Les Cinque Terre

Italie Code voyage : ITALP0002

Randonnée liberté • Séjour en étoile 6 jours • 5 nuits • Rien à porter • Niveau 2/5

La mer, les collines, les vignobles, les anciens villages de pêcheurs, les églises génoises s'ouvrent sur des paysages enchanteurs des Cinque Terre. Au moyen âge, le mot “terre” signifiait bourg. De là, est né le nom Cinque Terre. Après Punta Mesco, en arrivant de Gênes, le premier village est Monterosso, et sa vaste plage, puis Vernazza, à l’embouchure d’un torrent, Corniglia, sur une colline, et enfin Manarola et Riomaggiore, agrippés au rocher, mosaïques multicolores. Le paysage a été façonné par l’homme, avec une multitude de terrasses étagées à pic sur la mer. Aujourd’hui Parc Naturel et Aire Marine protégée, reconnues par l’Unesco, les Cinque Terre se “savourent” à pied, le long des sentiers et des grands escaliers centenaires.

Points forts

- Séjour en étoile
- L’hébergement en hôtels 3* sur Levanto
- Des randonnées magnifiques
- Le Parc National des Cinque Terre

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

EN BREF

Vous passerez cinq nuits à Levanto en hôtel 3*. Cet itinéraire, d'un niveau facile à moyen, convient à ceux qui sont en bonne forme physique et qui, si possible, pratiquent la randonnée de manière régulière.

Ce séjour existe également avec deux jours supplémentaires à Camogli, la ville "aux Mille Voiliers Blancs" et la péninsule de Portofino.

PROGRAMME

J1 • Levanto

Arrivée à Levanto, baigné par les vagues, clos et protégé par les montagnes vertes des Appennins. Vous aurez ensuite un peu de temps pour une petite visite du centre-ville et peut-être une baignade pour se débarrasser de la fatigue de la journée.
Nuit à Levanto en hôtel 3*.

J2 – J5 • Plusieurs randonnées vous seront proposées :

1. Levanto - Punta Mesco - Monterosso al Mare

Ce jour de marche vous emmène à Monterrosso al Mare par la côte et ses superbes plages. La première partie de la randonnée vous mène à la Punta Mesco, le promontoire le plus remarquable de la région. C'est par ailleurs un très bel endroit pour pique-niquer ! Tout près de là, vous pouvez faire un petit détour pour découvrir les ruines d'un vieil ermitage du XIIème siècle, et pour voir le sémaphore tout proche d'où vous apprécierez les vues magnifiques de la côte découpée. Puis vous descendez par un chemin assez raide jusqu'à Monterosso, un village coloré avec ses maisons bleues, rouge et jaunes regroupés face à la plage. Prenez le temps d'explorer ce village avant de reprendre un train local qui nous ramènera à Levanto. Pour ceux qui le désirent, il est possible d'emprunter un chemin plus forestier, à l'intérieur des terres, pour rentrer à Levanto.
4h30 de marche environ, 350 à 700 mètres de dénivelé selon l'option choisie.

2. Levanto et les villages de la côte

Vous quittez Levanto pour l'ouest aujourd'hui et passerez les premières collines pour redescendre vers la petite ville de Bonnassola et rejoindrez Framura en faisant un détour par le belvédère du Saut de le Lepre. De là vous irez à Framura et pourrez soit faire une boucle et revenir à Framura soit continuer sur Deiva Marina. En marchant le long de la côte, vous rencontrerez plusieurs charmants petits villages, où vous aurez le temps de boire un café ou simplement de vous relaxer. Vous aurez également la possibilité d'y déjeuner.
Depuis n'importe lequel de ces villages, vous aurez la possibilité de prendre le train pour retourner à Levanto, au cas où vous voudriez raccourcir la randonnée.
5 à 7 heures de marche environ, 500 ou 700 mètres de dénivelé selon l'option choisie.

