



**LIBERTÉ 2022**

## **ITALIE : LES CINQUE TERRE HOTEL \*\*\*\* (FORMULE CONFORT +)**

**Randonnée en étoile en liberté  
De 5 à 7 jours / 4 à 6 nuits / 4 à 6 jours de marche**

**Le Parc National des « Cinque Terre »  
et les Parcs Régionaux de Porto Venere et Portofino**

L'Italie recèle bien des trésors : c'est non pas UN mais CINQ d'entre eux que nous vous emmenons découvrir au cœur de la Riviera Di Levante, au nord-ouest du pays.

Bijoux d'authenticité, c'est entre le Piémont et la Toscane, en Ligurie, qu'il faut se rendre pour le voir et le croire. 5 villages de pêcheurs hauts en couleurs (et dans les airs) surplombent la mer turquoise, délicatement accrochés à la corniche et reliés entre eux par des sentiers de dentelle. Du haut de leur promontoire rocheux ou cachés au creux de criques paradisiaques, ces 5 bastions multicolores veillent, en bons gardiens, sur la nature sauvage qui les entoure.

Que ce soit à Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola ou Riomaggiore, vous serez sans aucun doute saisi par l'harmonie qui règne entre nature et culture. Les murs de pierres sèches bâtis pour les cultures en terrasse qui tombent à pic dans la mer, épousent à merveille les formes de cette terre montagnaise et vous offrent un sublime terrain de randonnée.

La culture des citronniers, des oliviers et des vignes qui jalonnent vos itinéraires est le fruit du travail de l'Homme depuis plus de 1000 ans, auquel Dame Nature a participé avec générosité en arrosant de soleil les jeunes pousses et bourgeons, pour un résultat spectaculaire.

C'est en dégustant à la terrasse d'une trattoria le (di)vin blanc local ou l'huile d'olive produite sur place que l'on comprend toutes les subtilités de ce paradis entre terre et mer...!

## Une formule à la carte dans un écrin de confort

Il faut peut-être souffrir pour être beau ou belle, mais qui a dit qu'il fallait nécessairement souffrir pour apprécier un séjour de randonnée ?! Arcanson vous bichonne en vous proposant ici une formule où vous choisissez la durée de votre séjour ainsi que la difficulté et l'ordre de vos randonnées.

Une fois sortis des chaussures de marche, vos doigts de pied seront en éventail : nous avons sélectionné pour vous un hôtel 4 étoiles où vous serez choyés du petit-déjeuner jusqu'aux moments « détente » en soirée. Chambres spacieuses, terrasses, piscine, spa, buffets gastronomiques et personnel des plus chaleureux et attentionnés : une adresse incontournable avec plage à proximité et aux portes d'entrée des Cinque Terre.

*Ici proposé en confort Hôtel 4 étoiles, des variantes en hôtel 2 ou 3 étoiles sont également possibles : **n'hésitez pas à nous demander les fiches descriptives correspondantes.***

Les dîners étant volontairement laissés « libres », vous terminerez d'écrire l'histoire de vos vacances :

- en choisissant de vous attabler au restaurant gastronomique de l'hôtel (spécialités liguriennes),
- en choisissant chaque soir le village qui vous donne envie de vous mettre les pieds sous la table pour goûter aux plats locaux.

Vous vous laissez transporter par cette flexibilité, permise également par le train local qui vous dépose ici et là, en total respect de l'environnement, à une fréquence parfaitement prévue pour le contenu de journées que nous vous suggérons.

## Fréquentation et périodes les plus propices

Qui dit « petit paradis entre terre et mer » dit ... succès assuré pour cette destination !

Afin de vous proposer un séjour au calme, nous avons opté pour des itinéraires sur sentiers peu fréquentés. En fin d'après-midi, votre hébergement vous plonge dans un cocon de sérénité et vous offre un moment de détente absolu le temps de laisser les villages des Cinque Terre désemplir de leurs visiteurs diurnes. Le soir, la foule aura disparu des petits villages : c'est le moment d'en profiter pleinement.

Notre période coup de cœur pour se rendre dans les Cinque Terre : les **intersaisons**, soit en avril/mai puis de la mi-septembre à la mi-novembre.

## Les CINQ raisons d'y aller :

- Le caractère singulier de chacun des 5 villages, découverts via des randonnées au calme.
- La *focaccia*, l'huile d'olive, la confiture de citron, les anchois salés, le vin « *Sciaccheta* », bref : les innombrables spécialités gastronomiques et apéritives liguriennes.
- L'hôtel 4 étoiles de Levanto avec spa et piscine, havre de paix et de douceur italienne.
- La possibilité de participer au séjour et de profiter pleinement des lieux même si l'on ne souhaite pas randonner.
- Un séjour « eco-friendly » grâce à des déplacements en train ou à pied.

