



TOSCANE DU SUD EN LIBERTÉ : SUR LES PAS DES PÈLERINS

Randonnée en liberté
Séjour en étoile - 6 jours / 5 nuits

Mise à jour : 04/03/2025

Partez à la découverte de la Toscane du Sud, une région où l'histoire se mêle à des paysages grandioses, entre collines dorées, cyprès élancés et villages fortifiés. Ce séjour en liberté suit les pas des pèlerins ayant traversé cette terre sur la Via Francigena, un itinéraire ancestral reliant Canterbury à Rome. À travers des chemins de campagne et des bourgs chargés d'histoire, l'expérience est à la fois authentique et contemplative, où chaque pas vous plonge dans un décor de carte postale. De San Quirico d'Orcia à Montepulciano, vous cheminez à travers des vallées classées au patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous traversez Pienza, joyau de la Renaissance, flânez dans les ruelles de Bagno Vignoni, où les sources thermales ont façonné l'histoire du village, et longez les célèbres vignobles du Nobile di Montepulciano. Le long du parcours, chaque village dévoile son patrimoine préservé, entre palais Renaissance, monastères et forteresses dominant les collines. Ce voyage vous invite à prendre le temps d'apprécier la douceur de vivre toscane, entre randonnées et découvertes culturelles. Les sentiers vous conduisent à travers vignobles et champs d'oliviers, offrant de multiples occasions d'admirer l'architecture et les traditions locales. Une halte dans une trattoria permet de déguster les spécialités régionales, entre pecorino et pici al ragù, tandis que les panoramas en fin de journée offrent une lumière unique sur la Toscane. Un itinéraire entre nature et culture, à savourer au rythme de la marche et des villages traversés.

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 San Quirico d'Orcia

Arrivée et installation à San Quirico d'Orcia, superbe village médiéval du Val d'Orcia, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Cette bourgade historique, autrefois étape des pèlerins sur la Via Francigena, séduit par son centre pittoresque, ses églises romanes et ses jardins de style Renaissance.

Jour 2 : San Quirico - Bagno Vignoni - Castiglione d'Orcia

Randonnée vers Bagno Vignoni, réputé pour sa place centrale occupée par un grand bassin thermal, vestige de sources utilisées depuis l'Antiquité. Après une pause, montée vers Castiglione d'Orcia, dominé par son imposante forteresse Aldobrandesca, offrant un panorama exceptionnel sur la vallée.

5h de marche, D+ 400m / D- 300m.

Jour 3 : Castiglione d'Orcia - Rocca d'Orcia - San Quirico d'Orcia

Randonnée en boucle passant par Rocca d'Orcia, un village médiéval perché sous une imposante tour fortifiée. Descente à travers les vallons du Val d'Orcia, entre oliveraies et prairies fleuries, avant de rejoindre San Quirico.

4h30 de marche, D+ 450m / D- 450m.

Jour 4 : San Quirico - Pienza - Monticchiello

Départ sur un sentier bordé de cyprès iconiques de la Toscane, en direction de Pienza, ville conçue par le pape Pie II au XVe siècle, modèle d'urbanisme Renaissance. Après la visite du centre historique et de sa cathédrale, continuation vers Monticchiello, charmant bourg fortifié surplombant la vallée.

5h de marche, D+ 400m / D- 350m.

Jour 5 : Monticchiello - Montepulciano

Dernière étape sur un sentier vallonné traversant les vignobles de Montepulciano, région réputée pour son vin Nobile di Montepulciano. Arrivée dans cette ville Renaissance perchée, où se mêlent palais historiques et ruelles pittoresques.

4h30 de marche, D+ 350m / D- 250m.

