








# LES CINQUE TERRE & PORTOFINO : LA DOLCE VITA EN MODE OUTDOOR

Entre Pise en Toscane et Gênes en Ligurie, s'étend un des plus beaux littoraux de la Méditerranée. Les criques et les plages invitent à la baignade, les sentiers serpentent parmi le maquis et les terrasses couvertes de citronniers, d'oliviers et de vignes. Les villages colorés se succèdent le long de cette côte escarpée de la Riviera du Levant où il fait bon flâner en fin de journée, en dégustant une "gelato".

Entre Portofino, petit port au charme enchanteur, et Camogli, village de pêcheurs qui dresse ses hautes façades colorées au-dessus de la mer, se dresse l'abbaye de San Fruttuoso. Construite au Xe siècle, elle se niche dans un vallon secret accessible uniquement à pied ou en bateau. Un peu plus au Sud, les chemins de Levanto offrent un extraordinaire panorama sur les cinq villages de Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore. La vue s'étend jusqu'à Portovenere, le port de Vénus.

Bienvenue en Italie...

 Région	Les Cinque Terre
 Activité	En liberté Randonnée & Trekking
 Durée	6 jours
 Code	ITAEICINTALT
 Prix	A partir de 695 €
 Niveau	3/5
 Confort	4/5

## PROGRAMME

### Jour 1 **Début de votre séjour dans les Cinque Terre**



Vous arrivez à Levanto et vous vous installez dans votre hôtel.

Au départ de votre hébergement, vous marchez jusqu'à la porte d'entrée du parc national des Cinque Terre : le joli bourg de Monterosso al Mare. Vous avez la possibilité de vous baigner, de vous balader dans les ruelles étroites et pourquoi pas faire un peu de shopping !

Vous retournez ensuite en fin de journée à Levanto en train.

*2 à 3h de marche*

*Dénivelés : +300m / - 300m*

*Transfert en train de Monterosso à Levanto : 5 minutes*

*Hébergement : Hôtel ou B&B*

### Jour 2 **De Monterosso à Vernazza**



Ce matin, vous rejoignez Monterosso en train. À partir de là, vous prenez un peu de hauteur pour rejoindre le village de Vernazza, réputé pour ses maisons multicolores et son charmant petit port. Prenez le temps d'y flâner et de savourer une excellente focaccia ! Vous découvrez en même temps l'architecture religieuse et les quelques vestiges archéologiques.

Vous poursuivez votre journée par le sentier littoral surplombant la mer, qui vous reconduira jusqu'au village de Monterosso. Vous rentrez une nouvelle fois à Levanto en train.

*Transfert en train de Levanto à Monterosso : 5 minutes*

*Matin : 4h de marche / Dénivelés : +550m / -550m*

*Après-midi : 2h de marche / Dénivelés : +230m / -210m*

*Hébergement : Hôtel ou B&B*

### Jour 3 **De Riomaggiore à Corniglia, via Volastra & Manarola**



Ce matin, cap sur Riomaggiore ! Vous rejoignez en train cet ancien village de pêcheurs, dont les maisons empilées sur les rochers vous offrent un trompe-l'œil étonnant ! Vous rejoignez ensuite en train Manarola, d'où votre marche débutera. Vous randonnez sur le chemin des oliviers et des vignes jusqu'à Volastra, village perché depuis lequel vous profiterez de vues magnifiques. Ces paysages et sentiers vous conduiront ensuite à Corniglia, situé à une centaine de mètres du promontoire : ce village offre une vue panoramique sur les 4 autres villages des Cinque Terre.

Si vous n'êtes pas trop fatigués, nous vous conseillons vivement de poursuivre votre chemin jusqu'à Vernazza (+2h et D+-270m) en empruntant le sentier azzuro, qui vous promet une vue à couper le souffle. Retour à Levanto en train.

*Transfert en train de Levanto à Riomaggiore : 20 minutes puis Riomaggiore à Manarola : 2 minutes*

*2h30 de marche*

*Dénivelés : +410m / - 410m*

*Transfert en train de Corniglia à Levanto : 15 minutes ou de Vernazza à Levanto : 10 minutes*

📍 Jour 4 **Camogli, San Fruttuoso & Portofino**



Tôt le matin vers 7h30, prenez le train pour Camogli, un très beau village à l'extérieur du parc national, moins fréquenté que ses voisins mais tout aussi charmant. Le long d'un magnifique sentier en balcon qui offrira des vues époustouflantes sur la côte, votre premier arrêt sera l'abbaye San Fruttuoso, située dans une petite crique et accessible uniquement à pied ou par voie maritime.

Puis, vous vous rendez à Portofino, village de pêcheurs aux maisons pastel, devenu le repère d'un tourisme de luxe qui a toutefois su garder son authenticité.

En fin de journée, votre train vous ramène sur Levanto.

*Transfert en train de Levanto à Camogli : 1h*

*6h de marche*

*Dénivelés : +700m / - 700m*

*Transfert en bus puis en train de Portofino à Levanto : 1h45*

*Hébergement : Hôtel ou B&B*

📍 Jour 5 **Portovenere**



Au départ de Riomaggiore, rendez-vous à Portovenere par un sentier panoramique qui vous offre de belles vues sur les villages des Cinq Terre et le golfe de la Spezia, surnommé le golfe des poètes à juste titre ! Cette large baie tient son nom des nombreux poètes qui ont séjourné dans les villages du Golfe, et qui s'en sont inspiré.

