



ITALIE SECRÈTE: L'OMBRIE, D'ORVIETO À ASSISE

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

Mise à jour : 19/09/2024

L'Ombrie, souvent éclipsée par sa voisine la Toscane, est une région italienne qui mérite toute l'attention des amateurs de nature, de culture et de gastronomie. Ce territoire où le temps semble suspendu offre un cadre idéal pour une exploration à pied, permettant de s'immerger pleinement dans son riche patrimoine artistique et œnogastronomique. Commencez votre voyage à Orvieto, une ville perchée majestueusement sur un rocher de tuf. Cette position élevée offre des vues imprenables sur les vallées environnantes. Le 'Duomo' d'Orvieto, un chef-d'œuvre de l'architecture gothique, attire immédiatement le regard avec sa façade décorée de mosaïques et de sculptures délicates. En flânant dans les ruelles pavées de cette cité historique, vous découvrirez des trésors cachés à chaque coin de rue, des boutiques artisanales aux petites trattorias proposant des spécialités locales. Poursuivez votre chemin vers Spello, un charmant village accroché aux pentes du Mont Subasio. Ses rues étroites et sinueuses sont bordées de maisons en pierre ornées de fleurs colorées, créant une atmosphère pittoresque. Spello est également réputée pour ses églises richement décorées et ses vestiges romains, témoins silencieux d'un passé prestigieux. L'étape suivante de votre périple vous mène à Assise, un lieu de pèlerinage mondialement connu pour être la patrie de Saint François. La Basilique Saint-François d'Assise, avec ses fresques peintes par Giotto, Lorenzetti, Cimabue et Simone Martini, est un incontournable. Ces œuvres d'art racontent l'histoire de Saint François et illustrent l'évolution de la peinture italienne médiévale. En arpentant les chemins qui entourent la basilique, vous ressentirez une profonde sérénité, renforcée par la beauté du paysage environnant. Outre ses merveilles artistiques, l'Ombrie est une région qui séduit également par sa cuisine authentique. Les produits locaux, tels que l'huile d'olive, les truffes noires et les vins issus des vignobles des collines ombriennes, sont au cœur de la gastronomie régionale. Profitez des marchés locaux pour déguster des spécialités telles que la porchetta, les pâtes au ragù de sanglier ou encore les lentilles de Castelluccio. Chaque repas est une invitation à découvrir des

saveurs profondes et authentiques, reflétant la richesse des terres ombriennes. En parcourant l'Ombrie à pied, vous découvrirez des paysages variés, allant des vallées verdoyantes aux collines boisées, en passant par des villages médiévaux préservés. Chaque étape de votre voyage vous rapproche un peu plus de l'essence de cette région discrète mais envoûtante. Loin des foules touristiques, l'Ombrie offre une expérience de voyage intime et authentique, où chaque sentier et chaque rencontre enrichissent votre compréhension de ce territoire unique. Que vous soyez passionné d'histoire, d'art, de nature ou de gastronomie, l'Ombrie a quelque chose à offrir à chacun. Préparez-vous à être charmé par sa beauté simple et intemporelle, et laissez-vous guider par ses chemins séculaires qui racontent l'histoire d'une Italie authentique et préservée.

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 Orvieto à 14h à la gare ferroviaire : installation à l'hôtel. Visite d'Orvieto, posée sur son rocher de tuf, du Puits San Patrizio et de la Cathédrale, la plus riche de tout le gothique italien.

3h de marche en ville

Jour 2:

Randonnée en boucle dans la douce campagne avec de superbes vues panoramiques sur Orvieto. Nous nous rendons en suivant d'antiques voies romaines dans le village perché de Sugano et dans le bourg de Ripa blotti au pied de son rocher. Même hébergement que la veille.

5h30 de marche. D+ 400m / D- 500m

Jour 3:

Randonnée jusqu'au lac de Bolsena, le plus grand lac volcanique d'Italie. Le village ancien est superbe avec ses maisons moyenâgeuses de couleur sombre, étagées sur la colline. Retour en bus public à Orvieto (30min) puis transfert en taxi/minibus privatisé (1h15) pour Spello et installation à l'hôtel.

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

Jours 4:

Randonnée en boucle à partir de l'hôtel en passant par le joli village perché de Collepino. Visite de la magnifique petite ville de Spello aux richesses artistiques méconnues (fresques du Pinturicchio). Même hébergement que la veille.

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

Jours 5:

Randonnée sur les pentes fleuries du Monte Subasio (très riches en orchidées sauvages au printemps) par l'Ermitage de la "Madonna dei Carceri". C'est ici que Saint François venait se retirer dans sa grotte. Hébergement en hôtel au cœur de la cité médiévale.

6h30 de marche. D+ 700m / D- 700m

Jours 6:

Le matin, visite d'Assise et de la Basilique Saint François qui renferme des fresques de Simone Martini, Pietro Lorenzetti, Cimabue et Giotto. Descente depuis le centre historique d'Assise, vers le "Bosco Sacro" géré par le FAI (Fondo per l'Ambiente Italiano, une fondation pour la préservation du patrimoine artistique et culturel italien). En longeant le torrent Tescio, nous débouchons dans la plaine pour nous offrir de magnifiques vues sur la cité et l'ensemble conventuel de San Francesco. Retour à pied à l'hôtel.