Jour 6 : Fin du séjour à Montepulciano

Fin du séjour après le petit-déjeuner. Possibilité de prolonger l'expérience ou de rejoindre Chiusi ou Sienne en bus pour poursuivre votre voyage.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1, installation à San Quirico d'Orcia, point de départ du séjour. Selon votre heure d'arrivée, vous pouvez profiter d'une première balade dans le village et ses environs.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

San Quirico d'Orcia n'a pas de gare. L'accès se fait via Chiusi ou Sienne, avec des liaisons en bus ou en taxi.

Horaires et réservations disponibles sur :

- SNCF Connect
- Trenitalia
- The Trainline

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Depuis Florence ou Rome, prenez l'autoroute A1, sortie Siena-Bettolle, puis suivez la direction Sienne.

Stationnement :

• À Sienne, le centre historique est en zone à circulation limitée. Il est conseillé de laisser votre véhicule dans un parking en périphérie et d'utiliser les navettes ou les transports en commun pour rejoindre le centre.

- Parkings payants recommandés :
- Parking Santa Caterina (couvert, 5 min à pied du centre).
- Parking San Francesco (ascenseur pour accéder au centre).
- Parking Fortezza Medicea (espace plus vaste, à 10 min à pied).
- Tarifs indicatifs : environ 2€ à 3€ par heure ou 20€ par jour, selon les parkings.

Les informations détaillées sur les options de stationnement vous seront fournies dans vos documents de voyage.

SI VOUS VENEZ EN AVION

Les aéroports les plus proches sont :

- Florence (FLR) - environ 2h de route
- Pise (PSA) - environ 2h30 de route
- Rome (FCO) - environ 3h de route

Depuis ces aéroports, rejoindre Chiusi ou Sienne en train, puis San Quirico en bus ou taxi.

DISPERSION

DISPERSION:

Le séjour prend fin le jour 6 après le petit-déjeuner à Montepulciano. Des liaisons en bus permettent de rejoindre Chiusi ou Sienne pour poursuivre votre trajet en train.

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

2/5. Niveau Modéré : ces randonnées s'adressent à des randonneurs en bonne condition physique, sans être des sportifs aguerris. Les étapes durent entre 4 et 6 heures par jour, avec un dénivelé compris entre 300 et 750 mètres. Les chemins peuvent comporter quelques passages plus techniques ou escarpés, mais restent accessibles à toute personne habituée à marcher régulièrement.

HEBERGEMENT

Séjour en hôtels 3 et agritourismes* sélectionnés pour leur authenticité et leur confort, offrant une immersion dans l'ambiance toscane.

- San Quirico d'Orcia, Castiglione d'Orcia et Montepulciano : hôtels 3*.
- Monticchiello : agritourisme de charme, en pleine campagne.

REPAS:

Repas copieux pris dans les hébergements.

L'ensemble des pique-niques et dîners 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

Les transferts indiqués au programme sont en taxi et transports en communs (les transferts optionnels sont à votre charge). Les transferts en taxi du J3, J4 et J6 sont inclus. Dans vos documents de voyage, vous retrouverez toutes les informations pour ces trajets : horaires, où prendre les billets, lieux/arrêts, lignes etc.

- Jour 2 : Bus local entre Monteroni d'Arbia et Buonconvento (à votre charge).
- Jour 3 : Transfert en taxi jusqu'à Monte Oliveto Maggiore (inclus).
- Jour 4 : Transfert en taxi jusqu'à Torrenieri (inclus).
- Jour 5 : Bus local entre San Quirico et Pienza (à votre charge).
- Jour 6 : Transfert en taxi jusqu'à Pienza (inclus).

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

A partir de 2 voyageurs.

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 "Quies" 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 avec les petits déjeuners sur la base d'une chambre double en hôtel 3* (1 nuit en hôtel 2*)
- le roadbook + carte IGN du voyage tracée
- les traces GPS sous format .GPX
- Le transport des bagages
- Les transferts des jours 3, 4 et 6.

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 déjeuners**
- **Les dîners**
- **Les transferts des jours 2 et 5**
- **les visites**
- **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.**