# PROGRAMME

Ce séjour est possible en 5 jours - 4 nuits, 6 jours - 5 nuits ou 7 jours - 6 nuits.

**Jour 01** Arrivée à votre hébergement, première nuit.

**Jour 02 à Jour 05, 06 ou 07**

**Vous choisissez vos randonnées parmi :**

## **La porte des Cinque Terre : de Levanto à Monterosso**

Vous débutez la journée à Levanto, petite ville de 5000 habitants, considérée comme la porte des Cinque Terre. Sur le front de mer, vous observez les surfers avant de gagner les quartiers résidentiels pour dominer la baie de Levanto. Entre maquis et pinèdes, cet itinéraire vous mène à la découverte du sémaphore de San Antonio. Vous entrez dans les Cinque Terre... et découvrez Monterosso, dont la vieille ville et l'église gothique en marbre rayée blanc et noir ne vous laissera pas indifférent ! C'est ici que vous pouvez profiter d'une baignade bien méritée en compagnie de son fameux « Géant » ...

Pour rejoindre Manarola ou Levanto en train, dix minutes suffiront !

Dénivelée : + 450 m, - 450 m      Longueur : 8,5 km      Horaire : 3 à 4 h

## **Balade accrochée entre ciel et terre : de Monterosso à Manarola**

Vos mollets vont en voir de toutes les couleurs !!

Le matin, départ de Monterosso que vous avez découvert lors de la précédente randonnée. En choisissant cet itinéraire, vous empruntez un sentier aménagé en balcon qui longe la côte.

Entre passages en front de mer, escaliers ombragés et terrasses couvertes de vignes, vous traversez les chaleureux villages de Vernazza et Corniglia. Arrêtez-vous boire un verre en terrasse pour profiter de l'atmosphère unique qui y règne... Vous terminez votre périple journalier à Manarola, qui ravit bon nombre de ses hôtes.

Dénivelée : + 600 m, - 600 m      Longueur : 8,5 km      Horaire : 5 à 6 h

## **La presqu'île de Portofino : sauvage et mystique...**

Une randonnée pour sortir des Cinque Terre et explorer un (autre !) superbe village...

Vous partez de Camogli, typique bourg maritime ligure, puis vous gagnez rapidement un décor de pins méditerranéens en direction de Portofino.

Une ambiance « riviera » vous envoûte dès votre arrivée... Laissez-vous porter !

Prenez de la hauteur pour admirer ce haut lieu de l'histoire génoise et son port romantique aux façades multicolores...

Au cours de votre randonnée, vous tomberez nez à nez avec l'incroyable monastère de San Frutoso, que vous pouvez aussi observer depuis la mer, en prenant le bateau.

Dénivelée : +/- 730 à 895 m suivant option      Longueur : 10 à 12 km      Horaire : 5h30 à 6h30

## **De Manarola à Corniglia : un condensé des Cinque Terre**

Plongez au cœur des Cinque Terre pour en déceler tous les trésors !

Après la visite de Manarola, vous vous élevez pour contempler ce village coloré accroché à la montagne. Nombreux sont les amoureux des lieux qui le considèrent comme le plus beau des cinq villages !

Après une montée entre oliviers et jardins pour atteindre Groppo et Volastra, vous rejoignez Corniglia par un sentier en terrasse au milieu des vignes. Vues imprenables garanties !

Dénivelée : + 480 m, - 480 m      Longueur : 6,5 km      Horaire : 4 h

Code : PL01CTL

### **La découverte de l'arrière-pays : de Corniglia à Vernazza**

Cette randonnée sauvage et peu fréquentée vous permet d'explorer l'arrière-pays des Cinque Terre, beaucoup moins touristique. Vous partez à la rencontre d'une face méconnue de ce petit paradis italien. C'est un itinéraire entre forêts, vignes et oliveraies qui vous promet un dépaysement assuré !

Vous découvrez le joli petit village de San Bernadino, d'où vous appréciez la vue sur Corniglia. Plus qu'une descente et vous y êtes !! Pour récompenser vos efforts, offrez-vous une bonne « gelato » en bord de mer...

