



# LA CAMPANIE, VOYAGE EN TERRE ANTIQUE ITALIENNE

Circuit accompagné en petit groupe  
Séjour en semi-itinérance - 7 jours / 6 nuits

Mise à jour : 04/03/2025

La Campanie, région du sud de l'Italie, offre une palette riche et variée d'expériences de voyage, combinant la beauté naturelle, l'histoire profonde et une gastronomie renommée. De Naples à la côte amalfitaine, en passant par l'île de Capri, cette région attire les voyageurs en quête d'aventures, de culture et de détente. Naples, le cœur vibrant de la Campanie, est une ville où l'histoire se vit à chaque coin de rue. Elle est connue pour son patrimoine architectural et ses musées qui abritent des trésors d'art et d'histoire. Les voyageurs peuvent explorer des sites antiques comme les ruines de Pompéi et Herculaneum, qui offrent un aperçu fascinant de la vie à l'époque romaine, figée dans le temps par l'éruption du mont Vésuve en 79 après J.-C. Le Parc National du Vésuve, qui entoure le seul volcan actif du continent européen, est un site incontournable pour les amateurs de randonnée. Les sentiers permettent d'atteindre le sommet du cratère, offrant des vues spectaculaires sur la baie de Naples. Cette ascension rappelle la puissance de la nature et l'histoire géologique de la région. Au sud de Naples, le Parco Regionale dei Monti Lattari s'étend avec ses collines verdoyantes qui plongent dans la mer Tyrrhénienne. Ces montagnes sont un paradis pour les randonneurs, avec des chemins qui serpentent à travers des paysages luxuriants et des villages pittoresques comme Positano et Ravello. La côte amalfitaine, avec ses maisons colorées accrochées aux falaises et ses vues époustouflantes sur la mer, est un symbole de la beauté naturelle italienne. L'île de Capri, accessible par ferry depuis Naples ou Sorrente, est célèbre pour ses paysages maritimes dramatiques, comme les célèbres Faraglioni, les rochers émergeant de la mer, et la Grotta Azzurra, une grotte marine où l'eau se teinte d'un bleu irréel sous l'effet de la lumière solaire. La Campanie est également célèbre pour sa contribution à la gastronomie italienne. Naples est le berceau de la pizza, avec des recettes traditionnelles comme la Margherita, qui célèbrent la simplicité et la fraîcheur des ingrédients locaux. La région est également réputée pour ses produits frais comme les tomates, les citrons de Sorrente, et la mozzarella di Bufala, une spécialité fromagère que l'on

peut déguster dans les fermes locales. En résumé, la Campanie est une région qui ne se contente pas de satisfaire les yeux avec ses paysages sublimes, mais aussi le palais, tout en enrichissant l'esprit avec son histoire profonde et son patrimoine culturel. Pour les passionnés d'histoire, les amateurs de gastronomie et les amoureux de la nature, elle offre un cadre idyllique et diversifié pour explorer et apprécier les plaisirs simples et authentiques de l'Italie.

**L'ETAT D'ESPRIT CANOPEE:** 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 Naples. Rendez-vous à l'hôtel et dans l'après-midi première découverte du centre historique de Naples. Après-midi consacrée à la visite des richesses artistiques extraordinaires que recèle Naples : visite du quartier de Spaccanapoli et du quartier très animé de San Gregorio Armeno.

Nuit en hôtel 3\*. Dîner libre à votre charge.

NB : en fonction des horaires d'ouvertures des monuments qui sont très variables, le guide pourra inverser les visites du jour 1 et jour 2.

**3h de marche.**

## **Jour 2:**

Montée à la Chartreuse de San Martino en transport public (bus ou métro). Visite de ce véritable chef d'œuvre de l'art baroque dominant la ville. Magnifique panorama sur la baie de Naples et le Vésuve. En fin d'après-midi, transfert en train pour Salerno (30 min) puis transfert en bateau (1h) le long de la côte Amalfitaine jusqu'à Amalfi. En cas de mer agitée, transfert en bus public depuis Salerno jusqu'à Amalfi.

Repas du soir et nuit en hôtel 3\* en plein cœur d'Amalfi (pour 3 nuits)

**4h de marche.**

## **Jour 3:**

Randonnée en boucle par la magnifique "Valle dei Mulini". Nous profitons du spectacle des cascades qui alimentaient autrefois des papeteries de la côte amalfitaine. Nous descendons au milieu des terrasses de citronniers, une culture qui s'est développée depuis le XIème siècle. Aujourd'hui, Amalfi produit des citrons d'exception qui ont obtenu une IGP, c'est l'ingrédient principal du célèbre limoncello. Nous terminons cette randonnée par la visite d'un producteur de ce breuvage des dieux. Baignade possible à Amalfi en fin de journée.

**4h de marche. D+ 500m / D- 500m**

## **Jours 4:**

Nous commençons la journée par la visite de la Cathédrale d'Amalfi qui abrite les reliques de Saint André, le saint patron des pêcheurs. Nous empruntons alors de superbes sentiers en balcon qui surplombent la mer, notre parcours nous mène à Atrani et jusqu'au charmant bourg de Ravello, qui offrent de belles vues sur le Golfe de Salerne. Visite des splendides jardins de la villa Cimbrone jusqu'à la célèbre Terrasse de l'Infini ! Retour à pied à Amalfi par le village de Pontone. Baignade possible. Repas du soir et hébergement à Amalfi.