2h de visite et 3h de marche. D+ 250m / D- 250m

Jours 7:

Transfert privatisé jusqu'à la gare d'Assise (15min) puis train pour Pérouse (20min). Dépôt des bagages à la consigne de la gare puis visite de Pérouse, la capitale de l'Ombrie, qui conserve en ses murs de nombreux édifices religieux et civils du Moyen-âge. Perché sur une colline, elle regorge de lieux culturels intéressants. Séparation en gare de Pérouse à 14h. Trains possibles pour Florence et Rome.

3h de visite de la ville

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1, le dimanche à 14h devant l'entrée principale de la gare ferroviaire d'Orvieto.
En cas d'arrivée tardive, vous vous rendrez à l'hôtel pour y déposer votre bagage et rejoindre ensuite le groupe pour la visite (en fonction de votre heure d'arrivée). L'hôtel se situe dans la ville haute. L'adresse vous sera précisée dans votre convocation. Pour vous y rendre depuis la gare, vous pouvez consulter la rubrique "Accès en train" de notre fiche technique.
Vous contacterez alors votre accompagnateur pour le prévenir et définir du point de RV.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Gare d'accès : Orvieto // Gare de dispersion : Perugia

Horaires auprès de la SNCF: tél : 3635 - www.sncf-connect.com

Vous trouverez des informations concernant les horaires de trains italiens sur les sites suivants :

- www.dbahn.fr
- www.trenitalia.com
- www.thetrainline.com/fr

L'hôtel se trouve dans le centre historique d'Orvieto dans la ville haute. Pour vous y rendre, il faudra prendre le funiculaire à 3 mn à pied de la gare ferroviaire. Depuis l'arrêt du funiculaire (1 seul arrêt), vous prendrez Busitalia Ligne A toutes les 15min pour vous rendre à l'arrêt Duomo. L'hôtel se trouve à 400m de l'arrêt de bus. Renseignements horaires [Busitalia](#)

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.

Si vous venez en voiture, nous vous conseillons de garer votre voiture à Orvieto. Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.google.fr/maps

Accès par le tunnel du Fréjus puis autoroute A32 jusqu'à Turin; A21 jusqu'à Piacenza et A1 jusqu'à Florence ou accès par Nice - Vintimille puis autoroutes A10; A12 et A11 jusqu'à Florence via Genova et Lucca.

De Florence, suivre l'autoroute A1 pour Rome jusqu'à la sortie Orvieto.

Vous pouvez garer votre véhicule sur le parking payant de la gare d'Orvieto. En fin de randonnée, vous pourrez venir le récupérer en train.

Horaires de train à titre indicatif à vérifier auprès de Trenitalia

Départ 14h40 : Perugia (RV 4080) - Arrivée 16h18 : Terontola- Cortona. Départ 16h41 : Terontola-Cortona (RV 4107) - Arrivée 17h26 : Orvieto.

SI VOUS VENEZ EN AVION:

Les aéroports internationaux les plus proches d'Orvieto et de Perugia sont ceux de ROME FIUMICINO et ROME CIAMPINO. Vous pourrez rejoindre facilement en navettes ou en train (depuis la gare de ROME TERMINI) pour prendre un train pour Orvieto. Consulter ensuite la rubrique "Accès en train" de notre fiche technique pour savoir comment rejoindre notre hôtel, en cas de besoin.

ROME - Aéroport FIUMICINO, Leonardo da Vinci

Train express entre l'aéroport et la Gare Termini : départ toutes les demi-heures de 6h00 à 22h30 environ, par l'express "Léonardo". Ticket 14€ l'aller, durée 40min.

Train Régional : dessert plusieurs stations entre l'aéroport et la gare Termini, dont les stations Trastevere et Tuscolana. Ligne FM1.

Bus navette : Pour rejoindre la gare Termini, des navettes partent toutes les demi-heures en journée. Le trajet dure environ une heure. Le prix du ticket est de 10€ aller / retour.

ROME - Aéroport CIAMPINO

Bus direct : Des bus relient directement l'aéroport de Ciampino au centre de Rome (gare Termini):

- Terravision, (11€ l'aller / retour acheté sur place, 8€ si réservé sur le site www.terravision)
- Bus + métro : C'est le plus rapide aux heures de pointe (dans le sens aéroport - centre ville) et le plus économique. Pour rejoindre le centre ville depuis l'aéroport, se rendre à la station

de métro Anagnina par le bus : départ tous les quarts d'heure en journée (1,20€). De la station, la ligne de métro A traverse Rome en passant, entre autres, par la station Termini (Ticket : 1,50€). Le métro ferme à minuit ou 1h selon les jours.

DISPERSION:

Le jour 7, le samedi à 14h à la gare de Pérouse.

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

En hôtel 2* et 3* en chambres de 2 personnes.

- 2 nuits à Orvieto en hôtel 2* - hôtel situé dans un Palais du XVIème siècle et se trouvant à 2 minutes à pied de la Cathédrale
- 2 nuits à Spello en hôtel 3* - dans le centre de Spello, hôtel familial qui possède une grande terrasse panoramique dominant la vallée
- 2 nuits à Assise en hôtel 3* - hospitalité dans le cœur d'Assise, à quelques pas de la Basilique Saint François

REPAS:

Petits déjeuners et dîners au restaurant de l'hôtel. 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

Quelques transferts, tous en taxis / minibus privatisés, et ne dépassant pas 1h15 pour le plus long (le jour 3). Bus public le jour 3, en plus du transfert privatisé.

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 6 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 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 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 J7
- 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**
- **Les visites des monuments (environ 20€)**
- **les boissons dans et en dehors des hébergements**
- **les dépenses personnelles**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.**