Dénivelée : + 680 m, - 750 m                      Longueur : 10,5 km                      Horaire : 4 à 5 h

### **De Riomaggiore à Portovenere : Quand la montagne se jette dans la Grande Bleue !**

Cap au sud ! Au départ de Riomaggiore, vous rejoignez la crête qui sépare le Golfe de la Spezia des Cinque Terre.

Après une belle série de marches et une ascension pour gagner les crêtes et les pinèdes, à vous les panoramas magiques sur l'enfilade des falaises, le golfe de la Spezia puis Portovenere et son fort.

Ce charmant village de la Baie des poètes, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, comble ses visiteurs : ruelles colorées, petits bateaux de pêche, spécialités locales...

Choisissez de prendre le bateau pour rentrer à votre camp de base, l'occasion (unique !) d'admirer, depuis la mer, les Cinque Terre sous un nouvel angle ! Et qui sait, aurez-vous la chance de voir des dauphins...

Dénivelée : + 650 m, - 650 m                      Longueur : 12 km                      Horaire : 5 à 6 h

### **Patrimoine et sanctuaire : de Monterosso à Vernazza**

Ce tracé qui relie trois lieux de culte permet de s'immerger dans l'histoire à travers des panoramas suggestifs. De belles pauses contemplatives s'imposent !

Profitez de ces petites haltes culturelles qui révèlent une nouvelle facette des Cinque Terre...

Un superbe mono-trace ludique serpente dans la garrigue, en balcon, vous offrant la grande bleue sur un plateau, vue d'en haut !

Une randonnée sauvage, à l'écart des foules, pour sortir des sentiers battus et goûter à la magie des lieux emblématiques et mystiques que sont les sanctuaires...

Dénivelée : + 550 m, - 550 m                      Longueur : 8,5 km                      Horaire : 4 à 5 h

### **La baie du Levant : de Levanto à Framura**

Une autre façon de découvrir la Ligurie, davantage tournée vers la mer que vers les villages. Paysages ouverts, sur fond de bleu azur limpide et incroyablement bleu.

C'est ici une petite randonnée à faire pour s'évader des Cinque Terre.

La station balnéaire de Bonassola et le port d'antan de Framura sont tous deux pleins de charme. Vous ne résisterez pas à l'envie de vous y baigner !

Dénivelée : + 450 m, - 450 m                      Longueur : 8 km                      Horaire : 2h30 à 3h30

**Jour 05, 06 ou 07** - Dispersion dans la journée.

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

**Le Jour 01 à votre hébergement à Levanto en fin d'après-midi.**

### **Si vous arrivez en retard :**

Pour toute arrivée après 18 h 30, merci de prévenir directement votre hébergeur grâce à votre convocation.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 33 (0)4 76 95 23 51.

### **Accès train :** Gare de Levanto.

La veille de votre arrivée, prévenez l'hôtelier de votre horaire d'arrivée, il viendra vous chercher à la gare (service de navette gratuit).

Attention, il y a souvent des retards dans les trains. Il faut donc prévoir du temps pour les correspondances.

Prendre un billet jusqu'à Gènes ou La Spezia. De là, vous pouvez reprendre un billet jusqu'à Levanto (entre 7 h et 21 h).

Voici les horaires 2021 (à l'heure où nous éditons cette fiche les horaires 2022 ne sont pas connus).

### Depuis Paris :

6h29 Paris gare de Lyon – 12h23 Torino Porta Susa (changement de gare)

13h30 Torino Porta Nuova – 15h42 Genova Brignole

15h56 Genova Brignole – 16h58 Levanto

Ou (sauf Dimanche)

7h23 Paris Gare de Lyon – 10h26 Bale CFF

11h04 Bale CFF – 15h50 Milano Centrale

16h05 Milano Centrale – 18h58 Levanto

### Depuis Lyon :

8h31 Lyon Part-Dieu – 12h23 Torino Porta Susa (changement de gare)

13h30 Torino Porta Nuova – 15h42 Genova Brignole

15h56 Genova Brignole – 16h58 Levanto

Ou 12h33 Lyon Saint-Exupéry – 16h20 Torino Porta Susa (changement de gare)

17h30 Torino Porta Nuova – 19h42 Genova Brignole

19h56 Genova Brignole – 20h58 Levanto

(penser à prévenir votre hébergement dans le cas d'une arrivée si tardive)

### Depuis Marseille (sauf le dimanche) :

05h58 Marseille Saint Charles – 9h40 Ventimiglia

09h57 Ventimiglia – 12h17 Genova Piazza Principe

13h47 Genova Piazza Principe – 14h58 Levanto

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf) ou [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it) .  
Vous pouvez également consulter le site [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr).

