

# De Parme à Bologne, escapade gourmande à vélo

Italie

Code voyage : ITALV0021

Vélo liberté • Voyage itinérant

8 jours • 7 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5

*Piazza Maggiore à Bologne © starmaro*

Une semaine à vélo en Emilia Romagna, c'est un vrai cadeau pour votre esprit. Non seulement vous visiterez des villes riches en patrimoine artistique, culturel et historique, mais vous traverserez une terre qui est la reine de la gastronomie italienne. Le jambon à Parma, le Parmigiano Reggiano à Reggio, le Vinaigre Balsamique Traditionnel à Modena, un bon plat de lasagnes à la bolognese ou un « panino alla mortadella » à Bologna : tout est concentré dans cette région d'Italie au cœur authentique, accueillant et généreux. Vous voyagez à vélo sur de petites routes de campagne, des pistes cyclables le long de fleuves et canaux ou au milieu des champs cultivés. Il y a de quoi régaler votre esprit, vos yeux... et vos papilles !

## Points forts

- Les plus belles villes de la région en une seule semaine
- Le patrimoine gastronomique le plus célèbre d'Italie
- 3 dîners inclus dans des restaurants qui proposent des produits typiques
- Une journée dédiée à Bologna, avec la possibilité de suivre un cours de cuisine
- Des étapes faciles sans grands dénivelés

# PROGRAMME

---

## J1 • Accueil à Parma

Arrivée à Parma. Installation dans votre hôtel. Prenez le temps de visiter la ville en commençant par la Piazza del Duomo avec le Baptistère octogonal. Non loin de là se trouve le Palazzo della Pilotta qui vous donnera l'occasion de visiter deux chefs-d'œuvre : le Théâtre Farnèse et la Galerie nationale. Et n'oubliez pas qu'outre une ville d'histoire et de culture, Parma est aussi la capitale du « bien-manger ».

**Nuit en hôtel à Parma.**

## J2 • Parma – Château de Torrechiara – Parma (55 km)

Première journée à vélo à la découverte des collines autour de Parma. La vallée est tracée par le lit du ruisseau Parma, les pentes sont douces, les routes bordées de vignobles, où l'on produit le célèbre Prosciutto di Parma. Arrivée au Château de Torrechiara, qui domine un bourg médiéval et s'impose avec majesté sur la colline offrant un panorama très suggestif. Retour à Parma.

*Environ 55 km à vélo, +/-240 m*

**Dîner dans un restaurant typique et nuit en hôtel à Parma.**

## J3 • Parma – Reggio Emilia (55 km)

L'étape de la journée se déroule dans la zone de production du fromage italien le plus célèbre au monde, le Parmigiano Reggiano : vous vous trouvez entre les collines situées au sud des villes de Parma et Reggio et la plaine du Po, au nord. Vous roulez dans une campagne paisible et traversez des villages avec des châteaux médiévaux très bien conservés, comme Montechiarugolo ou Montecchio. Arrivée à Reggio Emilia, la ville d'origine du « tricolore », le drapeau italien.

*Environ 55 km à vélo, +/-250 m*

**Nuit en hôtel à Reggio Emilia.**

## J4 • Reggio Emilia – Correggio – Carpi – Modena (55 km)

Vous voici dans la plaine du Pô, entourés de champs cultivés et vignobles (essayez le vin rouge pétillant Lambrusco !). Vous rejoindrez bientôt le joli village de Correggio, avant de continuer vers Carpi, une ville qui a une longue histoire et qui cache une des plus grandes places d'Italie, sur laquelle s'élève le Palais des Pio de l'époque de la Renaissance. L'étape se termine à Modena, ville classée au patrimoine mondiale de l'Unesco pour sa cathédrale romane.

*environ 55 km à vélo*

**Dîner dans un restaurant typique et nuit en hôtel à Modena.**

## J5 • Modena – Vignola – Castelvetro – Modena (65 km)

Modena est la patrie du Vinaigre Balsamique traditionnel, et vous passerez par une véritable « acetaia » pour en connaître tous les secrets. Vous poursuivez sur une belle piste cyclable vers Vignola avant d'arriver à Castelvetro, un très beau petit village perché sur une colline. C'est l'idéal pour une pause gastronomique avec de la charcuterie locale, un bon morceau de Parmesan et un verre de Lambrusco ! Retour à Modena en passant par la maison-musée de Luciano Pavarotti.