Prenez le temps de visiter la petite ville de Portovenere avec son château, ses églises et ses jolies maisons. Retour à Levanto en bateau, ou en bus et en train.

*Transfert en train de Levanto à Riomaggiore : 20 minutes*

*5h de marche*

*Dénivelés : +500m / - 500m*

*Transfert en bateau OU bus et train de Portovenere à Levanto : 1h*

*Hébergement : Hôtel ou B&B*

📍 Jour 6 **Retour**

Après le petit déjeuner, il est temps de rentrer !

## 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 personnes (chambre double): A partir de 695 euros par 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

- 5 nuits en hôtel 3\*\*\* ou B&B dans le centre historique de Levanto
- 5 petits déjeuners
- Notre assistance 24h/24 et 7j/7
- Le carnet de voyage avec explications de la logistique et descriptif détaillé des randonnées

### Le prix ne comprend pas

- Le vol international et les taxes aériennes
- Tous les déjeuners et les dîners
- Les taxes de séjour : entre 1 et 3€ par personne et par nuit selon les villes
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- Les transferts sur place en bateau, bus ou train et carte pass accès aux sentiers payants (compter env. 50€/pers.)

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

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 35 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.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 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.

#### Annulation

##### 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 :

- Jusqu'à 31 jours avant la date du départ : 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours avant la date du départ : 40% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- Moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

##### Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification du 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.

**MAJ 23/10/2024**

### **Modification du contrat**

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.

### **Prix et révision des prix**

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.

### **Cession du contrat**

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.altaiasecamp.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.

### 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 détaillées. Etant donné la formule liberté, vous êtes libres de le suivre à la lettre, ou de vous autoriser quelques petits écarts !

### Alimentation

Les petits déjeuners sont inclus.

Vous trouverez très facilement de quoi vous préparer d'excellents pique nique à Levanto ou dans les villages que vous traverserez au cours de vos randonnées.

Concernant les dîners, vous aurez largement le choix à Levanto. Pizza, pâtes, poisson frais, spécialités locales... L'Italie dans toute sa splendeur !

### Hébergement

Vous serez logés à Levanto toute la durée de votre séjour. Selon les disponibilités, vous serez en hôtel \*\*\* ou en B&B

### Déplacement et portage

Durant vos randonnées, vous ne portez que ce dont vous avez besoin pour la journée (eau, pique nique, pull, appareil photo..).

Tous les jours, vous prendrez le train pour vous rendre au point de départ de vos randonnées et pour revenir à Levanto. Il est facile de se déplacer, le système est bien rodé.

Le jour 4, de Portofino, vous prendrez le bus jusque Santa Margherita Ligure puis le train jusqu'à Levanto.

Le jour 5, vous avez plusieurs possibilités pour retourner à Levanto de Portovenere. Vous pouvez rendre le bateau jusqu'à Levanto, vous remonterez ainsi toute la côte (environ 20€). C'est l'option que nous vous recommandons si les conditions météorologiques le permettent. Ou bien un bus pour la Spezia puis un train pour Levanto. C'est l'option la plus longue, comptez environ 1h30.

Nous vous fournissons les informations détaillées dans le roadbook

### Équipement indispensable

Voici l'équipement indispensable à votre séjour en Italie. Nous vous donnons quelques exemples concrets, issus de la gamme trekking de notre partenaire Forclaz.

# FORCLAZ

- Chaussures de randonnée à tiges hautes de préférence. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville, et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" : par exemple les chaussures trekking 500 Matryx, modèle femme ou homme.
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement
- Pantalons de randonnée : par exemple le pantalon Trek 500, modèle femme ou homme.
- Shorts : par exemple le short Travel 100, modèle femme ou homme.
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence)
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex : par exemple la veste Trek 500, modèle femme ou homme.
- Chapeau ou casquette



- Maillot de bain et serviette de bain

## Matériel

---

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Paire de lunettes de soleil
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme
- Papier hygiénique et briquet
- Gel hygiénique
- Boîte plastique et hermétique de type "tupperware" pour le transport de vos pique-niques ainsi que des couverts
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion)
- Nous vous conseillons des bâtons de randonnée. Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes)
- Boussole

## Bagages

---

Nous vous conseillons de répartir vos affaires de la façon suivante :

- Un petit sac à dos (35-40 litres muni d'une ceinture ventrale) : vous le conserverez avec vous dans l'avion en bagage à main et vous le porterez chaque jour (gourde, appareil photo, pull, pique-nique...)
- Un sac marin ou sac de voyage : il contiendra l'ensemble de vos affaires
- Une pochette antivols : portée au cou ou à la ceinture, recommandée pour les papiers.

## Pharmacie

---

Il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : doliprane ou aspirine, antiseptique local, petits ciseaux, tricotétil, 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

---

Oui: anti-covid

## Santé / recommandations sanitaires

---

### Recommandations

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 randonner en Italie.

## Tourisme responsable

---

Altaï Italia œuvre 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.

## CARTE