3. Manarola - Corniglia ou Vernazza

Vous prenez tout d'abord en train jusqu'à Manarola, un joli village aux maisons multicolores dominant un port rocheux. Le sentier panoramique vous conduira vers le village de Volastra au milieu des oliveraies puis des vignobles en terrasses. Au carrefour vous aurez le choix de descendre jusqu'à Corniglia, village perché sur une corniche surplombant la mer ou de continuer vers le col Cigoleta (sans descendre à Corniglia) et de redescendre vers Vernazza, en passant par la Madone San Bernardino.
3 h à 5h30 de marche environ, 300 à 600 mètres de dénivelé.

4. Monterosso – Madonna di Reggio – Madonna di Saviore

Votre randonnée vous emmène à l'intérieur des Cinque Terre, aux églises de Madonna di Reggio et de Madonna di Saviore. Vous prenez le train jusqu'à Monterosso puis marchez le long de la côte jusqu'à Vernazza, en approchant cette charmante petite ville par l'autre côté. Après une pause-café, vous

commencez par monter jusqu'à la petite église de San Bernardo, avec de très belles vues sur la côte ; puis continuez jusqu'au sanctuaire de Madonna di Reggio. Ensuite, votre balade suit plus ou moins les courbes de niveau : vous continuez à travers les collines jusqu'à l'autre sanctuaire de Madonna di Saviore. Ici, vous pouvez manger un morceau et vous arrêter un moment, avant de redescendre vers la côte et Monterosso en passant par des petites chapelles.
5 heures de marche environ, 500 mètres de dénivelé.

5. Riomaggiore – Campiglia – Portovenere

Aujourd'hui, vous marchez vers l'Est. De Riomaggiore, vous partez pour Campiglia et Portovenere. Vous grimpez une série d'escaliers et continuez par un sentier pavé à travers un canyon abrupt, jusqu'au sanctuaire de Madonna di Montenero. En prolongeant votre ascension, vous évoluez le long des falaises côtières, à travers des vignobles en terrasses, en admirant les vues magnifiques offertes sur la côte et la mer d'un bleu profond. Vous êtes maintenant sur le « Sentiero Rosso », la traversée en ligne de crête qui va d'un bout à l'autre des Cinque Terre. Vous dépassez plusieurs sculptures étranges et arrivons au petit hameau de Campiglia où vous pouvez vous arrêter pour un rafraîchissement. En descendant dans la forêt de pins, le sentier devient plus étroit à mesure que vous approchez de Portovenere, avec plusieurs points de vues spectaculaires. En arrivant au château (XVIième siècle) dominant le village, vous devriez apercevoir les sommets éloignés des Apennins. Vous arrivez au cœur du village en empruntant un long escalier. Vous disposez d'un peu de temps pour visiter ce charmant endroit et ainsi que la Punta San Pietro, avant de retourner à Levanto par le train.
6 heures de marche environ, 650 mètres de dénivelé.

6. Santa Margherita – Portofino

Vous commencez par un transfert en train jusqu'à Santa Margherita, où vous avez du temps pour vous balader aux environs de cette petite ville attractive. De là, vous marchez vers Portofino, le long d'une station « jet set ». Mais mis à part cela, le village est magnifique et très coloré ! Si vos jambes vous le permettent, vous pouvez continuer le long du sentier, avec des vues splendides sur le Golfe de Gênes jusqu'à l'abbaye de San Fruttuoso, en approchant ce joyau du XIIème siècle par l'autre côté. Vous rentrez en bateau à Santa Margherita, d'où vous repartez en train pour Levanto.
4 à 7 heures de marche environ.

J6. Levanto, fin du séjour

Fin du séjour après le petit déjeuner

Itinéraire

Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), ou des conditions météos. Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 2 / 5

Niveau facile à moyen. Le niveau général est assez facile et ne présente aucune difficulté technique. Les sentiers sont bien entretenus, mêmes si dans certains cas nous devrons emprunter des passages à la surface inégale. Il est donc nécessaire d'être en mesure de marcher 5h d'affilée, parfois sous un soleil assez chaud et sur des terrains rocheux. Les sentiers sont, en général, bien balisés, mais il faut néanmoins suivre le descriptif et les cartes fournis au départ. Ce séjour convient à ceux qui sont en bonne forme physique et qui, si possible, pratiquent la randonnée de manière régulière.