### **Accès voiture :**

**Ce moyen de transport est fortement déconseillé.** La zone concernée est dans un Parc Naturel National, où les solutions alternatives au véhicule individuel sont favorisées : train, bateau et minibus électriques. Par ailleurs, vous n'en aurez aucune utilité sur place. Tout se fait en train.

Néanmoins, voici les indications routières :  
Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Autoroute jusqu'à Gênes (Genova), puis direction Livorno et prendre la sortie Levanto.

#### Parking :

Votre hôtel dispose d'un parking gratuit.

**Accès avion :** Aéroport de Gênes ou de Pise

#### Aéroport de Gênes :

<http://www.airport.genova.it/v2/>

Vols directs de Paris à Gênes par Alitalia ou Air France.

La navette Volabus (coût : 6 €, fréquence : toutes les 45 minutes) vous permettra d'atteindre rapidement la gare de Genova Piazza Principe.

De Genova Piazza Principe (la gare principale), nombreux trains directs pour Moneglia (temps du trajet : de 1 h à 1 h 30 selon le train, coût du billet : 4 € environ).

Horaires de train à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (il est indispensable de vérifier auprès de la SNCF Tél. : 3635 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)). Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : [www.dbahn.fr](http://www.dbahn.fr), [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com), [www.thello.com](http://www.thello.com)

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux distributeurs qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

#### Aéroport de Pise :

<http://www.pisa-airport.com>

Vols directs de Paris à Pise par Alitalia, Air France, Easyjet ou Ryanair (de Beauvais).

La compagnie de bus « Pisana Trasporti CPT » vous permet d'arriver rapidement à la gare principale de Pise (Pisa Centrale) (coût du billet 1 €, à acheter sur place).

De Pisa Centrale, nombreux trains pour Moneglia (avec changement à La Spezia). Compter 2 heures et de 11 à 20 € selon le type de train choisi (les régionaux étant les plus économiques).

Consulter les horaires sur [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it) ou [www.dbahn.fr](http://www.dbahn.fr)

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux machines qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

## **DISPERSION**

### **Le dernier jour en début d'après-midi à votre hébergement**

#### **Retour train :** Gare de Levanto

Attention, il y a souvent des retards dans les trains. Il faut donc prévoir du temps pour les correspondances.

Voici les horaires connus à ce jour :

#### Retour pour Paris :

05h24 Levanto – 06h41 Genova Piazza Principe

06h56 Genova Piazza Principe – 08h45 Torino Porta Nuova (changement de gare)

10h11 Torino Porta Susa – 16h11 Paris Gare de Lyon

#### OU (sauf Dimanche)

07h57 Levanto – 10h55 Milano Centrale

11h23 Milano Centrale – 15h29 Bafe CFF

16h34 Bafe CFF – 19h37 Paris Gare de Lyon

Code : PL01CTL

### Retour pour Lyon :

11h02 Levanto – 12h06 Genova Brignole

12h18 Genova Brignole – 14h30 Torino Porta Nuova (changement de gare)

16h11 Torino Porta Susa – 20h28 Lyon Part-Dieu

### Retour pour Marseille (le samedi uniquement) :

05h00 Levanto – 09h00 Ventimiglia

09h57 Ventimiglia – 10h54 Nice Ville

11h23 Nice Ville – 14h01 Marseille Saint Charles

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf) ou [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it) .  
Vous pouvez également consulter le site [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr).

**Retour voiture :** Levanto

**Retour avion :** Aéroport de Gênes ou de Pise

Voir informations accès avion.

## **FORMALITES**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.
- La "**Carte européenne d'assurance maladie**".

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans.

Elle est valable un an et elle est gratuite.

La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

## **NIVEAU**

**Randonneur niveau 2/3 sur une échelle de 5 :**

- 4 à 6 h de marche par jour. Les randonnées sont à tiroirs avec plusieurs options.
- Itinéraire à la fois de bord de mer et de montagne
- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée.

L'escarpement de cette région vous fera randonner sur une succession de montées et de descentes, souvent sur des escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcon surplombant la mer omniprésente.

**Une personne qui ne randonne pas peut tout à fait se joindre à vous : chaque village des Cinq Terre est relié par le train, les minibus électriques du Parc et les bateaux.**

**Il y a aussi plusieurs stations ou villes à voir entre Genova et La Spezia (Camogli, Portofino, Sestri Levante, Levanto, Portovenere, ...).**

## HEBERGEMENT

En hôtel\*\*\*\* à Levanto. Il s'agit d'un hôtel récent avec piscine et Spa (sauna, bain turc et douches émotionnelles).

