

MAGIQUES 5 TERRE

À l'extrémité Est de la Riviera Ligurienne, la nature et l'histoire nous ont légué les villages des "Cinque Terre", un paysage unique au monde, classé depuis 1998 à l'UNESCO.

Au fil des jours, nous découvrons Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore qui nous offrent un maquis méditerranéen sauvage et somptueux. Mosaïques aux mille nuances, ces terres regorgent de vieilles maisons aux couleurs typiques, accrochées aux rochers surplombants la mer.

 Regione	Le Cinque Terre e la Liguria
 Attività	Hiking & Trekking
 Durata	6 giorni
 Gruppo	4 a 15 persone
 Codice	EICINQ
 Prezzo	Da 715 €
 Livello	3/5
 Comfort	4/5
 Lingua(e)	français

ITINERARIO

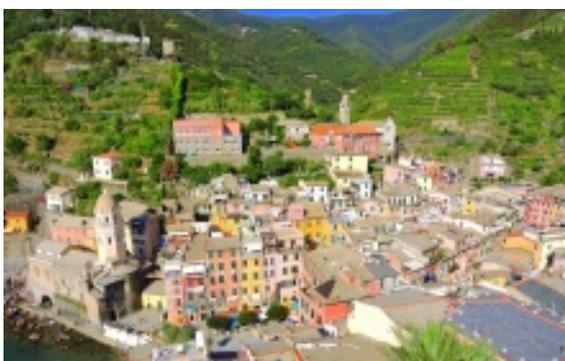
Giorno 1 Arrivée à Moneglia, aux portes des 5 Terre



Selon votre heure d'arrivée sur place, découverte libre de Moneglia, de son histoire et de ses rues enchantées.
Rendez-vous vers 18h30 pour un apéritif à l'hôtel, où nous serons hébergés durant 6 nuits. Installation et nuit.

Hébergement : Hôtel

Giorno 2 De Monterosso à Vernazza par les sanctuaires



Départ en train de Moneglia pour Monterosso. Aujourd'hui, nous prenons un peu de hauteur...
Depuis Monterosso, nous rejoignons les Crêtes et nous baladons à travers la forêt de pins maritimes, puis entre les oliveraies et vignes. Nous découvrons en même temps les sanctuaires de Soviore et de Reggio, qui de leur hauteur protègent les villages du bas. Notre journée continue par la visite du village de Vernazza, célèbre pour son petit port abritant les barques de pêche, et où les maisons ont été construites à l'abri de la montagne autour de la place principale. Depuis Vernazza nous emprunterons le magnifique sentier littoral qui nous mènera jusqu'à Monterosso, où nous

prendrons un train pour rentrer à Moneglia.
Dîner et nuit à Moneglia.

Transfert en train le matin et le soir

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

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

Hébergement : Hôtel

Giorno 3 Camogli - San Fruttuoso - Portofino



Départ en train de Moneglia vers Camogli : son nom est la contraction de "casa delle mogli", qui signifie "la maison des femmes". Selon la tradition, les maisons des femmes donnent en effet sur la mer pour que, de leur fenêtre, elles puissent guetter le retour de leurs maris pêcheurs en bateau. Nous prenons le temps de visiter la ville avant d'emprunter le sentier qui nous mènera à l'abbaye de San Fruttuoso, dans le parc naturel régional de Portofino. Selon les conditions climatiques, retour en bateau depuis San Fruttuoso jusqu'à Portofino.
Avant de prendre notre train du retour, arrêt à la petite ville portuaire de Portofino, où les maisons ont encore les formes et couleurs d'autrefois.

Retour en train à Moneglia.
Dîner et nuit à Moneglia.

Transfert en train le matin et le soir

4h de marche

Dénivelés : +400m / -450m

Hébergement : Hôtel

📍 **Giorno 4 De Riomaggiore à Corniglia via Manarola**



Départ en train de Moneglia vers Riomaggiore, village traditionnel de pêcheurs où les maisons ont une teinte ocre. De Riomaggiore, nous rejoignons en train Manarola.

Visite de Manarola, qui se caractérise par ses maisons tours qui défendent le village. La ville se situe sur un promontoire tranchant de roches sombres, avec une sortie sur la mer. De là, nous entamons notre randonnée vers Volastra et à travers les terrasses de vignobles nous descendons sur le village de Corniglia, dont l'origine remonte à l'époque romaine.

Après notre déjeuner nous continuerons notre randonnée en empruntant le sentier "azzurro" jusqu'à Vernazza nous offrant un magnifique panorama sur

la Riviera des Cinque Terre.

Retour en train à Moneglia.

Dîner et nuit à Moneglia.

