



LES CINQUE TERRE EN LIBERTÉ : RANDONNÉES ENTRE MER ET VILLAGES COLORÉS

Randonnée en liberté
Séjour en étoile - 7 jours / 6 nuits

Mise à jour : 03/02/2025

Les sentiers des Cinque Terre serpentent entre ciel et mer, reliant des villages perchés aux façades éclatantes, des criques secrètes et des vignobles suspendus. Ici, la randonnée suit le relief accidenté du littoral, entre sentiers panoramiques et chemins de traverse, offrant à chaque détour une vue saisissante sur la Méditerranée. En liberté, vous avancez à votre rythme, porté par la lumière changeante et l'atmosphère douce de la Riviera italienne. D'un village à l'autre, l'itinéraire dévoile Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore, joyaux du littoral ligure où le temps semble s'être figé. Entre chaque étape, la mer n'est jamais loin : une crique pour une baignade, un port miniature où les barques colorées dansent sur l'eau, une terrasse ombragée où l'on s'attarde pour goûter les spécialités locales. La marche, ici, se conjugue avec la dolce vita, entre patrimoine, nature et saveurs méditerranéennes. Chaque soir, l'étape offre un refuge confortable, immergé dans l'ambiance unique de la région. Au fil des jours, l'horizon s'élargit, révélant un littoral préservé où la montagne plonge dans la mer. Un voyage entre terre et eau, où le plaisir de marcher s'accompagne de moments de contemplation et d'évasion.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à

nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles. Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1 :

Arrivée à Levanto, porte d'entrée des Cinque Terre

Installation dans votre hébergement à Levanto, charmante ville côtière aux allures de village, point de départ idéal pour explorer les Cinque Terre. Flânez dans ses ruelles animées, profitez de sa plage et imprégnez-vous de l'ambiance méditerranéenne avant le début de votre itinérance.

Jour 2 :

Levanto - Monterosso - Vernazza

Votre première journée de randonnée vous mène à Monterosso, le plus grand des villages des Cinque Terre, célèbre pour sa plage et son atmosphère balnéaire. Après une découverte du village, vous empruntez un sentier panoramique serpentant entre maquis et oliveraies, offrant des vues imprenables sur la mer et la côte escarpée.

L'arrivée à Vernazza, l'un des plus beaux villages du littoral, est une véritable récompense. Ses maisons colorées semblent posées sur la falaise, dominant un petit port pittoresque. Profitez d'une pause pour explorer ses ruelles, monter jusqu'à son château ou simplement savourer l'instant face à la Méditerranée.

3h30 de marche, D+ 400m / D- 400m.

Jour 3 :

Vernazza - Corniglia - Manarola

La randonnée du jour traverse l'un des plus beaux tronçons du sentier côtier, reliant Vernazza à Corniglia par un itinéraire en balcon sur la mer. En progressant à travers vignes en terrasses et vergers parfumés, le regard embrasse les eaux turquoise du littoral et les falaises abruptes.

À Corniglia, seul village des Cinque Terre perché en hauteur, une pause s'impose pour admirer la vue et s'imprégner de son ambiance paisible. Puis, le sentier se prolonge jusqu'à Manarola, connu pour son port enchâssé dans la roche et ses ruelles étroites pleines de charme.

4h30 de marche, D+ 500m / D- 500m.

Jour 4 :

Manarola - Riomaggiore - Portovenere

Aujourd'hui, cap sur Riomaggiore, dernière perle des Cinque Terre, où les maisons multicolores se serrent au bord de la falaise. Après une découverte du village, vous empruntez un sentier panoramique qui monte progressivement vers les hauteurs, offrant une vue saisissante sur l'ensemble du littoral ligure.

L'itinéraire vous conduit jusqu'à Portovenere, joyau caché de la côte. Avec ses façades colorées, son château dominant la mer et ses criques aux eaux limpides, c'est une étape incontournable, souvent moins fréquentée que les Cinque Terre mais tout aussi spectaculaire.

5h de marche, D+ 600m / D- 600m.

Jour 5 :

Randonnée sur l'île de Palmaria

Face à Portovenere, l'île de Palmaria invite à une journée d'exploration entre nature sauvage et panoramas maritimes. Une randonnée en boucle permet d'en faire le tour, offrant des vues imprenables sur la côte et le golfe des Poètes. Entre falaises abruptes, petites criques et maquis parfumé, cette escapade insulaire dévoile un autre visage de la région.

Retour à Portovenere, où la fin d'après-midi est libre pour profiter du village, se baigner ou savourer une dernière soirée aux accents méditerranéens.

3h de marche, D+ 300m / D- 300m.

Jour 6 :

Fin du séjour et retour

Après le petit-déjeuner, dispersion à Portovenere. Selon votre organisation, vous pouvez rejoindre La Spezia en bateau ou en bus, avant de poursuivre votre trajet en train vers votre destination finale.