Prestations comprises : nuit et petit-déjeuner. Accès libre au spa.

Chambre double ou triple. Possibilité d'opter pour une chambre avec balcon (moyennant supplément).

Pas de balcon possible pour les chambres individuelles.

Un service de navette jusqu'à la gare est proposé par l'hôtel. Il est gratuit le jour de l'arrivée et le jour du départ. Vous devez prendre contact avec l'hôtelier - une fois votre convocation reçue - pour informer de votre horaire d'arrivée.

L'hôtel est accessible à pied : vous êtes à 10 minutes de la gare ou du centre-ville pour votre programme de randonnées.

## Nourriture

Le midi : boutiques dans chaque village pour composer votre pique-nique. Les spécialités ne manquent pas !

Le soir : l'hôtel a un restaurant gastronomique. Il vous propose une carte avec des spécialités liguriennes.

Si vous désirez avoir **la demi-pension**, cela est possible au **tarif préférentiel de 35 € / jour / pers.** pour un dîner composé de 3 plats (entrée, plat chaud et dessert). À réserver à l'inscription.

Vous pouvez aussi dîner dans les villages des Cinque Terre en vous assurant de l'heure du dernier train : trois restaurants à Manarola, quatre à Riomaggiore et plusieurs à Levanto ou Monterosso.

## Soins individuels (en option)

Offrez-vous un moment de détente avec un Modelage aux huiles essentielles.

Prix préférentiel si réservé à l'inscription : 35 € au lieu de 40 € le modelage bien-être de 30 minutes.

## TRANSPORTS SUR PLACE

Le Parc National des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès au sentier en balcon entre Monterosso et Riomaggiore (7,50 € par jour). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées.

Un système de Pass complet a été mis en place, pour 2, 3 ou 6 jours ; vous accédez à ce sentier, aux minibus électriques et aux trains locaux de manière illimitée. Mais ce n'est pas toujours pas toujours le plus avantageux, suivant le programme que vous aurez choisi et la météo. Faites bien votre calcul : train (aller et retour) + sentier = 16 € pour un jour. Vous aurez toutes les précisions dans le dossier.

Lisez avec attention les horaires des trains : les horaires sont respectés mais varient suivant les périodes et les jours de la semaine. Dans votre dossier voyage, vous trouverez une copie d'horaires pour vous familiariser, mais vous devrez absolument demander les horaires de la semaine en cours dès votre arrivée.

## GROUPE

2 personnes.

Possibilité de partir seul (avec supplément).

## ENCADREMENT

Randonnée en liberté, donc sans accompagnateur.



## DOSSIER DE RANDONNEE

Dossier de voyage complet, version « papier », comprenant : carte de randonnée tracée, road-book, guide touristique et informations pratiques détaillées (horaires bateau etc.).

Un dossier de randonnée est fourni pour 1 à 6 personnes.

Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires : 60 € le dossier.

### **Votre randonnée sur votre mobile !**

A l'inscription, vous pouvez opter pour l'application de guidage digital. Ainsi quelques jours avant le départ, nous vous envoyons les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire (fond de carte Openmap) et pourrez découvrir les points d'intérêts sur le parcours. Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique !

Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe. Pour une utilisation optimale, vous devez être équipé d'un smartphone de génération récente et le système d'exploitation doit être à jour.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### **Vêtements :**

Les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort.

Par exemple :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos.

### **La liste idéale :**

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil selon la saison
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire polaire à l'automne et début du printemps
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain et une petite serviette de bain si vous pensez vous baigner.
- 1 tenue de rechange pour le soir
- 1 paire de chaussures pour le soir
- Vêtements et sous-vêtements de rechange

### **Équipement :**

- 1 sac à dos de 35/40 litres
- 2 bâtons télescopiques très conseillés
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos

Code : PL01CTL

- . 1 gourde ou bouteille d'eau (prévoir 2 l car vous ne trouverez pas de fontaine mais vous pourrez acheter de l'eau minérale dans les boutiques des villages)
- . 1 couteau de poche de type Opinel.
- . 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- . 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- . 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).
- . votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes
- . vos masques en quantité suffisante
- . Boules Quies ou tampons « Ear »
- . Trousse de toilette

#### Pharmacie personnelle :

- . vos médicaments habituels.
- . des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- . **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large,
- . des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- . des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- . une pince à épiler.

