www.arcanson.com

FICHE DESCRIPTIVE

LIBERTÉ 2025

ITALIE : LES CINQUE TERRE EN AUBERGE DE JEUNESSE

Randonnée en étoile en liberté
5 jours, 4 nuits et +

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

En route pour le nord-ouest de l'Italie, entre Gênes et La Spezia, sous le soleil de la Ligurie. C'est là que **5 villages médiévaux** ont choisi de s'accrocher à flan de falaises ou de se lover aux creux de criques turquoise : un concentré de **beauté méditerranéenne** classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, pour le plus grand bonheur des randonneurs !

Nous vous avons concocté un programme à l'image de ce petit coin de paradis : un mix nature-culture résolument authentique et hors du temps.

Suivez le spécialiste au détour de paisibles sentiers zigzagants entre Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore… Puisque l'on sait que vous êtes gourmands, nous avons même pensé « au rab » : les sublimes parcs, plus intimistes, de Porto Venere et Portofino.

Vos balades vous mèneront du ras de l'eau jusqu'en haut des **vignobles en terrasses**, au cœur du maquis et des oliviers. Elles redescendront au creux d'un joli port de pêcheur, faisant halte dans les villages colorés et termineront souvent leur course à la terrasse d'une trattoria. Impossible alors de repartir sans goûter aux mille délices produits sur place : l'incontournable huile d'olive, le vin blanc tant renommé, poissons et fruits de mer des plus frais et la fameuse focaccia !

Il y a de quoi faire et la bonne nouvelle, c'est que vous modulez le programme au rythme de vos envies… !

Un séjour « à la carte » qui vous ressemble

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
www.arcanson.com

Un vrai routard a besoin d'un séjour souple mais bien ficelé, économique mais confortable !
Nous nous chargeons de sélectionner nos hébergements partenaires et nos itinéraires avec soin et vous laissons choisir :

- la durée de votre séjour,
- l'ordre et la difficulté des randonnées,
- l'hébergement, en fonction de vos critères.

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

Nous vous proposons de poser vos valises dans le village de **Levanto**, aux portes des Cinque Terre. Le petit plus : la plage à quelques encablures de l'auberge et les soirées liguriennes animées !

Les dîners étant volontairement laissés « libres », vous terminerez d'écrire l'histoire de vos vacances en choisissant, chaque soir, le village qui vous donne envie de vous attabler et de goûter aux spécialités culinaires locales.

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 les flâneurs que vous êtes !

« On part quand ? » : les périodes les plus propices

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

Rassurez vous, grâce à notre recette « spéciale randonneurs », vous serez au calme sur des itinéraires peu fréquentés la journée et regagnerez les villages une fois que la foule les aura quittés en soirée.
Vous pouvez donc choisir les dates qui vous plaisent !

Notre secret pour encore plus de calme (si votre agenda vous le permet) : y séjourner pendant les **intersaisons**, soit en avril/mai puis de la mi-septembre à la mi-novembre.

LES « CINQUE » RAISONS D'Y ALLER :

- Des randonnées insolites et variées entre terre, mer et vignes avec comme guide, une application de randonnée dédiée sur smartphone
- Une formule « économique » et pleine de souplesse
- Les nombreuses spécialités gastronomiques (et apéritives !) italiennes
- La possibilité de découvrir le paysage depuis la mer en bateau
- Une virée responsable : tous vos déplacements se font à pied ou en transport commun

PROGRAMME

Ce séjour est proposé en 5 jours et 4 nuits. Pour faire durer le plaisir, libre à vous d'ajouter des nuits supplémentaires.

JOUR 01

Arrivée à votre hébergement, première nuit.

JOUR 02 à JOUR 05

Vous choisissez vos randonnées parmi :

La porte des Cinque Terre : de Levanto à Monterrosso

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 vielle 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 - Distances - Temps de marche

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

Balade accrochée entre ciel et terre : de Monterrosso à Manarola

Vos mollets vont en voir de toutes les couleurs !!
Le matin, départ de Monterrosso que vous avez découvert lors de la précédente. 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 - Distances - Temps de marche

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 Fruttuoso, que vous pouvez aussi observer depuis la mer, en prenant le bateau.

Dénivelée - Distances - Temps de marche

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 - Distances - Temps de marche

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

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 - Distances - Temps de marche

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 - Distances - Temps de marche

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 - Distances - Temps de marche

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 bleu azur limpide et incroyablement beau.

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 - Distances - Temps de marche

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

JOUR 05

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.

