



S'ÉVADER EN CINQUE TERRE ET PORTIFINO

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

Mise à jour : 19/09/2024

Située à environ soixante kilomètres à l'est de Gênes, la région des Cinque Terre est un véritable joyau italien. Plusieurs générations de paysans ont façonné ces montagnes en construisant des murs de pierres sèches pour retenir la terre des terrasses de culture. Ce travail acharné nous offre aujourd'hui un site remarquablement conservé, tant dans ses paysages que dans ses traditions et son économie : le Parco Nazionale delle Cinque Terre. Ce parc est composé de cinq villages pittoresques : Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. Ces villages sont nichés au fond de criques difficilement accessibles, où les façades colorées des maisons se dressent face à la mer. Les terrasses, qui s'étendent sur environ 2000 kilomètres, produisent encore aujourd'hui de l'huile d'olive et le Sciacchetrà, un vin doux et rare, autrefois appelé "élixir des dieux" par les Romains. Les Cinque Terre offrent des paysages à couper le souffle, où la montagne rencontre la mer. Les sentiers de randonnée serpentent à travers les vignobles en terrasses, offrant des vues panoramiques spectaculaires sur la mer Méditerranée. Le Sentiero Azzurro (Sentier Bleu) est l'un des parcours les plus célèbres, reliant les cinq villages et permettant aux randonneurs de découvrir des panoramas et des villages authentiques. Les randonnées dans cette région sont l'occasion de plonger dans une nature préservée. Les sentiers sont bordés de plantes méditerranéennes, d'arbres fruitiers et de vignobles, créant un paysage varié et coloré. Chaque étape révèle une nouvelle perspective, que ce soit une vue imprenable sur la mer, un vignoble en terrasse ou un village accroché à la falaise. La gastronomie des Cinque Terre est à l'image de sa terre : généreuse et authentique. Les olives cultivées sur les terrasses sont transformées en une huile d'olive de qualité exceptionnelle, tandis que le Sciacchetrà, un vin blanc doux et parfumé, est produit en quantités limitées, rendant chaque bouteille précieuse. Les restaurants locaux offrent des plats de fruits de mer frais, comme les anchois marinés et le poulpe grillé, accompagnés de légumes de saison et de pâtes artisanales. Les marchés locaux sont également un régal pour les

sens, avec leurs étals colorés de fruits et légumes frais, de fromages artisanaux et de charcuteries fines. Les spécialités régionales, comme la focaccia et le pesto alla genovese, sont incontournables et témoignent d'une tradition culinaire riche et variée. Les Cinque Terre ne sont pas seulement une merveille naturelle, mais aussi un témoignage vivant de l'histoire et de la culture italiennes. Chaque village a sa propre histoire et ses propres traditions, souvent liées à la mer et à la pêche. Les églises anciennes, les châteaux médiévaux et les maisons colorées racontent l'histoire de communautés qui ont su s'adapter à un environnement difficile. À proximité, la presqu'île de Portofino est une autre perle de la côte ligure. Ce village, avec son port pittoresque et ses maisons pastel, attire les visiteurs du monde entier. Passer une journée à Portofino, c'est découvrir un lieu où l'élégance rencontre la simplicité, où la nature et l'architecture se fondent harmonieusement.

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:

Rendez-vous à 19h à Moneglia, accueil par votre guide et présentation du programme de la semaine. Installation à l'hôtel **, où nous sommes hébergés toute la semaine. Possibilité d'y laisser vos bagages si vous arrivez plus tôt.

Jour 2:

Après avoir gagné le village de Framura en train (10min), nous faisons nos premiers pas sur la côte ligure et parcourons un magnifique sentier en balcon qui nous mène à Bonassola, jolie station balnéaire d'où nous rejoindrons Levanto, étape finale de la journée et porte d'entrée du Parc National des Cinque Terre. Visite de Levanto avant de rentrer en train à Moneglia (15min).

5h de marche. D+ 500m / D- 500m

Jour 3:

Transfert en train à Monterosso al Mare (20min), le village le plus occidental du Parc National. Visite du village de pêcheurs avant d'emprunter le sentier côtier pour rejoindre Vernazza, le charme de ce lieu est enchanteur. Nous poursuivons notre journée sur le sentier jusqu'à Corniglia, le troisième village du parc. Visite du village et montée au belvédère d'où la vue est imprenable. Retour à l'hôtel en train (30min).

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

Jours 4:

Transfert en train à Camogli (40min) où nous visitons ce charmant port de pêche célèbre pour ses trompe l'œil. Nous rejoignons en bateau le monastère de San Fruttuoso, niché au fond d'une crique abritée et paradisiaque. Ici débute la découverte du Parc Naturel Régional de Portofino, superbe randonnée sur le promontoire pour atteindre Portofino : le Saint Tropez de la côte Ligure ! Magnifique point de vue sur la ville depuis l'église San Giorgio. Retour en transport en commun à Moneglia (1h, bus puis train).