**Cette liste est à adapter selon la saison.**

## DATES ET PRIX

**Du 19 mars au 30 novembre 2022**

Prix / personne	En chambre à 2 ou 3 personnes		
	7 jours / 6 nuits	6 jours / 5 nuits	5 jours / 4 nuits
du 19/03 au 08/04 du 17/10 au 30/11	655 €	565 €	555 €
du 09/04 au 24/06 du 18/09 au 16/10	810 €	720 €	640 €
du 25/06 au 17/09	915 €	795 €	665 €

> Chambre à 2-3 pers. AVEC BALCON : **supplément de :** 70 € pour 6 nuits  
60 € pour 5 nuits  
50 € pour 4 nuits

> Chambre individuelle : **supplément de :** 210 € pour 6 nuits  
175 € pour 5 nuits  
140 € pour 4 nuits

> Pour le départ d'une seule personne, **supplément de 40 €** à ajouter au supplément chambre individuelle.

> Remise pour un départ à partir de 4 personnes (et plus) : **- 30 € / pers.**

> **Option ½ pension** : dîner au restaurant de votre hôtel + **35 € / pers. / soir** (et vous choisissez le nombre de soirs que vous souhaitez).

> **Option soins individuels**, à choisir lors de la réservation. Offrez-vous un moment de détente avec un Modelage aux huiles essentielles de 30 minutes.

**Prix préférentiel** si réservé à l'inscription : 35 € / pers. (au lieu de 40 €).

Code : PL01CTL

**MODIFICATION DE RÉSERVATION** : ATTENTION ! Une fois la réservation effectuée, toute modification (type de chambre, date de départ, nombre de personnes, type de prestation...) entraînera des frais de dossier (60 €).

## **LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement
- Les petits-déjeuners
- La fourniture d'un dossier complet pour 1 à 6 personnes comprenant la carte de randonnée tracée, le road-book, le guide touristiques et toutes les informations pratique.
- Et si vous le commandez à l'inscription, l'accès à l'application de guidage sur smartphone.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les repas de midi et les repas du soir
- Le Pass d'accès aux trains locaux et l'accès aux sentiers du parc
- Le trajet en navette maritime de Porto Venere à Manarola (environ 21 €)
- Les frais d'inscription
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances et frais éventuels

# POUR EN SAVOIR PLUS

## INFORMATION SUR LA RÉGION

Les Cinque Terre forment une partie de la côte de la [Riviera italienne](#), dans la [Ligurie](#), à l'ouest de la ville de [La Spezia](#). Les Cinque Terre comprennent cinq villages : d'ouest en est, [Monterosso al Mare](#), [Vernazza](#), [Corniglia](#), [Manarola](#) et [Riomaggiore](#). Elles occupent un paysage accidenté et escarpé, sur lequel ont été construites au fil des siècles des terrasses permettant l'agriculture et la culture de la vigne et de l'olivier. Les villages sont bâtis sur la côte [méditerranéenne](#), dans des criques et sur les falaises. Malgré la construction d'une route et d'une voie ferroviaire au XX<sup>ème</sup> siècle, leur accès reste difficile.

Déclarés Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO à cause de leur paysage incomparable, les "Cinque Terre" représentent les 5 villages qui se nichent sur la côte ligure escarpée entre la Punta del Mesco à l'ouest et le cap de Montenero.

Nous emprunterons le sentier qui relie ces différents villages entre eux. Le maquis méditerranéen alternera avec les forêts de chênes verts, de pins et d'arbousiers. Vous traverserez d'innombrables terrasses de pierre sèche plantées de vignes ou d'oliviers, à travers de nombreux escaliers.

**Monterosso al Mare**, premier village des Cinque Terre, remonte à la Rome Républicaine mais finit par lier son sort, dès le Moyen Âge à la République de Gênes. À voir: l'église Saint-Jean-Baptiste, remontant à 1244, dont la façade alterne des bandes en marbre blanc avec des bandes de serpentine verte de plus elle est ornée d'une belle rosace ajourée.

**Vernazza** : Important point d'accostage au Moyen Âge, Vernazza passe définitivement sous la coupe de la République de Gênes en 1276. À voir : l'église Sainte-Marguerite-d'Antioche, construite en 1318 selon les conceptions gothico-ligures, le Porticato, qui se dresse sur un petit port juste en face de l'église. Il possède un portique étroit aux grandes dalles de pierre et au plafond en bois, lieu de rencontre des gens de mer.

