMBRE**

## **PRIX A PARTIR DE, DES 01/01/2024**

**du 16 MARS au 27 MARS**

**du 27 OCTOBRE au 09 NOVEMBRE**

Base 2 personnes (en chambre double) : 545 € par personne.

Base 3 personnes (en chambre triple) : 455 € par personne.

**du 02 AVRIL au 02 MAI**

**du 13 OCTOBRE au 26 OCTOBRE**

Base 2 personnes (en chambre double) : 585 € par personne.

Base 3 personnes (en chambre triple) : 485 € par personne.

**du 28 MARS au 01 AVRIL**

**du 03 MAI au 14 JUIN**

**du 23 SEPTEMBRE au 12 OCTOBRE**

Base 2 personnes(en chambre double) : 625 € par personne.

Base 3 personnes (en chambre triple) : 535 € par personne.

**du 15 JUIN au 22 SEPTEMBRE**

Base 2 personnes (en chambre double) : 725 € par personne.

Base 3 personnes (en chambre triple) : 595€ par personne.



## Le prix comprend

- 5 nuits en hôtel \*\*\* à Levanto (au même hôtel)
- Les petits déjeuners
- Le roadbook personnalisé



# Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le vol international
- Les taxes aériennes
- Eco participation à la contribution carbone volontaire de votre voyage 5 euros par personne si vous réservez les vols avec nous.

## À 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 et carte pass accès aux sentiers payants (compter env. 50€/pers.)
- Les entrées dans les sites et les musées



## Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.



## Acheminement

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie.

En avion :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

En train :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

# Options

- Le supplément chambre individuelle: 145 euros par personne.
- Nuit supplémentaire à Levanto en chambre double et petit déjeuner: 95 euros par personne.
- Nuit supplémentaire à Levanto en chambre individuelle et petit déjeuner: 145 euros par personne.
- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :
  - Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
  - La transparence sur le prix du billet.
  - Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.



# Détail du voyage

## ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec un carnet de route numérique sur votre Smartphone (remis avant départ).

Téléchargez l'application Altai Roadbook sur votre Smartphone. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone (hors ligne). Vous y retrouvez aussi toutes les informations nécessaires au bon déroulement du voyage (les bons d'échange de vos hébergements et/ou transferts, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée, les informations pratiques...).

## ALIMENTATION

Les petits-déjeuners sont inclus, les autres repas sont à votre charge.

Les boissons sont à votre charge.

## HÉBERGEMENT

En hôtel \*\*\* à Levanto, chambre double, triple ou quadruple (selon votre groupe) avec sanitaires privés.

NB: l'été, les hébergements, généralement de petite capacité, sont pris d'assaut. Les hôtels sont peu nombreux. Pensez donc à réserver tôt!

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

A votre hébergement à Levanto, J01.

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

### 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 Carradano 12 km pour Levanto).

#### PAR LE TRAIN

Attention : suite à un éboulement dans la vallée de la Maurienne, renseignez-vous sur les possibilités d'accès en 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 OU bus

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)



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

A votre hébergement à Levanto, J06.

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

nuits supplémentaires, consulter l'onglet prix-option.

## PARKING PENDANT LE CIRCUIT

PARKING à LEVANTO : environ 8 euros par jour selon la saison.

## DÉPLACEMENT

Ce séjour est en étoile au départ de Levanto.

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

Possibilité d'acheter une carte pass cinque terre 1 ou 2 jours qui donne accès aux transports, trains et sentiers payants en illimité (prix adulte 23€ pass 2 jours).

Cet abonnement inclut la taxe d'accès aux sentiers protégés du Parc National des Cinque Terre (taxe de 5€/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 20€/pers. selon le mode de transport choisi).

## BUDGET & CHANGE

L'Euro est la monnaie locale.

## POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'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.

# Equipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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 sèchent très rapidement.
- Pantalons de randonnée.
- Shorts.
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent 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.

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 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.
- Boîte 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.
- 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.

## 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...

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

## 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 (imodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours.

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.

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Oui

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr) )
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr)

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

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>

## VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs