



LIBERTE 2019

ITALIE : LES CINQUE TERRE EN AUBERGE DE JEUNESSE

**Randonnée en étoile en liberté
5 jours, 4 nuits ou 6 jours, 5 nuits ou 7 jours, 6 nuits**

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 flanc de falaises ou de se lover aux creux de criques turquoises : 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 zig-zagant entre Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore... Puisqu'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 foccacia !

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

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.

> Ceux qui préfèrent l'auberge non loin de la plage et les soirées animées par la vie locale seront séduits par Levanto. Ceux qui se font un point d'honneur à poser le camp au beau milieu des dédales de ruelles colorées des Cinque Terre préféreront l'auberge de Manarola, havre de paix « piéton ». Dans les deux cas, beaucoup de charme et un budget maîtrisé !

*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.***

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 inter-saisons, 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*
- *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 également proposé en 3 formules : en 5 jours et 4 nuits; en 6 jours, et 5 nuits ou en 7 jours et 6 nuits.

DM = dénivelée montée DD = dénivelée descente TM = temps de marche

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 !

DM : 450 m DD : 450 m TM : 4 h 30 de marche

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 d'une randonnée précédente. En choisissant cet itinéraire, vous empruntez un sentier aménagé en balcon qui longe la côte. C'est le « grand classique » des Cinque Terre, sentier payant arpenté par de nombreux randonneurs.

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.

DM : 600 m DD : 600 m TM : 5 h de marche

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.

DM : 710 m DD : 710 m TM : 5 à 6h de marche
Si option selon le choix : DM-DD : 180 m à 360 m, TM : 2 h à 2 h 30

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 !

DM : 335 m DD : 470 m TM : 4 h de marche

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...

DM : 650 m DD : 725 m TM : 4 à 5 h de marche

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 !

DM : 650 m DD : 650 m TM : 5 à 6 h de marche

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. L'occasion de prendre des pauses contemplatives !

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...

DM : 550 m DD : 550 m TM : 4 à 5 h de marche

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à votre hébergement à Levanto ou à Manarola 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 Manarola ou 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 Gènes ou La Spezia. De là, vous pouvez reprendre un billet jusqu'à Manarola, Monterosso ou Levanto (entre 7 h et 21 h).

Voici les horaires 2018 (à l'heure où nous éditons cette fiche les horaires 2019 ne sont pas connus).

Depuis Paris :

Paris Gare de Lyon 06 h 37 – 13 h 50 Milano Porta Garibaldi (attention changement de gare)

Milano Centrale 16 h 05 – 18 h 58 Levanto

Levanto 19 h 09 – 19 h 25 Manarola

ou

Paris Gare de Lyon 07 h 37 – 10 h 55 Marseille St Charles

Marseille St Charles 11 h 27 – 17 h 08 Genova Piazza Principe

Genova Piazza Principe 17 h 42 – 18 h 58 Levanto

Levanto 19 h 09 – 19 h 25 Manarola

Depuis Lyon :

Lyon Gare de la Part Dieu 09 h 09 – 11 h 03 Marseille St Charles

Marseille St Charles 11 h 27 – 17 h 08 Genova Piazza Principe

Genova Piazza Principe 17 h 42 – 18 h 58 Levanto

Levanto 19 h 09 – 19 h 25 Manarola (attention c'est le dernier train)

ou

Lyon St Exupéry 11 h 38 – 16 h 18 Torino Porta Susa

Torino Porta Susa 16 h 30 – 17 h 33 Milano Rogoredo

Milano Rogoredo 18 h 16 – 21 h 00 Levanto

Levanto 21 h 30 – 21 h 45 Manarola

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

Depuis Marseille :

Marseille St Charles 11 h 27 – 17 h 08 Genova Piazza Principe

Genova Piazza Principe 17 h 42 – 18 h 58 Levanto

Levanto 19 h 09 – 19 h 25 Manarola

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf ou www.trenitalia.it .

Vous pouvez également consulter le site www.dbfrance.fr.

De Gènes à Manarola ou Levanto : Tous les trains ne s'arrêtent pas régulièrement dans chaque village. Quelques fois les arrêts sont une gare sur deux et le train suivant s'arrête dans les autres gares.

Parfois 2 solutions s'offrent à vous :

- Soit vous avez un train local qui s'arrête à Manarola qui correspond à votre horaire.
- Soit il est souvent plus rapide d'aller par un train direct jusqu'à La Spezia pour ensuite revenir par un train local de La Spezia à Manarola.

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

Manarola

Autoroute jusqu'à Gênes (Genova), puis direction Livorno et prendre la sortie La Spezia-Santo Stefano. Suivre La Spezia, Les Cinque Terre (SP370) vers Manarola.

Levanto

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

Parking :

Si vous êtes hébergés à Manarola :

Comme la plupart des villages des Cinque Terre, le village de Manarola est interdit à la circulation. Vous trouverez un parking payant (environ 18 € par jour) à l'entrée du village. 500 mètres à pied conduisent au centre piétonnier du village.

Si vous êtes hébergés à Levanto :

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

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). Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.dbahn.fr, www.trenitalia.com, 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 ou 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 Manarola ou de Levanto

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

Voici les horaires 2018 (à l'heure où nous éditons cette fiche les horaires 2019 ne sont pas connus).

Retour pour Paris :

Manarola 05 h 52- 06 h 08 Levanto
Levanto 07 h 00 – 08 h 12 Genova Piazza Principe
Genova Piazza Principe 08 h 59 – 11 h 59 Nice ville
Nice ville 13 h 53 – 19 h 41 Paris Gare de Lyon
ou
Manarola 10 h 06- 10 h 25 Levanto
Levanto 11 h 02 – 13 h 50 Milano Centrale
Milano Porta Garibaldi 14 h 40 – 22 h 31 Paris Gare de Lyon

Retour pour Lyon :

Manarola 05 h 52- 06 h 08 Levanto
Levanto 07 h 00 – 08 h 12 Genova Piazza Principe
Genova Piazza Principe 08 h 59 – 11 h 59 Nice Ville
Nice Ville 12 h 23 – 16 h 57 Lyon Part Dieu
ou
Manarola 10 h 06 - 10 h 25 Levanto
Levanto 11 h 02 – 13 h 55 Milano Centrale (attention changement de gare)
Milano Porta Garibaldi 14 h 40 – 20 h 34 Mâcon-Loché TGV
Mâcon-Loché TGV 21 h 40 – 22 h 03 Lyon Part Dieu

Retour pour Marseille :

Manarola 10 h 06 - 10 h 25 Levanto
Levanto 11 h 02 - 12 h 15 Genova Piazza Principe
Genova Piazza Principe 12 h 58 – 15 h 57 Nice ville
Nice ville 16 h 23 – 19 h 07 Marseille St Charles
ou
Manarola 14 h 06 - 14 h 25 Levanto
Levanto 15 h 02 - 16 h 14 Genova Piazza Principe
Genova Piazza Principe 16 h 58 – 22 h 36 Marseille St Charles

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf ou www.trenitalia.it .
Vous pouvez également consulter le site www.dbfrance.fr.

Retour voiture : Manarola ou 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 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.

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.

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 !

Code : PL01CTA

TRANSPORTS SUR PLACE

Le Parc National des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès à certains sentiers (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 a été mis en place, pour 2, 3 ou 6 jours ; vous accédez aux sentiers, aux minibus électriques et aux trains locaux de manière illimitée. Mais ce n'est pas toujours le plus avantageux, suivant le programme que vous aurez choisi et la météo. Le sentier payant est entre Monterosso et Riomaggiore. Faites bien votre calcul : train (aller et retour) + sentiers = 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

À partir de 2 personnes.
Possibilité de partir seul (avec supplément).

ENCADREMENT

Randonnée en liberté, donc sans accompagnateur.