**Corniglia**, ce hameau appartient aux Comtes de Lavagna avant de passer aux mains des Génois au XIII<sup>ème</sup> siècle. Contrairement aux autres villages, ses maisons ne se trouvent pas au bord de la mer mais sur un promontoire escarpé à 100 mètres au-dessus du niveau de la mer. À voir, l'église Saint-Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte-Catherine.

**Manarola**, hameau de la commune de Riomaggiore a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XII<sup>ème</sup> siècle. C'est de là que débute la fameuse "via dell'Amore" où les amoureux du monde entier viennent accrocher des petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant d'en jeter la clef à la mer.

**Riomaggiore** : La tradition fait remonter sa fondation par un groupe de réfugiés grecs. Église Saint-Jean-Baptiste édifée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami. La chapelle Saint-Roch et Saint-Sébastien, édifée en souvenir de la peste de 1480, se distingue par son joli porche et conserve un précieux triptyque de la Vierge, l'Enfant et des saints patrons.

Cette région a connu des inondations à l'automne 2011 provoquant des glissements de terrain. Le Parc a fait depuis les travaux nécessaires de remise en état.

Cette destination attire bon nombre de visiteurs tout au long de l'année. La journée, les villages sont encombrés. Ne vous inquiétez pas, nous avons « déniché » pour vous des sentiers peu fréquentés offrant de magnifiques points de vue sur les Cinque Terre et toute la côte ligurienne, dans des ambiances sauvages... À votre retour de randonnée et en soirée la foule aura disparu ! Et si vous le pouvez, préférez les inter-saisons.

Pour un maximum de souplesse, nous avons voulu ce séjour « à tiroirs ».  
Idéal pour cette destination ! Durée de séjour, niveau de confort, randonnée, vous choisissez !  
Nous vous proposons volontairement ce séjour en « nuit et petit-déjeuner », pour vous laisser le choix de dîner au gré de vos envies, chaque soir dans l'un de ces charmants villages italiens  
Enfin, la fréquence du train local permet un déplacement aisé et non polluant. Et vous garantit la réussite de cette formule « à la carte » !

## INFORMATION SUR LA RÉGION

**Capitale** : Rome

**Superficie** : 302 000 km<sup>2</sup>

**Population** : 60 010 000 habitants

**Langue** : italien

**Décalage horaire** : Pas de décalage horaire

**Monnaie / Devise** : l'Euro

**Téléphone** :

-De la France vers l'Italie : composer le 00 + 39 + indicatif de la ville (précédé du 0) + numéro du correspondant (sans le 0)

-De l'Italie vers la France : composer le 00 + 33 + numéro du correspondant (sans le 0)

**Électricité** : 220 volts. Prises identiques à la France (pas besoin d'adaptateur)

## CLIMAT

Le climat est méditerranéen sur les côtes et continental dans le nord de l'Italie. Le printemps et l'automne sont doux et régulièrement pluvieux. Dans le nord de l'Italie, les étés sont chauds et secs, les hivers sont froids. Sur les côtes, les hivers sont doux, les étés sont très ensoleillés et très chauds avec plus de 40°C à certains endroits.

Les meilleures saisons sont le printemps et l'automne.

Pour consulter la météo : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) ou [www.meteoconsult.fr](http://www.meteoconsult.fr)

## SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) et de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie.

## PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2 h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaloir des anti-inflammatoires et des antalgiques.

**Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation avant votre séjour pour vous reposer.**

Code : PL01CTL

## TRÈS IMPORTANT

Après de fortes pluies certains chemins peuvent être provisoirement fermés, le temps de les restaurer. Vous aurez plusieurs itinéraires de remplacement.

## ADRESSES UTILES

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :

23, rue de la Paix 75002 PARIS

Tel : 01 42 66 66 68 Fax : 01 47 42 19 74

Email : [enit.parigi@wanadoo.fr](mailto:enit.parigi@wanadoo.fr),

Sites : <http://www.enit.it> ou <http://www.enit-france.com>

## FAITES PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ ARCANSON !

En nous rejoignant sur les réseaux sociaux :



# **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

## **INSCRIPTION**

### **Quand réserver ?**

Le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription soit prise en compte et vous augmentez les chances de départ du séjour ou circuit en question.

En effet, un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse six jours et décision 7 jours avant le départ pour un séjour de six jours ou moins. Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

### **Comment réserver ?**

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ). Attention ! N'adressez jamais de règlement seul sans bulletin d'inscription.