Arrivée en train

Gare de Levanto.
Attention, il y a souvent des retards dans les trains. Il faut donc prévoir du temps pour les correspondances.
Prendre un billet jusqu’à Milan, Gènes ou La Spezia. De là, vous pouvez reprendre un billet jusqu’à Levanto (entre 7 h et 23 h).

Voici les horaires 2024. Les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction de la date du séjour.

Depuis Paris :
8h18 Paris Gare de Lyon - 11h29 Genève
13h39 Genève - 17h40 Milano Centrale
18h05 Milano Centrale - 20h58 Levanto

Ou
7h22 Paris Gare de Lyon - 11h26 Gare de Zurich
12h33 Gare de Zurich - 15h50 Milano Centrale
16h05 Milano Centrale - 18h59 Levanto - 19h05 Monterosso - 19h24 Manarola

Depuis Lyon :
10h38 Lyon Part-Dieu - 12h46 Genève
13h39 Genève - 17h43 Milano Centrale
18h05 Milano Centrale - 20h58 Levanto

Depuis Marseille :
05h57 Marseille St-Charles - 07h58 Cannes
08h10 Cannes - 09h41 Ventimiglia
09h57 Ventimiglia - 12h25 Genova Brignole

12h45 Genova Brignole - 13h49 Levanto - 13h54 Monterosso - 14h23 Manarola

Ou
07h57 Marseille Saint Charles - 10h37 Nice Ville
10h50 Nice Ville - 11h42 Ventimiglia
11h57 Ventimiglia - 14h17 Genova Piazza Principe
15h47 Genova Piazza Principe - 16h59 Levanto

NB : A partir du 31 mars 2025, les liaisons directes de la SNCF et de Trenitalia ralliant la France à l'Italie par la Savoie seront de nouveau ouvertes.
Il sera donc de nouveau possible de rejoindre l'Italie par liaison directe depuis Paris et Lyon. Vous ne serez donc pas obligés de passer par la Suisse.

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com ou www.trenitalia.it . Vous pouvez également consulter le site www.bahn.com/fr.

Arrivée en 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

Levanto

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

Parking

Parking à Levanto :
Une fois vos bagages déchargés, le responsable de l'auberge vous indiquera des places de stationnement gratuites moyennant 20 minutes de marche.

Arrivée en avion

Aéroport de Gênes ou de Pise
Aéroport de Gênes :
https://www.airport.genova.it
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 ou Genova Brignole.
De Genova Piazza Principe (la gare principale) ou Genova Brignole, nombreux trains directs pour Levanto (temps du trajet : de 1 h à 2 h selon le train, coût du billet : 7 € 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.sncf-connect.com). Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.bahn.com/fr, www.trenitalia.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 :
https://www.pisa-airport.com
Vols directs de Paris à Pise par Alitalia, Air France, Easyjet ou Ryanair (de Beauvais).

La compagnie de bus « Pisa Mover » vous permet d'arriver rapidement à la gare principale de Pise (Pisa Centrale) (coût du billet 5 €, à acheter sur place).
De Pisa Centrale, nombreux trains pour Levanto (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 ou www.bahn.com/fr

DISPERSION

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

Retour en 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 :
07h57 Levanto - 10h55 Milano Centrale
11h10 Milano Centrale - 14h27 Zürich
15h34 Zürich - 19h38 Paris Gare de Lyon

Retour pour Lyon :
07h57 Levanto - 10h55 Milano Centrale
13h05 Milano Centrale - 17h21 Genève
19h14 Genève - 21h22 Lyon Part Dieu

Retour pour Marseille :
10h40 Levanto - 12h16 Genova Piazza Principe
12h58 Genova Piazza Principe - 14h54 Ventimiglia
15h16 Ventimiglia - 16h11 Nice Ville
16h25 Nice Ville - 19h22 Marseille Saint Charles

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com ou www.trenitalia.it .
Vous pouvez également consulter le site www.bahn.com/fr.

Retour en voiture

Levanto.

Retour en 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 à 4 sur une échelle de 5 :
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.

Dénivelé moyen : 580m	Maximum : 895m
Distance moyenne : 9km	Maximum : 12km
Horaire moyen : 4h30	Maximum : 6h30

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 Cinque 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 auberge de jeunesse

À Levanto, vous êtes à 6 minutes en train du Parc National des Cinque Terre. La ville jouit d'une grande plage. Vous aurez tout loisir de vous y baigner en rentrant de balade ou d'admirer les surfeurs.
Dortoirs mixtes de 4 ou de 6 personnes selon les disponibilités.
Chambre à 2 possible moyennant supplément. Attention, ces chambre de 2 personnes sont équipées uniquement de lits individuels (pas de lit double).
Les draps et ainsi qu'un linge de toilette sont fournis.
Les WC et douches sont partagées.
Petit-déjeuner sur place (compris).
Pas de possibilité de dîner dans l'auberge mais plusieurs restaurants à proximité.