DOSSIER DE RANDONNEE

Dossier de voyage avec cartographie et topo-guide. Un dossier est fourni pour 1 à 6 personnes. Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires : 60 € le dossier.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- 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.

DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS

- 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
- 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 (facultatif) et une petite serviette de bain si vous pensez vous baigner
- 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.
- Ustensiles pour préparer votre pique-nique (couverts, boîte hermétique, ...)
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

DANS VOTRE SAC

- 1 tenue de rechange pour le soir
- 1 paire de chaussures pour le soir
- Vêtements et sous-vêtements de rechange
- Boules Quies ou tampons « Ear »
- Trousse de toilette
- Serviette de toilette

Pharmacie personnelle :

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

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 : Du 1er janvier au 31 décembre 2019.

Prévoir votre réservation longtemps à l'avance et éviter, dans la mesure du possible, les week-ends de Pâques, Ascension et Pentecôte ou juillet-août.

Merci de nous donner une date de départ avec + ou – 2 jours de latitude.

Prix par personne selon le nombre de participants.

Prix / personne	BASSE SAISON 06/01 - 13/04 01/05 - 25/05 01/10 - 25/10 03/11 - 21/12			HAUTE SAISON 01/01 - 05/01 14/04 - 30/04 26/05 - 30/09 26/10 - 02/11 22/12 - 05/01		
	7 jours 6 nuits	6 jours 5 nuits	5 jours 4 nuits	7 jours 6 nuits	6 jours 5 nuits	5 jours 4 nuits
En dortoir de 4 à 6 personnes	305 €	270 €	235 €	330 €	290 €	250 €

> Pour un groupe de 4 personnes et plus, **remise de 20 € / pers.** quel que soit la durée de votre séjour.

> Pour le départ d'une seule personne, **supplément de 30 €.**

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 (50 €).

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en auberge
- les petits déjeuners
- la fourniture d'un dossier de randonnée complet pour 1 à 6 personnes comprenant un topo-guide, un livret, deux cartes pour les randonnées et diverses documentations

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 18 €)
- les boissons et dépenses personnelles
- l'assurance et les 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^{ème} 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^{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 XII^{ème} 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.

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

FAITES PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ ARCANSON !

Vous pouvez dès à présent nous rejoindre sur les reseaux sociaux :



Nous vous invitons également à visiter notre  www.edmondarcanson.com.

Vous trouverez peut-être le récit et les photos de ce séjour...

Et à votre retour, vous pourrez partager à votre tour votre expérience sur le blog !

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

Quand réserver ?

De toute façon, 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. (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 21 jours avant le départ. Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, nous vous retournons votre acompte.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé accompagné d'un acompte de 30 % (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois). Attention ! N'envoyez jamais de chèque 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.

Pour vous inscrire, 2 solutions :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site : 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,
- Chèque français à l'ordre d'Arcanson : à nous envoyer par courrier,
- Chèques Vacances (pour les séjours en France uniquement) : à nous envoyer par courrier recommandé,
- 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 la faire parvenir par e-mail.

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 courrier postal.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré (au plus tard 21 jours avant le départ) 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. En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 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 le plus rapidement possible par téléphone, e-mail ou courrier postal.

Les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (**la date prise en compte étant celle à laquelle ARCANSON a pris connaissance du désistement**) :

- A plus de 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours : 35% du prix du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50% du prix du séjour.
- Entre 13 et 7 jours : 75% du prix du séjour.
- À moins de 7 jours : 100% du prix du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

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.

ASSURANCE MULTIRISQUES ANNULATION FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SÉJOUR

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.arcanson.com ou sur simple demande.

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.

L'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 modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

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 les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

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.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :

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

Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8 000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces 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.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une **assistance rapatriement personnelle** devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

ARCANSON - 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 : 5, rue du Centre 93199 Noisy le Grand

RCP : MMA, 102 av. de Romans 26000 Valence