Transfert en train le matin et le soir

Matin : 2h30 de marche / Dénivelés : +410m / -410m

Après-midi : 2h de marche / Dénivelés : +270m / -270m

Hébergement : Hôtel

📍 **Giorno 5 Riomaggiore - Portovenere**



Départ en train de Moneglia vers Riomaggiore. Nous rejoignons la partie haute de Riomaggiore, pour ensuite gagner le sanctuaire de la Madonna de Montenero. Nous cheminons à travers les vignes pendant quelques temps pour arriver à un autre sanctuaire dominant la mer. Nous pénétrons peu à peu dans le parc naturel de Porto Venere, et profitons de la vue panoramique sur le Golfe de la Spezia. Dans l'après-midi, nous rejoignons le village de Portovenere. Retour à Moneglia en train. En option et selon conditions climatiques, retour en bateau entre Portovenere et Levanto (18€/personne à payer sur place), puis retour en train pour Moneglia. Dîner et nuit à Moneglia.

Transfert en train le matin et le soir

5 à 6h de marche

Dénivelés : +750m / -750m

Hébergement : Hôtel

📍 **Giorno 6 San Antonio - Monterosso**



Départ en train de Moneglia à Levanto, village à partir duquel nous commençons notre randonnée par une montée progressive jusqu'au col pour rejoindre le cap San Antonio... Belle randonnée en hauteur à travers les vignes et plantation d'oliviers.

Dans l'après-midi, nous empruntons le sentier qui nous ramène à Monterosso et prenons le temps de découvrir cette ville au caractère médiéval, avec ses maisons tours « case-tori » et ruelles étroites « carrugi ». Retour en train de Monterosso à Moneglia. Dîner et nuit à Moneglia.

Transfert en train le matin et le soir

3 à 4h de marche

Dénivelés : +450m / -450m

Hébergement : Hôtel

Ce voyage a été construit en collaboration avec nos partenaires Huwans et Atalante, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent vous pourriez retrouver des voyageurs Huwans Atalante dans votre groupe.

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Partenze per gruppi di lingua français:

Nessuna partenza ancora

Codice viaggio: EICINQ

Il prezzo include

- L'hébergement en pension complète selon le programme
- Les transferts selon programme
- Le "pass" d'accès aux sentiers
- L'encadrement d'un guide accompagnateur francophone.

Il prezzo non comprende

- Le vol international et les taxes aériennes
- Le transport jusqu'au lieu de rendez vous le jour 1 et depuis le lieu de séparation le jour 7
- Les entrées dans les sites et musées.
- Le déjeuner du J1 et les repas du J7
- Le parking de l'hôtel payant à Moneglia = 5eur/jour, à régler sur place mais à réserver à l'avance auprès de nous (Attention nombre de places limité)
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion)
- L'éventuel bateau (compter 18 euro)

Osservazioni

Ce voyage a été construit en collaboration avec notre partenaire Huwans et Atalante, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant notre savoir faire et notre expérience du voyage. Vous rencontrerez donc sans doute des voyageurs Huwans et Atalante dans votre groupe.

Condizioni di pagamento e cancellazione

Inscrizione

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 30% 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.

Facturation

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.

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 :

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.

Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription. 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.

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.

Assicurazione

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.altaiabasecamp.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.

INFORMAZIONI PRATICHE

Equipe

Vous retrouverez votre guide accompagnateur à votre hôtel le 1er soir.

Vous pouvez arriver en voiture (possibilité de parking mais les places sont limitées, nous consulter), ou bien avec un vol vers Gênes ou Pise, puis un train de Gênes ou Pise jusqu'à Moneglia. Nous vous fournissons tous les détails.

Alimentazione

Parce que la gastronomie italienne fait partie des plus riches et des plus savoureuses, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation. Élaborés en fonction des besoins diététiques de chacun, les repas sont variés.

Le plus souvent:

- Midi : pique-nique préparés par nos guides
- Soir : Dîners à l'hébergement

L'eau

Durant votre séjour, les boissons, y compris l'eau, sont votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les hôtels, de préférence avec de l'eau minérale.

Nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de grande contenance et (5 litres par ex) et remplir vos gourdes au fur et à mesure.

Alloggio

Nous logeons toute la durée du séjour chez Vanessa et Andrea, dans un hôtel 2** à Moneglia.

Vanessa, d'origine génoise, vit à Moneglia depuis deux ans, date à laquelle elle a repris l'hôtel. Elle se sent très proche des Cinque Terre puisqu'elle a parcouru ces sentiers tout au long de son enfance. Elle est aujourd'hui installée avec Andrea son mari et leurs enfants Gabriele et Linda.

Vanessa aime accueillir ses hôtes afin qu'ils se sentent chez eux, avec son chaleureux sourire et son caractère bien trempé !

Spostamenti e trasporti

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs : un sac de voyage de 20 kg maximum et un sac à dos (contenance max 35 l) pour vos affaires de la journée. Dans ce dernier, vous porterez le nécessaire : eau, pique nique que le guide répartira le matin, vêtements (pull, veste gore-tex...), appareil photo...

