

Cinque Terre du 20 au 25 avril 2020

Tarif : 805 € de 724,50 € à 483 € suivant votre taux de subvention

Voyage non compris - Plafond ralliement Pise: 295 €

Date limite d'inscription 31 décembre 2019

Parc National de Ligurie

Entre ciel et mer, l'homme a façonné un paysage avec une ténacité et une audace sans égales : les 5 Terre, un territoire classé patrimoine de l'humanité par l'UNESCO.

Situés sur les côtes abruptes de la Riviera Ligure, entre Gênes et Pise en Toscane, ces lieux, traversés autrefois par les romains, ont été transformés en véritable vignoble, réputé aujourd'hui pour ses vins blancs ou liquoreux, les «sciacchetrà». Au fil des siècles, la



construction des terrasses soutenues par des murs en pierres sèches, a constitué un travail gigantesque, comparable à celui des pyramides égyptiennes ou à la muraille de Chine ! Les 5 Terre et ses 5 villages accueillants (Monterosso al Mare, Vernazza, Manarola, Corniglia et Riomaggiore) sont accrochés sur des éperons rocheux ou blottis dans d'étroites criques. Cette côte fait partie d'un Parc national Italien, déclaré en 2001 à la faveur d'une faune et d'une flore aux espèces rares. Le paysage y est authentique et intimiste. Sont aussi protégés, les fameuses zones agricoles en terrasses et les petits villages colorés.

Les sentiers du littoral ou en altitude sur les crêtes, dans les vignes ou parmi oliviers et citronniers, offrent des vues panoramiques sur la Méditerranée. Parfois peu empruntés, ils longent les pentes, relient des hameaux accessibles uniquement à pied et descendent en escalier jusqu'aux vieux bourgs de pêcheurs, entourés de barques multicolores.

Dans cette région au riche patrimoine culturel, les itinéraires sont parsemés de vestiges historiques (menhirs, châteaux moyenâgeux), de monuments et d'églises de style roman-génois, de grands sanctuaires et de bourgades génoises telle Portovenere à l'entrée du golfe des Poètes de La Spezia.

JOUR 1: LEVANTO

Trajet pour Levanto, arrivée et installation en hôtel *** pour 5 nuits, accueil par votre guide en fin d'après-midi et explication du séjour, dîner et nuit.

JOUR 2 : de MONTEROSSO AL MARE à LEVANTO

Court transfert en train jusqu'à Monterosso al Mare. Montée au sanctuaire de Soviore (XVIIe siècle), par l'escalier des pèlerins. Parcours en crêtes par le col de Gritta pour rejoindre la Pointe Mesco, surplombant la mer.

Descente sur Levanto et traversée de la ville aux monuments moyenâgeux typiques. Baignade possible à la plage de Levanto. 4 h 30 de marche environ -montée : 600 m -descente : 600 m

JOUR 3 : de CORNIGLIA à MONTEROSSO AL MARE

Court transfert en train à Corniglia au cœur du Parc National des Cinque Terre. Départ pour les villages touristiques de Vernazza et Monterosso al Mare par les sentiers du littoral. Vernazza, resplendissante de couleur, offre un port naturellement bien protégé. Baignade possible sur la plage de Monterosso. Retour à Levanto en train.

3 h 30 de marche -montée : 270 m -descente : 345 m

JOUR 4: de MAROLA (LA SPEZIA) à PORTOVENERE

Transfert en train jusqu'à La Spezia, puis bus jusqu'au hameau de Marola. Montée sur les crêtes qui dominant à la fois le golfe de La Spezia et la Riviera di Levante. Un parcours en balcon rejoint la cité romaine, puis génoise, de Portovenere (Portos Veneris, le port de Venus). Visite de la ville, aux maisons colorées hautes comme des remparts, et liaison en bateau jusqu'à Monterosso al Mare (selon les conditions météo en mer), en longeant la côte des Cinque Terre (45 min de traversée). Retour en train à Levanto.

4 h de marche environ -montée : 520 m -descente : 510 m

JOUR 5: CORNIGLIA, VOLASTRA, MANAROLA, RIOMAGGIORE

Court transfert en train à Corniglia. Très belle étape en balcon au-dessus de la Méditerranée, et reliant trois des plus beaux villages du parc. Depuis votre hébergement, vous évoluez au milieu des vignes en terrasses jusqu'à Volastra, petit village perché dans les zones les mieux aménagées et équipées du vignoble local. Puis, descente et visite des villages de Manarola et Riomaggiore. Vous reliez ces deux villages, caractérisés par leurs maisons tours et leurs maisons aux façades colorées, par un itinéraire suspendu offrant parmi les plus beaux panoramas de la côte. Retour à Levanto par le train.

4 h de marche environ -montée : 495 m -descente : 500 m

JOUR 6 : LEVANTO

Matinée libre pour profiter encore quelques instants du village de Levanto.

Trajet retour en fin de matinée ou en début d'après-midi selon les horaires de vols des participants.

Fin du programme et des prestations.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

NIVEAU MODÉRÉ

3 à 4 h 30 de marche par jour avec des dénivelés de 350 à 600 m environ.

Nombreux escaliers.

HÉBERGEMENT-REPAS

Hébergement : En hôtel *** familial confort situé à 250 m de la mer et à 700 m de la gare ferroviaire de Levanto. Toutes les chambres sont équipées de salle de bain privée, climatisation, téléphone direct et télévision. L'hôtel dispose également d'un bar et d'un restaurant.

Le plus souvent en Italie, le classement 3 étoiles correspond à un classement 2 étoiles en France.

Repas :

Formule demi-pension + pique-nique le midi.

ENCADREMENT

Par un guide de l'agence Chamina voyages connaissant parfaitement le parc des Cinque Terre.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pour 5 nuits en demi-pension en hôtel ***
- 4 pique-niques du jour 2 au jour 5
- 1 apéritif de bienvenue
- Tous les transferts quotidiens prévus au programme pour la réalisation des randonnées (navette, bus, train)
- La carte d'accès au parc des Cinque Terre
- Le trajet en bateau le jour 4
- L'encadrement par un guide Chamina Voyages expérimenté

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le billet d'avion pour Pise ou Gênes au départ de Paris
- Le pré-acheminement pour rejoindre l'aéroport de Paris depuis la province-
- Le trajet en train depuis l'aéroport d'arrivée jusqu'à Levanto
- Le pique-nique du jour 1 ,6 et le dîner du jour 6
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance optionnelle annulation / interruption de séjour

LE PAYS

Pays d'Europe du Sud, l'Italie est, grâce à sa culture et à son climat, une des destinations les plus prisées au monde. Forte de son économie et membre fondateur de l'Union Européenne, c'est un acteur majeur de la scène internationale. Cette démocratie parlementaire est la septième puissance économique mondiale grâce à sa longue tradition de fabrication de qualité et à son dynamisme commercial.

SUR LES CHEMINS...

Entre mers et montagnes, la péninsule italienne jouit d'une grande diversité de paysages. La botte s'avance longuement dans la Méditerranée, ce qui lui confère un rayonnement important. Elle est bordée d'est en ouest par les mers Adriatique, Ionienne, Méditerranée et Tyrrhénienne. Le territoire comprend également de nombreuses îles dont les plus importantes sont la Sicile et la Sardaigne.

La topographie est très marquée par les montagnes : les Alpes s'étendent de Gênes à Trieste à travers les régions septentrionales et la chaîne des Apennins va de Gênes à la Sicile. Au nord est la plaine du Pô est fortement peuplée, c'est à la fois une zone agricole et industrialisée. Le pays connaît une forte activité sismique avec ses trois volcans encore en activité : le Vésuve, près de Naples, l'Etna en Sicile et le Stromboli dans les îles Eoliennes.

La forte présence humaine a fait disparaître certaines espèces animales, cependant les zones de montagnes présentent une faune et une flore riches et peut être aurez-vous la chance d'apercevoir lynx, ours, marmottes ou chamois.

TRAVERSÉE HISTORIQUE

Berceau de l'Empire romain et de la Renaissance, l'histoire de l'Italie nous transporte à travers des époques de splendeur, de faste mais aussi d'affrontements. Si Rome ne s'est pas construite en un jour, sa fondation mythique est datée en 753 avant J.C. Commence en 509 avant J.C l'expansion de la République qui deviendra Empire avec Auguste en 27 avant J.C. Rome étend son pouvoir sur tout le monde méditerranéen jusqu'à la séparation de l'empire au IVème siècle. Le Haut moyen âge est une période d'invasions durant laquelle s'affrontent lombards, germains, arabes... Au Bas moyen âge, la conquête normande aboutit à une réunification mais s'en suivront des divisions politiques entre guelfes et gibelins et de nombreuses cités du Nord se constituent en communes libres. Dominée aux XIIIème et XIVème par la dynastie angevine, l'Italie sera divisée en 1559 par l'annexion par les espagnols du Milanais, des royaumes de Naples, de Sicile et de Sardaigne qu'ils conserveront jusqu'au XVIIIème. Napoléonienne puis autrichienne, l'Italie

acquiert l'indépendance en 1870. Elle participe à la première guerre mondiale aux côtés des Alliés. L'ère mussolinienne commence en 1922 et prend fin avec la proclamation de la république en 1946.

SENTIERS D'ARTS

Depuis l'antiquité l'Italie est un foyer important d'art et d'architecture. L'art italien trouve ses racines dans la Rome classique qui elle-même s'inspirait des créations grecques et étrusques. Des vestiges de cette période sont visibles dans tout le pays. Outre l'époque classique, la Renaissance est un des grands moments de création artistique. Avec l'appui de riches mécènes les peintres florentins révolutionnent la peinture du XVème siècle. Les artistes du Quattrocento les plus cités sont : Michel Ange, Botticelli, De Vinci... A la période de la contre réforme l'Église catholique cherche à impressionner. C'est l'époque du baroque avec notamment le Caravage. Lors de vos déambulations vous aurez l'occasion d'admirer vestiges, églises ou village emplis de cet héritage.

ENVIRONNEMENT

1-Le Parc National des Cinque Terre

Il est institué par décret du Président de la République du 6 octobre 1999. Le territoire du parc national a une superficie de 4 226 hectares et une population d'environ 5 000 habitants. Il a la particularité d'être le plus petit des parcs nationaux italiens. Aujourd'hui, l'action de l'homme la plus visible est la conservation d'un paysage en terrasse soutenues par des murs en pierre sèche : Les collines du parc avec ses terrasses séculaires de pierre sèche plongent à pic dans l'azur de la Méditerranée en créant un panorama reconnu unique.

2 -Faune

L'écosystème du parc permet un développement de diverses espèces d'animaux comme le goéland leucophaée, le faucon pèlerin et le grand corbeau. Parmi les mammifères, les plus nombreux sont les loirs, les taupes, martres, renards et sangliers. Dans les anfractuosités rocheuses prospèrent les reptiles comme les lézards, et divers types de serpents tels la couleuvre d'Esculape et les vipères. Autour des ruisseaux vivent les amphibiens comme les grenouilles et les salamandres.

La zone marine possède une richesse faunique intéressante. De nombreuses espèces, peu fréquentes dans d'autres endroits de la mer Méditerranée, se partagent un espace vital relativement restreint, comme par exemple la gorgone.

3 -Flore

Les nombreux microclimats présents dans le parc, souvent différents entre eux, ont créé une grande variété de paysages. Nombreux sont les pins maritimes et pins d'Alep, les chênes lièges et les Châtaigniers. Sur le littoral, on trouve de nombreuses espèces de Ciste marine et de Ceneraria. Les plantes arbustives de romarin, de thym et de lavande sont bien visibles. Sur les sentiers côtiers se nichent différents genres de plantes grasses.

4 -Recommandations

Les randonnées se déroulent dans des espaces naturels sensibles ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas !

CLIMAT

Climat méditerranéen tempéré aux périodes de séjours, plus sec en été. La température de l'eau est généralement agréable pour les baignades en mer dès le milieu du printemps et jusqu'à l'automne.

FORMALITÉS

Se munir de sa carte nationale d'identité ou son passeport en cours de validité

SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio). Pour faciliter la prise en charge d'éventuels soins sur place, se munir de votre carte d'assurance européenne délivrée par votre Caisse d'Assurance Maladie.

POURBOIRES

Le pourboire signifiait comme son nom l'indique un verre qu'on offrait en remerciement d'un service rendu ou un sou pour s'offrir ce verre. Aujourd'hui, il est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité. Pour son montant, évaluez le niveau de vie puis calculez ce que vous auriez laissé naturellement.

En Italie, le pourboire était encore mal vu il y a peu de temps, considéré comme une offense envers les patrons : le pourboire sous-entendait que ceux-ci paieraient mal leurs employés. De nos jours, il est pourtant apprécié mais non obligatoire (prévoir environ 10 à 15 % de la note). Au restaurant, les couverts sont encore parfois rajoutés à la note et le service n'est pas toujours compris, il peut être rajouté en plus du total. Pour les portiers, comptez 1 € par sac, pour les taxis arrondissez la somme, pour les chauffeurs comptez environ 1.5 à 3 € par jour, et le double pour les guides

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Pour la randonnée :

-pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirant (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, 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

-4 à 5 paires de chaussettes de randonnée -

1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très technique (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, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

-1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent

-1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

-tenues de rechange et chaussures confortables

-affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

MATÉRIEL DIVERS

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type « gore tex » ou équivalent) 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 (voire 2) 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)

-1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes

-1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet

-1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques

-papier hygiénique, mouchoirs en papier

-1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.

-1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, 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 usage externe Antalgique type paracétamol, anti moustique

Pour l'étape :

-1 lampe de poche ou lampe frontale

-1 paire de sandales légères

BAGAGES

-1 sac à dos de 35 à 40 L à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...