Nourriture
Le midi : boutiques dans chaque village pour composer votre pique-nique. Les spécialités ne manquent pas !
Le soir : vous pourrez choisir votre table dans l'un des villages : trois restaurants à Manarola, quatre à Riomaggiore et plusieurs à Corniglia, Monterosso ou Levanto. En utilisant le train local, vous pouvez manger chaque soir dans un village différent !

TRANSPORTS SUR PLACE

Vous utilisez le train local qui circule en bord de mer.
Extrêmement pratique, il passe toutes les 45 minutes environ et il n'est pas nécessaire de réserver. Son coût : 5 € le trajet à l'intérieur des Cinque Terre. 10 € environ pour vous rendre à l'extérieur.

GROUPE

À partir de 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, roadbook, 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 : 65 € 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 thermique 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 cette veste imperméable ou cape de pluie. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.
Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques ou le mérinos qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.
Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout **à vous découvrir avant d'avoir trop chaud.** La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

Dans votre sac pour la journée :

- 1 sac à dos (30 à 35 L) muni d'une ceinture ventrale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère, 1 gobelet, 1 boîte hermétique type *Tupperware* (pour une portion de salade).
- Des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands).
- 1 batterie externe pour votre téléphone portable si vous l'utilisez pour votre randonnée.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- 1 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous)
- Du papier toilette.
- 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire.
- 1 chapeau ou 1 casquette.
- 1 foulard ou un « buff » (tour de cou) permet de parer à toutes les solutions pour couvrir le cou et la tête, qu'il fasse chaud ou froid.
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

Votre bagage complet (liste à adapter suivant la saison) **:**

- Plusieurs tee-shirts manches courtes ou longues, en matière respirante (1 pour 2 jours de marche).
- Pantalons et/ou shorts de trekking amples et confortables (privilégiez le 2-en-1).
- 1 veste polaire ou 1 doudoune, les étés en montagne peuvent être frais.
- 1 cape de pluie ou un sursac.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex surtout au printemps ou à l'automne.
- Des chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (vérifiez notamment si la colle de la semelle tient encore et ré-imperméabilisez-les).
- Des vêtements de rechange pour le soir : pantalon léger, t-shirt propre, chaussures légères et vêtements CHAUD.
- 1 maillot de bain et 1 drap de bain pour les hébergements avec piscine ou espace bien-être.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange

Suggestion de trousse à pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.

- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains) et lingettes désinfectantes.

Ne vous chargez pas inutilement : vous devrez porter votre sac de voyage ou valise de la gare ou du parking (pas très proche) à votre hébergement (roulettes vivement conseillées).
Les draps et le linge de toilette sont fournis.
Cette liste est à adapter selon la saison.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

DATES : Du 10 mars au 04 novembre 2025.

- **En basse saison :** Du 10 mars au 11 avril, du 6 au 23 mai et du 1er au 23 octobre 2025. **Tarif :** 325 € par personne.
- **En hause saison :** Du 12 avril au 5 mai, du 24 mai au 30 septembre, du 24 octobre au 4 novembre 2025. **Tarif :** 345 € par personne

> **Nuitée supplémentaire** avec petit-déjeuner en **basse saison** : **+ 45 €** par personne

> **Nuitée supplémentaire** avec petit-déjeuner en **haute saison** : + **50 €** par personne

> Pour un groupe de 4 personnes et plus, **remise de 20 € / pers.**

> Pour le départ d'une seule personne, **supplément de 45 €.**

> Hébergement en chambre de 2 personnes (lits individuels) : **+ 25 € / pers.** les 4 nuits

MODIFICATION DE RÉSERVATION : ATTENTION !
Une fois la réservation effectuée, **toute demande de modification de prestations** (d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations, etc.), ne peut intervenir qu'avec notre accord et le paiement des frais induits (au minimum 65 € / personne).
Si vous souhaitez changer de programme ou de dates de séjour : il s'agit alors d'une annulation ; des frais s'appliquent selon notre barème d'annulation habituel (voir nos CGV). Une nouvelle réservation est alors nécessaire, également soumise à la disponibilité des hébergements.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en auberge
- les petits déjeuners
- La fourniture d'un dossier complet de randonnée, pour 1 à 6 personnes comprenant la carte des

parcours tracés, le road-book, le guide touristiques et toutes les informations pratiques.
- 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 22 €)
- les frais d'inscription
- les boissons et dépenses personnelles
- l'assurance et les frais éventuels

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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 XXème 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 appartint aux Comtes de Lavagna avant de passer aux mains des Génois au XIII^{ème} 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 XIIème 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 édifiée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami. La chapelle Saint-Roch et Saint-Sébastien, édifiée 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.