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

Jours 5:

Transfert en train à Corniglia (20min). Ce petit village se distingue des autres villages des Cinque Terre car il est le seul à ne pas avoir d'accès direct à la mer. Nous vous proposons une splendide traversée au milieu de terrasses de vignes en balcon pour gagner Volastra. Si le cœur vous en dit, arrêt possible dans une cave afin de goûter au "Schiacchetrà", le vin local. Descente panoramique sur Manarola et retour à Moneglia en train (35min).

4h30 de marche. D+ 400m / D- 400m

Jours 6:

Transfert en train à Riomaggiore (40min). Départ pour emprunter le sentier qui passe par le sanctuaire de "la Madonna di Montenero". Un chemin de crêtes nous mène ensuite jusqu'au village de Campiglia avant de descendre vers Portovenere : site classé Unesco pour ses maisons tours et son église de San Pietro qui protège l'entrée du Golfe de La Spezia. Retour en bateau (1h) jusqu'à Monterosso. Pendant ce trajet, nous admirons tout le parcours effectué entre les 5 villages. Depuis Monterosso, transfert en train jusqu'à Moneglia (30min).

5h30 de marche. D+ 600m / D- 600m

Jours 7:

Fin du séjour et séparation à Moneglia après le petit déjeuner.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1 à 19h à la réception de l'hôtel à Moneglia, où a lieu le brief de votre accompagnateur avant de passer à table. En cas d'arrivée plus tôt, vous pouvez vous présenter à l'hôtel et y déposer vos bagages.

En cas d'arrivée tardive, votre accompagnateur peut commander un repas froid, il vous suffit de l'appeler le jour de votre arrivée, avant 19h, pour le prévenir. La réception de l'hôtel ferme vers 22h, informez votre guide de votre arrivée plus tardive.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Gare d'accès Moneglia via Gênes.

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.

Pour rejoindre Moneglia et y laisser votre voiture: autoroutes (A6 / A7 / A10 / ou A26) jusqu'à Gênes (Genova), puis, suivre l'autoroute A12, direction Genova est - Livourne. Environ 50km après Gênes prendre la sortie Sestri Levante, traverser la ville, et suivre la direction de Riva Trigoso (à 6km environ). A la sortie de Riva on arrive devant un ancien tunnel ferroviaire où la circulation se fait de façon alternée (attente maximum 15') qui permet de rejoindre rapidement Moneglia.

La voiture est fortement déconseillé à l'intérieur du Parc Naturel National de Cinque Terre où les solutions alternatives au véhicule individuel sont favorisées : train, bateau et minibus électriques.

Certains week-ends de printemps, les petites routes sont fermées à cause de la sur-fréquentation.

Possibilité de garer votre voiture gratuitement toute l'année sur les places blanches.

Le stationnement sur les zones jaunes est réservé aux résidents.

Le stationnement sur les zones bleues est réglementé et payant durant la période estivale (à la date de la mise à jour de cette fiche, les dates ne sont pas communiquées).

Nous vous conseillons aussi les parkings payants à la gare, au parking proche du cinéma ou au Campo Sportivo assez éloigné (tarif un peu aléatoire selon le gardien qui est à l'entrée compter minimum 50€ la semaine). Il est inutile de réserver.

Selon l'hôtel où vous serez hébergé, l'hôtelier peut proposer un parking privatif payant très proche (50€ la semaine, à payer sur place en espèces, à réserver lors de votre inscription). Il s'agit d'un parking fermé et sécurisé.

DISPERSION

Le jour 7 après le petit déjeuner à Moneglia.

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

L'hébergement est proposé en demi-pension (pique-nique le midi) en hôtel 2* familial à Moneglia. (les coordonnées seront indiquées dans votre convocation). Les hôtels sont situés dans le centre du village à quelques encablures de la plage. Baignade possible tous les jours.

Dans certains hôtels, rares sont les chambres aménagées dans des combles mais cela peut arriver. Nous faisons au mieux pour privilégier les chambres standards, en fonction des disponibilités au moment de vos réservations.

Les petites ruelles de Moneglia peuvent être animées en soirée. Nous vous conseillons les boules Quies pour les voyageurs ayant le sommeil léger.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

Une chambre triple est disponible sur ce séjour, mais sur demande, et avec comme particularité de dormir dans un appartement, de l'autre côté de la rue, avec plus d'espace en chambre mais pas de wifi.

REPAS:

Petits déjeuners et dîners au restaurant de l'hôtel, cuisine familiale. Nous pique-niquerons le midi, les guides mettent tout en œuvre pour trouver le lieu parfait, avec idéalement la vue mer.

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

Transferts en train et en bateau. Les jours où les bateaux ne sortent pas, les transferts s'effectuent en bus publics et en train.

PORTAGE DES BAGAGES

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 ou valise rigide pour contenir les affaires.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

GROUPE

De 5 à 15 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 hôtel** en demi-pension du dîner du J1 au petit déjeuner du J7 (vin et boissons non compris) sur la base d'une chambre double
- les pique-niques le midi du J2 au J6
- les taxes de séjour
- les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de rendez-vous
- le "pass" d'accès au parc des Cinque Terre (environ 7,50€ par personne pour le séjour)
- les boissons dans et en dehors des hébergements
- les dépenses personnelles
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.