Transport des bagages

Vous ne portez qu'un petit sac avec vos affaires de la journée. Vous êtes en séjour en étoile : pas de bagages à transporter, vous marchez léger !

Groupe

Inscription possible à partir de 2 personnes.

Durée

6 jours, 5 nuits.

Période de départ

Dates de départ à votre convenance de début avril à fin octobre.

Basse saison : 06 – 20 avril / 06 - 27 mai / 07 – 30 juin / 01 septembre - 31 octobre
Moyenne saison : 01- 31 juillet
Haute saison : 21 avril – 05 mai / 28 mai – 06 juin / 01 – 31aout

Dossier de voyage

Circuit liberté, sans accompagnateur ; nous vous fournissons un dossier de voyage numérique qui comprend : l'accès à notre application de guidage sur smartphone, la liste de vos hébergements, les bons d'échange éventuels et toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous fournir une version papier du dossier de voyage avec cartes, topo guide et pochette de voyage (avec supplément). Pour toute demande de dossier de voyage papier: les dossiers seront envoyés sur place au 1er hôtel.

Confort

► Hébergement
En hôtel 3* sur Levanto.

► Restauration

Séjour en demi-pension sur Levanto, ou avec petit -déjeuner selon l'option choisie.
Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Début / Fin

► Début

Le J1 dans l'après-midi à Levanto.
► Fin
Le J6 après le petit déjeuner à Levanto.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'hébergement en chambre de 2
- Les petits déjeuners
- Les repas du soir du J 1 au J 5 (sauf si vous choisissez l'option en nuit et petit-déjeuner)
- Le stationnement au parking de l'hôtel
- Le dossier de voyage numérique

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- Les taxes de séjours
- Les assurances facultatives
- Les repas du midi
- Les dîners (si vous choisissez l'option en nuit et petit-déjeuner)
- Les transferts internes (bus, train, bateaux)
- Les droits d'entrée sur les sentiers
- Les visites de sites
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre individuelle (sur demande, sous réserve de disponibilité)
- Reduction séjour en B&B (pas possible en haute saison)
- Nuits supplémentaires à Levanto
- Dossier de voyage version papier

Vos dépenses sur place

- Les visites de sites
- Le sentier n°2, environ 10€
- Le train ou le bus entre 4 € et 7 € par trajet
- Les piques nique
- Les trajets en bateaux entre 8 € et 40 € suivant les trajets et s'il s'agit d'aller-retour ou pas. Vous pouvez consulter le site suivant : https://www.incinqueterre.com/fr/timetable-fares-boats-cinque-terre

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.
Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (https://www.grandangle.fr/conditions-vente) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinium).
Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

5/ L'assurance multirisque avec extension de garanties spéciales épidémies et pandémies, en complément du contrat multirisque n°4312 déjà existant.
Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.
Se référer à notre site internet https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,
Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco. Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

► En voiture

Consultez votre itinéraire sur Via Michelin.
De Gênes à Levanto (environ 70 km), empruntez l'A12 Gênes-Livourne et sortez au poste de péage de Carrodano-Levanto.

► Garer sa voiture

Possibilité de se garer à Levanto sur le parking de l'hôtel ou dans une rue à côté.
N.B. : Il faut nous signaler à l'inscription si vous arrivez en voiture.

► En avion

Aéroport de Gênes puis train pour Levanto.

Se renseigner sur les horaires et les billets :

- Air France : consultez Air France
- Easyjet : consultez Easyjet
- Vueling : consultez Vueling
- Ryanair : consultez Ryanair

De l'aéroport à la gare ferroviaire de Gênes
La navette Volabus permet d'aller de l'aéroport à la gare de Gênes pour environ 6 €.
Vous pouvez consulter les horaires de navette ici.