INFORMATION SUR LA RÉGION

Capitale : Rome
Superficie : 302 000 km²
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 ou 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'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.
Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation avant votre séjour pour vous reposer.

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,
Sites : www.enit.it ou www.enit-france.com

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

Nos conditions générales de vente complètes sont disponibles sur notre site Internet **www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/** ou sur simple demande.
Nous vous rappelons que tout achat d'un séjour implique leur acceptation.
Vous trouverez ci-dessous les informations clés concernant les modalités d'inscription, d'annulation et les assurances.

INSCRIPTION

Quand réserver ?

Le plus tôt possible, car ainsi vous augmentez les chances de départ de votre séjour et de la disponibilité de vos critères d'hébergement.
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 6 jours
- 7 jours avant le départ pour un séjour dont la durée est de 2 à 6 jours

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 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).

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. Choisissez le circuit et, dans l'onglet « Dates et Prix », cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de votre date de départ. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et réglez directement en ligne avec votre carte bancaire.

À moins de 15 jours du départ, vous réglez impérativement par carte bancaire.

Par courrier :
Remplissez un bulletin d'inscription (disponible sur simple demande) et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement :

- Par carte bancaire par téléphone au 04 76 95 23 51
- Par chèque bancaire à l'ordre d'Arcanson
- Par virement (frais à votre charge)

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

Confirmation de réservation :
Après vérification des disponibilités en fonction des critères et dates choisis, votre inscription sera confirmée par ARCANSON par l'envoi d'un e-mail ou d'un courrier, accompagné de votre reçu.

Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, ARCANSON procèdera au remboursement de l'intégralité des sommes versées, sans aucune retenue.

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

Annulation avant la date de départ du voyage de votre part

Si vous vous trouvez dans l'obligation d'annuler votre séjour avant son commencement (date de départ), vous devez en informer ARCANSON et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date pour facturer les frais d'annulation.

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.

En cas d'annulation de votre part, il sera facturé **les frais d'annulation** ci-dessous :

- À 31 jours du départ et plus : 10% du prix du séjour, avec un minimum de 60€ par personne.
- De 30 à 21 jours : 35% du prix du séjour.
- De 20 à 14 jours : 50% du prix du séjour.
- De 13 à 2 jours : 75% du prix du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90% du prix du séjour.

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 et de la prime d'assurance.
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.

Tout séjour entamé est intégralement dû. Une annulation intervenant après le 1er jour (une fois le séjour débuté) ne donne lieu à aucun remboursement.

Tout participant 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.

Modifications / Interruption des prestations à la demande du voyageur

Après l'inscription au séjour et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (changement de séjour, de dates, d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable d'ARCANSON et le paiement à ARCANSON des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSON ne saurait être tenue de procéder aux modifications souhaitées.

Cas particulier des séjours liberté : les conditions de modification ci-dessus s'appliquent excepté si vous souhaitez changer de programme ou de dates. Il s'agit alors d'une annulation. Par conséquent, les frais du barème d'annulation s'appliquent.

Pour tous : à compter de la date du départ, toute demande de modification et/ou de non réalisation de toute ou partie des prestations du séjour ne donnera lieu à aucun

remboursement des prestations initiales. Toute nouvelle prestation demandée au cours du séjour sera à payer préalablement auprès d'ARCANSON ou des prestataires désignés.

ASSURANCES

ARCANSON vous propose 3 formules d'assurance.
Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties. Les garanties, conditions générales et particulières de ces assurances ainsi que le document d'information produit correspondant sont consultables sur le site www.arcanson.com/assurances ou sur demande.

Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription.
Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Les 3 formules d'assurance sont les suivantes :

- **Assurance Annulation + Extension Épidémies (A) -** 3,4% du prix total du voyage.
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement + Extension Épidémies (B) -** 2,0% du prix total du voyage. Attention, la garantie Responsabilité Civile à l'étranger ne couvre que les résidents domiciliés en France et DOM.
- **Assurance Multirisques (C) -** 4,8% du prix total du voyage. Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation (A) et assistance rapatriement (B), elle est complétée par deux garanties : Interruption de séjour et Retard de transport.

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 Web : 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