*Environ 65 km à vélo, +/-150 m*

**Nuit à l'hôtel à Modena.**

## J6 • Modena – Nonantola – San Giovanni in Persiceto – Bologna (70 km)

Votre journée à vélo commence le long de petites routes de campagne jusqu'à Nonantola, où vous pourrez faire une pause pour visiter l'Abbaye bénédictine, avant d'arriver à San Giovanni in Persiceto. La ville de Bologna est proche, vous pourrez effectivement apercevoir à l'horizon San Luca, la basilique qui la domine. Vous entrerez à Bologna en parcourant le canal Navile, qui vous conduira au centre-ville à travers le vert des arbres et des parc urbains.

*Environ 70 km à vélo.*

**Dîner dans un restaurant typique et nuit en hôtel à Bologna.**

### **J7 • Bologna - découverte de la ville à vélo (15 km)**

Bologna est une ville incroyable, cultivée, dynamique, créative, gourmande. Ses trois surnoms sont « La Dotta », c'est-à-dire la savante, car elle est le siège de la plus ancienne université au monde ; « La Rossa » pour ses toits rouges à admirer d'en haut de ses tours, et surtout « La Grassa », pour sa cuisine riche, généreuse et familiale. On vous invite donc à la découvrir en vélo et à terminer votre découverte de la région avec une bonne lasagna à la bolognese et du bon vin Sangiovese.

*Environ 15 km à vélo.*

**Nuit en hôtel à Bologna. Possibilité de réserver un cours de cuisine, une expérience authentique dans une maison privée.**

### **J8 • 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 météo. 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

Facile à moyen. Étapes de 55 à 70 km (une étape de 15 km).

Pas de difficulté technique, 3 étapes présentent jusqu'à 250 m de dénivelé positif par jour. Possibilité de louer un vélo à assistance électrique pour simplifier le circuit.

## Transport des bagages

Le transport de bagage est compris. Vous ne portez que vos affaires de la journée, dans un petit sac ou une sacoche, avec le pique-nique. Vous retrouvez le soir vos bagages à l'hôtel.

## Groupe

Réservation possible à partir de 2 personnes.

## Durée

8 jours, 7 nuits, 6 jours de vélo.

## Période de départ

Départ possible tous les jours du 03/04 au 26/06/2023 et du 28/08 au 23/10/2023.

## Dossier de voyage

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 : à moins de 45 jours du départ ainsi que pour les résidents à l'étranger, les dossiers seront envoyés sur place au 1er hôtel.

## Confort

### ► Hébergement

Hébergement en hôtels, en chambre de deux personnes avec salle de bain et air conditionné. Pour ce séjour, vous avez le choix entre deux versions avec confort différent :

Confort standard : hôtels 3\* et/ou B&B.

Confort supérieur : hôtels 4\* et/ou B&B de charme.

Possibilité de réserver une chambre individuelle (avec supplément et sous réserve de disponibilité).

Des suppléments pourraient être demandés pendant les périodes de salons

### ► Restauration

Petits déjeuners et trois diners inclus.

Les diners seront pris dans des restaurants typiques à proximité des hôtels. Le diner inclut 3 courses (les boissons seront à payer sur place).

Pour le déjeuner : vous pouvez vous restaurer en route.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.



## ► Cours de cuisine à Bologne

Ce cours de cuisine est l'introduction parfaite à la cuisine italienne. Le cours dure 3 heures et se tient dans une maison privée avec une véritable cuisinière locale. Apprenez 3 recettes locales authentiques (1 entrée, 1 recette de pasta, et 1 dessert), dînez en dégustant les plats cuisinés, boissons incluses (eau, vins locaux et café)

## Début / Fin

### ► Début

Le J1 dans l'après-midi à votre hotel à Parma

### ► Fin

Le J8 après le petit-déjeuner à votre hotel à Bologna

## Votre budget

### ► Les prix comprennent

- L'hébergement pour 7 nuits en chambre de deux personnes dans la catégorie choisie
- les petits déjeuners
- 3 dîners
- le dossier de voyage version numérique
- les transferts de bagages
- l'assistance téléphonique pendant le séjour
- taxes de séjour

### ► Les prix ne comprennent pas

- l'acheminement
- les déjeuners et les dîners (sauf 3 dîners)
- les boissons
- la location de vélo
- les dépenses personnelles
- les visites et options
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »

### ► Options, suppléments et réductions

- supplément chambre seule :  
285€ en version standard  
450€ en version supérieure
- location de vélo VTC : 150€
- location de vélo à assistance électrique : 190€
- cours de cuisine à Bologna : de 145 € per personne
- nuits supplémentaires

## 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 Platinum).

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.***

## **Location de vélo**

Les vélos que nous vous proposons sont de différents modèles : unisexe/femme ou homme.

### **► Vélo Touring**

18-21 vitesses en fonction des disponibilités. Modèle homme ou femme.

Freins au guidon. Cadre aluminium/acier.