► En train
Gare de Gênes pour Levanto. Environ 2h de train.
Se renseigner sur les horaires et les billets :

- SNCF : consultez SNCF
- Les chemins de fer italiens : consultez Trenitalia

Covoiturage
Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. Rendez-vous sur BlaBlaCar.

Baignade
Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos
Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou WeTransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc…).

Récit de voyage
Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

Tourisme responsable et durable
► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR
Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.
Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).
Être membre d'ATR nous engage à :
- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR.

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la charte éthique du voyageur.

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.
La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.
La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.
Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le Parc Naturel Régional du Vercors.
En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable.

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Pour randonner

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche
- Gants, bonnets

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de na pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc…).
D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boite ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'1.5 Litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un drap sac
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, masques, gel hydroalcoolique, élastoplaste, bio gaze ou "2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos …

Pour transporter vos affaires

- Un petit sac à dos confortable de 35 à 45 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays
Pays : Italie
Capitale : Rome
Populations : 58 850 717

Formalités
Pensez à vous munir de votre Passeport ou de la Carte Nationale d'Identité en cours de validité, ainsi que de votre Carte Européenne d'Assurance Maladie.
Pour les formalités liées à l'entrée sur le territoire, merci de consulter le site du Ministère des Affaires Etrangères.

► Santé
Se munir de la carte européenne d'assurance maladie, à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins 15 jours avant le départ. Les conditions sanitaires sont analogues à celles de la France.

Téléphone
Italie : +39.

Climat
Climat méditerranéen. Grâce à sa situation côtière les hivers ne sont pas trop rudes et les étés pas trop chauds. Les moyennes hivernales tournent autour de 12/14 degrés tandis que les moyennes estivales se situent autour de 30 degrés.

Devise
L'euro €.

Cartographie
Cinque Terre Portofino au 1/50 000ème.

Divers
Parc National des Cinque Terre
Monterosso, Manarola, Corniglia, Vernazza et Riomaggiore sont les cinq villages qui composent les Cinque Terre. Ce domaine extraordinaire est reconnu Patrimoine Mondial de l'UNESCO.
Le Parc national a été créé par décret du président de la république le 06 octobre 1999.
Vous pouvez trouver toutes les infos concernant le parc sur le site suivant :
http://www.parconazionale5terre.it/
Monterosso : c'est la plus grosse localité des Cinque Terre. Le village est séparé en deux par une barre rocheuse qui plonge dans la mer. C'est le village où il y a le plus d'infrastructures et la plus grande plage pour les touristes et plaisanciers. D'un point de vue culturel, il ne faut pas rater l'église des Pères Capucins. De l'église, il y a un point de vue extraordinaire sur les autres villages de la côte.
Manarola : Ce village est étonnant car il commence les pieds dans l'eau pour ensuite prendre d'assaut la colline pour recouvrir totalement le promontoire de pierres sur lequel il est édifié. Vous trouverez à Manarola la splendide église gothique Saint Laurent qui date du milieu du 14ème Siècle. C'est à Manarola que commence le fameux « sentier dell' amore » qui continue vers le village de Riomaggiore.

Corniglia : le village est perché sur une falaise. Il tient son nom d'une vieille famille romaine les Cornelia, c'est le seul village des Cinque Terre qui n'est pas directement relié à la mer. Il est entouré de vignes qui en ont fait sa prospérité.
Vernarzza : c'est le village le plus pittoresque, ses fondateurs sont une ancienne famille romaine les Vulnetia, le bourg s'est développé le long du ruisseau Vernazzola. C'est un village qui doit sa prospérité à son importance stratégique ; Le château de Doria est le meilleur témoin de cette prospérité.
Riomaggiore : c'est l'arrivée de la promenade dell'amore. C'est un ancien village de pêcheur. Le village aurait été fondé au 8ème Siècle par des réfugiés grecs fuyant la persécution de Leone III Isaurico.
On trouve au-dessus du village, le sanctuaire de Montenero dédié à la vierge. Certains édifices du bourg datent du 13ème siècle.