Fin du séjour après cette immersion entre randonnées et douceur de vivre sur la Riviera italienne.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1, installation à votre hébergement à Levanto, point de départ idéal pour explorer les Cinque Terre. Selon votre heure d'arrivée, profitez d'une première immersion dans le village, entre plages, ruelles animées et ambiance méditerranéenne.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Levanto est facilement accessible en train depuis La Spezia, bien desservie par les trains régionaux italiens. Depuis Gênes, Milan ou Pise, des liaisons régulières permettent de rejoindre La Spezia, d'où un court trajet en train vous mènera à Levanto.

Horaires et réservations disponibles sur :

- SNCF Connect
- Trenitalia
- The Trainline

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Levanto est accessible via l'autoroute A12 Gênes - Livourne (sortie Carrodano - Levanto).

- Stationnement possible sur des places blanches gratuites toute l'année.
- Parkings payants disponibles en option.
- Nous vous conseillons de laisser votre voiture à Levanto et d'utiliser les transports locaux (trains et bateaux) pour vos déplacements entre les villages des Cinque Terre.

SI VOUS VENEZ EN AVION

Les aéroports les plus proches sont :

- Gênes (GOA) - environ 1h30 en train
- Pise (PSA) - environ 1h30 en train
- Milan (MXP ou LIN) - environ 3h en train

Depuis ces aéroports, des liaisons ferroviaires permettent de rejoindre La Spezia, puis Levanto. Nous vous recommandons de vérifier les horaires et d'organiser votre correspondance en amont pour un trajet fluide.

DISPERSION

Le séjour prend fin le jour 6 après le petit-déjeuner à Portovenere. Vous pouvez rejoindre La Spezia en bateau ou en bus avant de poursuivre votre trajet en train vers votre destination finale.

FORMALITES

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

- Pièce d'identité ou passeport en cours de validité durant tout le voyage.
- 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.

NIVEAU

1/5. Niveau Facile. Convient aux débutants ou aux familles. Les randonnées et activités sont courtes (environ 2 à 4 heures par jour), avec peu de dénivelé (jusqu'à 300 mètres). Les sentiers sont bien balisés, peu techniques et ne demandent pas de condition physique particulière. C'est idéal pour découvrir la marche en pleine nature à un rythme tranquille.

HEBERGEMENT

Vous êtes hébergé en hôtels 2 et 3** soigneusement sélectionnés pour leur confort et leur emplacement privilégié dans les villages-étapes.

- Hôtels de charme : Ambiance familiale et accueil chaleureux.
- Emplacement central : Proche des sentiers de randonnée et des transports.

Les hébergements offrent une expérience authentique, permettant une immersion totale dans l'atmosphère unique des Cinque Terre.

REPAS:

Repas copieux pris dans les hébergements.

Les pique-niques sont en option. Nous pouvons les réserver auprès des hébergements en prenant l'option. Sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain. Il n'y a pas de pique-nique le premier jour

Régimes particuliers : Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

TRANSFERTS INTERNES

Certains déplacements s'effectuent en train régional ou en bateau, selon l'organisation du programme :

- Les trajets en train entre les villages des Cinque Terre sont à votre charge.
- Vous recevrez, dans vos documents de voyage, toutes les informations nécessaires : horaires, gares de départ et d'arrivée, achat des billets.
- Jour 5 : Traversée en bateau vers l'île de Palmaria pour une randonnée en boucle.

Les transports locaux sont rapides et adaptés aux déplacements entre les villages du littoral.

PORTAGE DES BAGAGES

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez seulement vos affaires pour la journée.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple ou valise rigide pour contenir les affaires.
- 1 sac à dos de 35 à 55 litres, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée. Il s'agit d'y faire rentrer les affaires les jours sans transfert de bagages.

GROUPE

De 1 à 20 voyageurs. Possible dès un participant avec supplément départ personne seule.

ENCADREMENT

Vous avez opté pour une formule en autonomie, vous permettant de profiter de la liberté de découvrir les paysages à votre rythme. Grâce à des traces de sentiers balisés et à une application GPS conviviale, vous serez guidé tout au long de votre randonnée. De plus, un dossier de route et une carte vous seront fournis pour vous assurer une navigation sans stress. Profitez de chaque instant en pleine nature, en toute sérénité !

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous vous êtes inscrits. Les mois d'avril, mai, juin et à partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable. En juillet, Aout et début septembre, prendre uniquement une petite veste imperméable. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique,...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quiès" ou bouchons d'oreilles « Ear"
- 1 lampe frontale
- affaires de toilette minimum. Privilégier savon, gel douche et shampooing 100% biodégradable.

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.

- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en demi-pension du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour sur la base d'une chambre double
- le roadbook + carte IGN du voyage tracée
- les traces GPS sous format .GPX

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet **ALLER / RETOUR** de votre domicile au lieu de rendez-vous
- les boissons dans et en dehors des hébergements
- les pique-niques
- les visites et transfert en train ou bateau sur place
- les dépenses personnelles
- le supplément personne seule
- les taxes de séjour à régler sur place
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire.
-