**5h30 de marche. D+ 700m / D- 700m**

## **Jours 5:**

Depuis Amalfi et après un transfert en bus public (45 min), randonnée depuis Bomerano par le célèbre "sentier des dieux", au milieu des vignes et des pergolas fleuries, jusqu'à Positano village aux maisons colorées accrochées entre l'azur du ciel et le bleu profond de la mer. Transfert de Positano jusqu'à Sorrente en bus privé (30min). Repas du soir et nuit en hôtel à Sorrente

**4h de marche. D+ 200m / D- 500m**

## **Jours 6:**

Transfert en bateau (20 min) sur l'île de Capri, séjour de prédilection des empereurs romains. Randonnée jusqu'à la villa Malaparte construite à flanc de rocher, impressionnante de quiétude et d'isolement. Retour à Sorrente pour une visite du centre historique avant de rejoindre l'hôtel. Repas du soir et nuit en hôtel 3\*.

**4h de marche. D+ 400m / D- 400m**

**Jours 7:**

Transfert pour Pompéi (1h) et visite de la cité ensevelie, du forum, des demeures patriciennes.

Transfert en train (30 min) pour Naples et dispersion à la gare de Naples à 15h.

***4h de marche.***

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

Le Jour 1, le dimanche, rendez-vous avec votre guide à la réception de l'hôtel à Naples à 16h pour le début de la visite (à partir de 14h, il vous sera possible de prendre possession de votre chambre). En cas d'arrivée après 16h, veuillez contacter le guide afin de convenir d'un rendez-vous.

## **SI VOUS ARRIVEZ EN AVION:**

prévoir une arrivée à l'aéroport de Naples. Pour vous rendre à l'hôtel depuis l'aéroport, prendre la navette Alibus (5€ - 20 minutes - liaisons toutes les 15 minutes de 5h30 à minuit). Vous vous arrêterez à la Gare Centrale (stazione Garibaldi), l'hôtel se trouve à 350m de cet arrêt.

## **SI VOUS VENEZ EN TRAIN:**

Prévoir un arrivée en gare centrale de Naples. L'hôtel se trouve à 350m de la gare centrale.

## **SI VOUS VENEZ EN VOITURE:**

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites de calcul de trajet sur internet. Retrouvez nous directement à l'hôtel, stationnement de votre voiture:

## **DISPERSION**

Le J7, le samedi à 15h à la gare Centrale de Naples.

Pour vous rendre à l'aéroport, prendre la navette Alibus (5€ environ - 20 minutes de trajet)

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, vous pouvez réserver une nuit supplémentaire à Naples avec petit déjeuner : 55€ par personne en chambre de deux, et 85€ en chambre individuelle. Les tarifs sont donnés à titre indicatif et ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des types de chambres disponibles au moment de la réservation.

## **FORMALITES**

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

- 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**

Hôtel de catégorie 3\*

- 1 nuit à Naples en hôtel 3\* : idéalement situé entre la gare et le quartier historique de Spaccanapoli
- 3 nuits à Amalfi en hôtel 3\* : hôtel familial dans le cœur d'Amalfi, il possède une terrasse panoramique très appréciable où vous pourrez déguster les petits déjeuners
- 2 nuits à Sorrente en hôtel 3\* : hôtel situé près de l'embarcadère très pratique pour nos transferts en bateau.

Malgré une capacité hôtelière très importante sur la Côte Amalfitaine, les disponibilités des hébergements sont très réduites en raison de la fréquentation élevée de cette région mythique. Nous faisons au mieux pour privilégier les chambres standards, en fonction des disponibilités au moment de vos réservations.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes. Sur ce séjour, pas de possibilité de chambre individuelle.

#### **REPAS:**

Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.

#### **TRANSFERTS INTERNES**

Un mode de transport assez varié est utilisé pour les transferts de ce séjour : bateau public (jour 2, puis jour 6 pour l'aller-retour à l'île de Capri), bus public les jours 2 et 5 (ou métro potentiellement le jour 2), puis train (jours 2 et 7).

#### **PORTAGE DES BAGAGES**

En raison de la configuration des hôtels et des transports de ce séjour, vous devrez porter votre bagage principal (sac de voyage, ou tirer votre valise à roulettes) à deux reprises, sur terrain plat, et de façon très brève (5 minutes, pour aller de la gare à l'hôtel ou de l'hôtel au port par exemple).

Durant la journée vous transportez vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique. prévoir un sac à dos de randonnée de 30L environ muni d'une ceinture ventrale.

#### **VOS BAGAGES:**

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à ce sac. Le bagage doit peser 15kg maximum ou de taille maximum de 80cm x 40cm x 40cm.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

#### **GROUPE**

De 6 à 14 voyageurs.

#### **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat français et parlant l'italien connaissant parfaitement la région, l'art et la culture italienne. Professionnel de la montagne, il s'engage à:

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques.
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- être disponible et à votre écoute.

## **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 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"
- affaires de toilette minimum

### **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'encadrement par un accompagnateur en montagne connaissant bien la région
- l'hébergement en demi-pension (sauf le dîner du J1 - vin et boissons non compris)

- les pique-niques le midi (sauf les déjeuners du J1, J2 et J7)
- les taxes de séjour
- les transferts prévus au programme
- la traversée en bateau Sorrente - Capri Aller/Retour
- la visite de la villa Fersen à Capri
- la visite de la Villa Cimbrone à Ravello.

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- le trajet **ALLER / RETOUR** de votre domicile au lieu de rendez-vous
- le déjeuner et le dîner du J1 à Naples et les déjeuners du J2 et J7
- les boissons dans et en dehors des hébergements
- les dépenses personnelles
- es visites non mentionnées comme incluses dans "Le prix comprend" (compter un budget d'environ 30€ pour Naples et 23€ l'entrée à Pompéi)
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.