### ► Vélo électrique

Modèle homme ou femme, Atala ou Cube ou similaire.

Batterie Bosch (400 - 500 Wh). Vitesses Shimano, freins à disque



La location de vélo comprend les accessoires suivants :

une sacoche latérale, une sacoche avant ou porte-carte, un kit de réparation, un antivol.

### Accès

#### ► En avion

Parma est reliée aux aéroports suivants :

Bologna

Milano Malpensa ou Linate

Bergamo

**Aéroport de Bologna (BLQ):** <https://www.bologna-airport.it/>

Bus + train de Bologna

- De l'aéroport à la gare de Bologna Centrale: train Marconi Express, départ chaque 7 minutes (10€)

<https://www.marconiexpress.it/>

- De la gare de Bologna Centrale à Parma : train direct (environ 1h, 10€ environ)

**Aéroport de Bergamo Orio Al Serio (BGY):** [www.sacbo.it](http://www.sacbo.it)

Bus + train de Milan

- De l'aéroport à la gare de Milano Centrale: bus Autostradale, navette Orio et bus Terravision toutes les

30 minutes (environ 1h, 10€) [www.autostradale.it](http://www.autostradale.it) – [www.orioshuttle.com](http://www.orioshuttle.com) – [www.terravision.eu](http://www.terravision.eu)

- De la gare de Milano Centrale à Parma : train régional ou train grande vitesse (de 1h à 2h30, de 20€ à 50 € environ, suivant le train choisi)

**Aéroport de Milan Malpensa (MXP) :** [www.sea-aeroportimilano.it](http://www.sea-aeroportimilano.it)

Bus / train + train

- De l'aéroport à la gare de Milano Centrale : train Malpensa Express toutes les 30 minutes de 06h00 à 23h00 (environ 1 heure minutes, 18 €).

- De la gare de Milano Centrale à Parma : train régional ou train grande vitesse (de 1h à 2h30, de 20€ à 50 € environ, suivant le train choisi)

Pour plus d'informations sur les trains : [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

Attention, tous les horaires doivent être vérifiés, nous ne pourrions pas être tenus responsables en cas de changement.

## 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

### ► 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. Être 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

---

## Équipement

### Pour le vélo

- Un cuissard court ou long selon la saison
- Des gants de vélo
- Un casque
- Des lunettes de soleil (contre le soleil, l'air, les moucherons)
- Un coupe-vent
- Des tee-shirts ou maillots de vélo
- Un porte carte au guidon
- Un bidon

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 ne pas développer les odeurs de transpiration (marque Icebreaker, Ruka, etc...) !

D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

### Contre le soleil et la pluie

- Crème et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob (casque)
- Un coupe-vent
- Une cape de pluie ou un "Goretex"

### Après l'effort

- Un pull ou une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short
- Un survêtement ou vêtement de rechange
- Une chemise légère en coton à manches longues
- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse de toilette
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, bio gaze ou "2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ...

## Bagages

Les vélos loués sont fournis avec une sacoche où vous pouvez y mettre vos affaires. Équipez-vous quand même d'un petit sac à dos ; cela vous permet de porter facilement vos affaires lorsque vous allez faire une visite en cours de route.

- Un bagage suiveur : un sac à dos ou un sac de voyage en bon état

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Informations pays

Pays : Italie

Capitale : Rome

Population : environ 60 000 000 d'habitants

## Formalités

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE). Pour les formalités liées à l'entrée sur le territoire durant la pandémie de Covid19, 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.

## Climat

On peut se rendre en Italie presque toute l'année.

Sur place, deux types de climat : climat continental à l'intérieur des terres, avec des températures élevées en été (d'où la désertion des villes), mais des hivers qui peuvent être rigoureux ; climat méditerranéen sur les côtes, avec des étés très chauds et secs ; dans l'extrême Sud, climat méditerranéo-africain, surtout l'été.

Quand partir en Italie ? Les meilleures saisons sont le printemps et l'automne : les côtes et les régions touristiques sont en effet plus tranquilles, et les villes plus vivantes. Si vous ne pouvez pas échapper à l'été, où la température atteint près de 40 °C dans certains endroits, faites la sieste entre 14h et 17h et les visites le matin et le soir, à la fraîche.

Source : [www.routard.com](http://www.routard.com)

## Adresses utiles

### Office National Italien de Tourisme

23 Rue de la Paix, 75002 Paris

Tél : 01 42 66 03 96

<http://www.enit.it>

### Consulat de France à Rome

Piazza Farnese, 67,

00186 Rome

Tél : + 39 06 686011

## Téléphone

Italie: +39

## Décalage horaire

Il n'y a pas de décalage horaire entre la France et l'Italie.

## Monnaie

Euro