Mance

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue. En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Attrezzatura essenziale

- 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",
- 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
- Shorts
- 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
- Chapeau ou casquette
- Maillot de bain et serviette de bain

Materiale

- 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

Bagagli

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.

Farmacia

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit. Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres... Pensez également à vos pieds : pansements, compeed...

NB : Il n'y a pas d'antibiotiques "courants" dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Passaporto

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

Visto

Non

Carta d'identità

Oui

Vaccini obbligatori

Non

Raccomandazioni sanitarie

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. Toute 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.

Clima

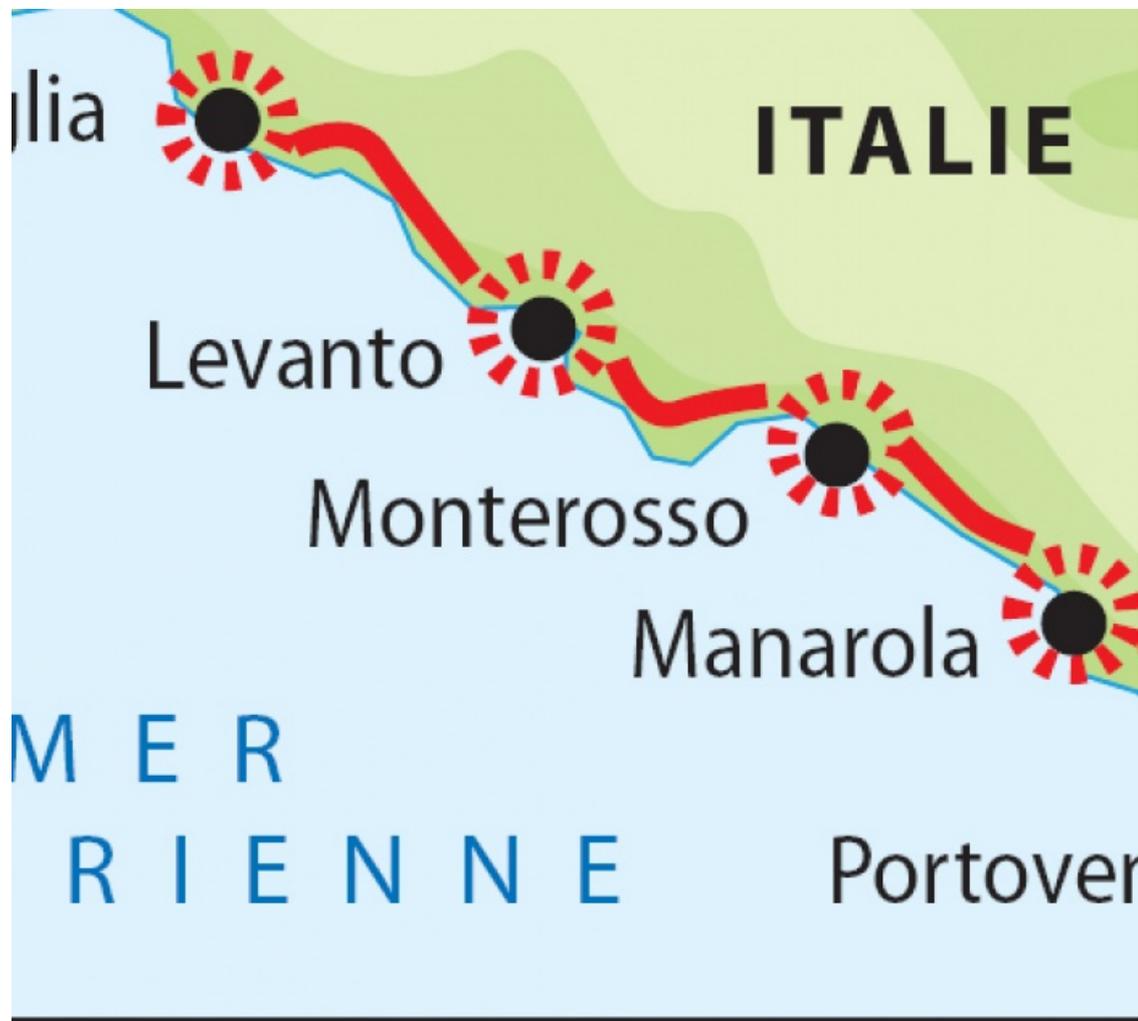
Le climat dépend de la région, mais en règle générale il fait très chaud en été, en particulier dans le sud de l'Italie. L'automne est en revanche d'une exquise douceur, la température de la mer autorise des bains jusqu'en novembre. Le printemps est incontestablement la meilleure période pour randonner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

Turismo responsabile

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.

MAPPA



|||| MARCHÉ ■■■ VÉHICULE