Sur ce bulletin d'inscription doit figurer le nom, le prénom, la date de naissance et l'adresse de chaque participant (même s'il s'agit de la même famille).

Pour les voyages à l'étranger, renseignez aussi le n° de passeport, la date de validité et le nom de famille exact figurant sur le passeport, pour chacun des participants. Vous pouvez aussi nous joindre une photocopie de cette pièce d'identité.

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au séjour s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par nos soins concernant le séjour.

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

### **Par internet :**

Rendez-vous sur notre site : [www.arcanson.com](http://www.arcanson.com). Choisissez le circuit et votre date de départ, puis cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de cette date. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et choisissez votre mode de règlement :

- Carte bancaire : paiement en ligne sécurisé (mode de règlement impératif pour toute inscription à moins de 15 jours du départ),
- Chèque français à l'ordre d'Arcanson : à nous envoyer par courrier,
- Virement (frais à votre charge) : coordonnées disponibles en fin de formulaire.

### **Par courrier :**

Remplissez un bulletin d'inscription et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement. Vous n'avez pas ce bulletin ? Nous pouvons vous le faire parvenir sur simple demande.

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

### **Confirmation de réservation :**

À réception de votre fiche d'inscription et du règlement, nous traitons votre réservation. Celle-ci vous sera confirmée par courrier électronique ou postal après vérification de l'encaissement du prix réglé et de la disponibilité des prestations à votre date de départ. Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, nous vous rembourserons l'intégralité des sommes versées.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

### **ANNULATION**

#### **De notre part :**

ARCANSON se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Cette décision vous sera communiquée au plus tard :

- 20 jours avant le début du séjour dans le cas de séjours dont la durée dépasse six jours ;
  - 7 jours avant le début du séjour dans le cas de séjours dont la durée est de deux à six jours ;
- Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

#### **De votre part :**

Lorsque vous annulez et quel qu'en soit la raison, il est nécessaire de prévenir Arcanson, et votre assureur, le plus rapidement possible par téléphone et e-mail ou lettre.

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

Le montant des frais d'annulation sont les suivants (la **date prise en compte est celle à laquelle ARCANSON a pris connaissance du désistement**) :

- À 31 jours du départ et plus : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 60 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 7 jours : 75 % du montant du séjour.
- À 6 jours du départ et moins : la totalité du montant du séjour.

Le calcul des frais d'annulation est fonction du jour d'annulation et non de l'heure.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription/dossier et du montant des assurances.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

*NB : Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.*



## ASSURANCE

Conformément à la réglementation de notre profession, ARCANSON est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

En outre, nous vous conseillons d'opter pour une couverture :

**ASSURANCE ANNULATION** et/ou **ASSISTANCE RAPATRIEMENT ET INTERRUPTION DE SEJOUR ET D'ACTIVITES**. Cette(ces) prestation(s) supplémentaire(s) vous sera(seront) facturée(s) séparément. Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation** (2 % du montant du séjour).
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour** (2,5 % du montant du séjour).
- **Assurance Multirisque - Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID** (4.3 % du montant du séjour).

### Assurance Annulation :

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ. Les événements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la suppression ou la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol des papiers d'identité
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Dans le cas d'une cause dénommée : une franchise de 30 € / pers. est déduite par l'assureur. Pour toute autre cause justifiée une franchise de 10 % s'applique avec un minimum de 50 € / pers. et de 150 € / dossier.

Dans les cas de mutation professionnelle, de la suppression ou modification des dates de congés payés par votre employeur, de vol de vos papiers d'identité dans les 4 jours précédant votre départ, une franchise de 100 € / personne est applicable.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger. Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

**Extension COVID** : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour tout autre épidémie).

## **Assistance Rapatriement, Interruption d'Activité et de Séjour :**

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'**Assurinco** sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger jusqu'à 75 000 €,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- un chauffeur de remplacement sous certaines conditions,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € / événement
- l'interruption d'activités jusqu'à 100 € / jour / maximum 3 jours.
- ...

**Extension COVID** : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)
- Soutien psychologique suite à mise en quarantaine
- Frais médicaux sur place
- Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)
- Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le livret : "**Assurance Annulation / Assistance Rapatriement et Interruption de séjour et d'activités / Contrat n°4637**" - joint à votre dossier. Il est disponible sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ses prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« **Assistance Rapatriement** ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes  
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE  
Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : [contact@arcanson.com](mailto:contact@arcanson.com) Web : [www.arcanson.com](http://www.arcanson.com)

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.

RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre

RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence