

# BALADE À VÉLO AU CŒUR DE L'ITALIE

Bien sûr, quand vous pensez à un voyage à vélo vous aimeriez tout voir, ne laissez rien d'inexploré sur la route. Eh bien, vous pouvez le faire. En totale liberté, seul ou en compagnie.








Cet itinéraire vous offre l'opportunité de voyager au cœur vert de l'Italie dans sa région la plus emblématique et représentative: la vallée de l'Ombrie. Une terre riche en histoire, il suffit de penser à Saint François d'Assise et à ce qu'il représente en Italie et dans le monde.

Un circuit en boucle au départ du pittoresque village médiéval de Torre del Colle, pédalant doucement sur les collines d'Assise, Spello, Foligno, Trevi, Montefalco et Spoleto.

Un voyage lent, avec un kilométrage moyen-faible et un dénivelé accessible à tous, même les moins expérimentés. Pédalez le matin, profitez de la culture et des merveilles pittoresques de l'après-midi, laissez-vous tenter par les délices de la tradition culinaire ombrienne au dîner.

Sept jours de voyage, 5 étapes à vélo et 30km par jour en moyenne avec quelques montées pour se débarrasser des péchés de la gourmandise au dîner. Roulez avec votre vélo personnel ou avec nos vélos de trekking ou e-bike, entièrement équipés pour un voyage.

Alors es-tu prêt? Allons-y!

 Région	Le Centre: le cœur de l'Italie
 Activité	Cyclotourisme
	En liberté
 Durée	8 jours
 Code	ITAVELUMB
 Prix	A partir de 860 €
 Niveau	2/5
 Confort	4/5

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 Arrivée à Torre del Colle



Arrivée et nuit au village de Torre del Colle.

Perché au sommet d'une colline au milieu de la campagne ombrienne, Torre del Colle est un joyau caché, un petit village médiéval de 15 habitants qui vous transportera dans le temps. Le village offre à l'intérieur un jardin avec piscine, un restaurant gastronomique et un atelier de vélo où vous serez fournis les vélos pour votre voyage.

*Nuit dans un "Albergo Diffuso" caractéristique, situé dans le village de Torre del Colle*

### 📍 Jour 2 Torre del Colle - Assisi



Commencez votre aventure en Ombrie!

Aujourd'hui, vous emprunterez la piste cyclable Assisi - Spoleto. Le parcours est presque plat jusqu'au pied d'Assisi, puis une montée facile pour rejoindre l'hôtel. La ville, classée au patrimoine de l'Unesco, est le lieu de spiritualité et de beauté par excellence.

Vous ne pouvez pas manquer une visite à la basilique de San Francesco pour admirer les magnifiques fresques de Giotto. Se perdre dans la longueur et la largeur des ruelles de pierre rose est le meilleur moyen de profiter du charme d'Assise, sans parler du patrimoine artistique, historique et culturel qu'offre le village.

Nuit à l'hôtel situé dans le centre historique d'Assise

*Hébergement: Hotel 3\*\*\* avec petit déjeuner*

*Kilometre à velo: 27km*

*Dénivelé: +230mt*

### 📍 Jour 3 Assisi - Rando Mont Subasio



Vous dites Assisi et une fenêtre s'ouvre sur le monde.

Cependant, tous ceux qui visitent Assisi ne se concentrent pas sur l'aspect plus naturaliste et spirituel de saint François. Ce concept peut être traduit en un seul endroit: le mont Subasio.

Aujourd'hui une fantastique excursion vous emmènera à la découverte de l'Eremo delle Carceri, un lieu de méditation pour San Francesco, et à atteindre le sommet de la Montagne Sacrée, d'où vous pourrez profiter du plus beau panorama de l'Ombrie.

Nuit à l'hôtel situé dans le centre historique d'Assise

*Hébergement: Hotel 3\*\*\* à Assisi*

*Kilometres à velo: 8/10km*

*Dénivelé: +400mt*

### 📍 Jour 4 Assisi - Spello - Foligno - Casco dell'Acqua



L'itinéraire d'aujourd'hui vous mènera à la Via degli Ulivi sur le mont Subasio, un lieu sacré pour saint François et les nombreux pèlerins qui se rendent chaque année sur cette montagne sacrée et un lieu de méditation pour les franciscains. L'itinéraire touchera les merveilles de Spello, village fleuri et destination privilégiée des gourmets et des amoureux de la nature. Spello, fondée par les Ombriens pour devenir plus tard la colonie romaine d'Hispellum, offre une expérience sensorielle; du plaisir de la table à l'émerveillement des paysages, de l'art ancien à la culture millénaire. Vous pouvez visiter la Collégiale Santa Maria Maggiore, qui abrite, dans la chapelle Baglioni, les merveilleuses fresques de Pinturicchio (vers 1500-

1501) et un précieux sol en majolique de Deruta. Pour les amateurs de bière, une visite avec dégustation à la microbrasserie DieciNove.

L'itinéraire se poursuit ensuite vers Foligno, un centre urbain de référence pour les habitants de la région et une ville animée où vous pourrez faire une courte pause dans l'une des places du centre historique piétonnier et déguster un bon café avant de regagner votre agriturismo à Casco dell'Acqua.

➤ Nuitée dans une ferme avec piscine

*Hébergement dans un agriturismo avec piscine à Casco dell'Acqua*

*Kilometres à velo: 32km*

*Dénivelé: +250mt*

#### 📍 Jour 5 **Casco dell'Acqua - Trevi - Spoleto**



Le parcours d'aujourd'hui vous ramène à la piste cyclable Assisi-Spoleto, en passant par Trevi.

Situé entre Foligno et Spoleto, Trevi se dresse sur les pentes du Monte Serano, perché sur une colline pleine d'oliviers. Églises, tours et palais dessinent le profil noble de ce village qui de ses 412 mètres de haut offre une vue imprenable sur la vallée de l'Ombrie. Pour son remarquable patrimoine environnemental, culturel et artistique, il fait partie du club des "Plus Beaux Villages d'Italie". Cette partie de la voie verte suit le cours de la rivière Teverone.

En continuant vers le sud, entouré de collines verdoyantes, de vignes et d'oliviers, vous atteindrez les pentes de la ville de Spoleto.

A Spoleto, une belle promenade au coucher du soleil au sommet de la ville pour profiter du magnifique paysage. La Rocca Albornoziana est accessible grâce au système d'ascenseurs et d'escaliers mécaniques de la ville. Spolète est l'une des villes d'art les plus fascinantes de l'Ombrie. Plus de 2000 ans d'art et de culture et d'événements internationaux en font un lieu d'une beauté unique. Il s'étend sur la colline de Sant'Elia, au pied du bois sacré de Monteluco. Extraordinairement riche en art de toutes les époques et protagoniste d'événements prestigieux, tels que le Festival dei Due Mondi. Spolète est l'une des villes symboliques de la culture internationale.

Nuit dans un B&B situé dans le centre historique de Spolète.

*Hébergement: B&B à Spoleto*

*Kilometres à velo: 32km*

*Dénivelé: +450mt*

#### 📍 Jour 6 **Spoleto - Montefalco**



L'étape d'aujourd'hui traverse le côté ouest de la vallée de Spoletina, monte et descend les magnifiques collines de l'Ombrie via l'emblématique Via del Sagraentino jusqu'à Montefalco, la capitale de la production de vin de l'Ombrie.

Montefalco tire son nom de la passion de Frédéric II pour la fauconnerie, que ici a vécu un an vers 1249.

Vous êtes dans le royaume de sagraentino, une ancienne vigne qui est restée ancrée dans la région de naissance. Il dérive du latin sacer, vin sacré des fêtes de la tradition chrétienne qui a marqué la vie rurale. Vers le milieu du siècle dernier, il a commencé à être vinifié et mis en bouteille en version sèche.

Visitez l'église de San Francesco, maintenant un musée, l'église de Sant'Agostino et le Palazzo Comunale. En se promenant dans le village, parmi les murs de pierre rose le long des ruelles qui descendent de la Piazza del Comune, des sarments de vigne racontent une ancienne présence de potagers et de vignobles domestiques: à l'intérieur du couvent de Santa Chiara, vous trouverez une plante de Sagraentino centenaire.

A Montefalco, pour les amateurs de vin, une dégustation des délicieux vins d'Ombrie dans une cave près du village ou assis sur la magnifique place principale de la ville. Même les restaurants de Montefalco sont parmi les meilleurs de toute la région, profitez de votre repas!

Nuit en hôtel, situé dans le centre historique de Montefalco

*Hébergement: hotel 3\*\*\* à Montefalco*

*Kilometres à velo: 32km*

*Dénivelé: +450mt*

#### 📍 Jour 7 **Montefalco - Bevagna - Torre del Colle**



La dernière étape de la route traverse les magnifiques vignobles de Montefalco jusqu'à Bevagna, un village d'une extraordinaire tradition médiévale où vous aurez l'occasion de visiter les célèbres boutiques médiévales dont le moulin à papier et la fabrique de soie. Dernier effort à travers la vallée de l'Ombrie jusqu'au retour à Torre del Colle.

A Bevagna, visitez la maison médiévale et l'amphithéâtre romain pour un voyage inattendu à travers l'histoire de ce petit village médiéval très traditionnel.

Nuit dans le village de Torre del Colle.

*Hébergement: Albergo Diffuso à Torre del Colle*

*Kilometres à velo: 29km*

*Dénivelé: 180mt*

#### 📍 Jour 8 **Départ**

Après le petit déjeuner, départ.

Kilomètres totaux: environ 152 km - Dénivelé total: 1150 mt

Terrain: L'itinéraire cyclable de ce circuit a été conçu presque entièrement sur des routes secondaires et panoramiques et / ou des pistes cyclables.

Circuit individuel pour les personnes avec un minimum de préparation sportive et un certain niveau d'autonomie dans la gestion du vélo. En raison des caractéristiques du parcours (présence de certaines montées), le vélo électrique est recommandé pour ceux qui n'utilisent pas le vélo régulièrement et n'ont pas un minimum de préparation sportive.

Pour des raisons organisationnelles, climatiques ou liées à des dispositions des autorités locales indépendantes de notre volonté, l'itinéraire peut subir des modifications plus ou moins importantes avant ou pendant le séjour. Le long de l'itinéraire, par exemple, il peut y avoir des écarts temporaires dus à des chantiers de construction de routes impossibles à prévoir et qui sont normalement signalés sur place.

## PÉRIODE & BUDGET

### Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.

févr.

mars

avr.

mai

juin

juil.

août

sept.

oct.

nov.

déc.

### Prix

Base 2 (chambre double): à partir de 860€/personne (selon la saison)

*Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).*

### Le prix comprend

- Hébergement pour 7 nuits en b&b, hôtels 3 étoiles et / ou agritourisme comme marqué sur le programme, avec petit-déjeuner
- Location vélo pour tout le séjour (location de vélo électrique avec supplément à payer 130€)
- Transfert des bagages d'hôtel en hôtel pour tout le tour
- Assistance téléphonique de 9h00 à 20h00
- Notre roadbook avec tous les détails de l'itinéraire, les points d'intérêt et les traces GPS

### Le prix ne comprend pas

- Vol
- Transfert de l'aéroport à votre premier hotel
- Déjeuners et dîners
- Billets pour les musées, réserves ou lieux de visite payants en général
- Pourboires et taxes de séjour à régler, le cas échéant, directement dans les hôtels
- Tout ce qui n'est pas spécifié sous "Le prix comprend"

### Remarques

Supplément chambre individuelle: 250 €

Upgrade/supplément location vélo électrique: 130 €

*Le prix se réfère à un minimum de 2 participants, dans le cas d'un seul participant il y aura un supplément.*

*Les départs sont garantis du 1er mars au 30 novembre tous les samedis, autres dates sur demande.*

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Booking conditions

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Invoice procedure

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Italia se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Cancellation policy

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

#### **Cas particuliers:**

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï Italia et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï Italia se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Italia peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

#### **Changes to travel contract**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Italia, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Italia pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

#### **Pricing**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

#### **Contract transfer**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

#### **Assurance**

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Italia. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://italia.altabasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

## INFOS PRATIQUES

### Encadrement

Vous partez en autonomie, sans guide, avec un roadbook qui vous sera remis avant votre départ. Votre roadbook contient toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour, votre itinéraire, vos randonnées et la logistique sont détaillés. Nous fournissons le navigateur et les traces GPS. Étant donné la formule liberté, vous êtes libres de le suivre à la lettre, ou de vous autoriser quelques petits écarts !

### Alimentation

La formule proposée est une formule en chambre + petit-déjeuner

Vous trouverez sans aucun problème de quoi vous préparer de copieux pique-nique, voire des petits restaurants dans les villes que vous visitez. De même, de nombreux restaurants vous permettront de déguster lors de vos dîners de nombreux plats qui vous donneront l'envie de revenir dans la région !

### Déplacement et portage

Vous vous déplacerez en vélo uniquement, hormis pour arriver à Torre del Colle et en repartir.

Le transfert des bagages est inclus.

### Équipement fourni sur place

Le vélo tout chemin est inclus. Si vous souhaitez un vélo électrique, le supplément est de 130€.

### Pharmacie

Il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : doliprane ou aspirine, antiseptique local, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres, pommade cicatrisante. Pensez également à vos pieds : pansements, compeed...

### Passeport

Oui mais non obligatoire (une carte d'identité suffit)

### Visa

Non

### Carte d'identité

Oui

### Vaccins obligatoires

Non

### Santé / recommandations sanitaires

Nous vous conseillons d'apporter votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toutes les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : <http://www.ameli.fr>

En été, l'Italie connaît des températures très élevées dont doivent tenir compte en particulier les personnes âgées et les familles avec de jeunes enfants, surtout lorsqu'elles circulent en automobile, ou lors de certaines excursions.

### Climat

Le climat dépend de la région, mais en règle générale il fait très chaud en été, en particulier dans le sud de l'Italie. L'automne est en revanche d'une exquise douceur, la température de la mer autorise des bains jusqu'en novembre. Le printemps est incontestablement la meilleure période pour pédaler en Italie

### Tourisme responsable

Altaï Italia oeuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
  - L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
  - L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour
- Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :
- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
  - Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
  - Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc
  - Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
  - En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc
  - Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.