



Italie

Cinque Terre, entre ciel et mer, 5 jours



Un merveilleux séjour, tout en tranquillité et en douceur de vivre à l'italienne au départ du charmant village de Manarola situé au cœur du Parc ou de Levanto.

**5 jours - 4 nuits - 4 jours
de randonnée**

- Départ garanti à partir de 1
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :
IT2CIN5



Les points forts

- Villages pittoresques avec leurs jardins
- Spécialités culinaires
- Excursion en bateau afin de découvrir le pays depuis la mer
- Un programme de randonnée « fait maison » sur des chemins peu fréquentés
- Le choix entre Manarola et Levanto



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

*Sur la Riviera di Ligure, il est un petit paradis, classé paysage culturel, doublé d'un parc national et d'une aire marine protégée : Cinque Terre. Des villages pittoresques accrochés à la falaise ou blottis dans une crique aux maisons délicieusement colorées ; cinq pays où l'on produit l'huile d'olive et le sciaccheta, l'élixir des dieux romains. Un court trajet en petit train vous emmènera certains jours vers la découverte de la région. Laissez vous tenter par les restaurants dans les différents villages avant de retrouver votre logement dans le charmant village de **Manarola** au cœur du Cinque Terre ou à **Levanto** et sa magnifique plage.*

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Tel un petit coin de paradis, ce pays Ligure situé à l'extrémité de la Riviera di Levante, nous accordera le temps de préférer la contemplation à la compétition. En effet, à une soixantaine de kilomètres à l'est de Gênes, plusieurs générations de paysans ont façonné la montagne. Bâtissant des murs de pierres sèches pour retenir la terre des terrasses de culture, ils nous offrent aujourd'hui un site remarquablement conservé dans ses paysages, ses traditions et son économie.

Cinque Terre : cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de leurs maisons. Cinque Terre : cinq pays où, l'on produit toujours l'huile d'olive, l'anchois et le sciaccheta, appelé « élixir des dieux » par les antiques Romains. Et les presque îles de Portofino et de Sestri, avec leurs ports huppés où les millionnaires séjournent sur leur yacht, face aux pinèdes désertes qui surplombent l'eau verte des criques. C'est sur la terrasse d'une trattoria, face au soleil glissant dans la Méditerranée, que vous prendrez le temps de déguster la foccacia et le vin blanc, après une belle journée de marche et de découvertes. La fréquence des trains permet un déplacement aisé et non polluant, le soir, vous retrouvez la sérénité et le charme du village, au cœur des Cinque Terre. Dans le topo-guide vous trouverez un grand nombre de randonnées dont vous voyez quelques propositions ci-dessous.

JOUR 1

Arrivée, accueil, première nuit.

JOUR 2

Levanto / Monterosso :

La Porte des Cinque Terre Court trajet en train jusqu'à Levanto, porte des Cinque Terre. Itinéraire entre maquis et pinède. Baignade possible. Dix minutes à partir de Monterosso vous suffiront pour rejoindre en train Manarola.

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 450m / - 450m.

JOUR 3

Monterosso / Manarola :

Balade accrochée entre terre et ciel Le matin, départ de Monterosso, point final de la randonnée de la veille. Par un chemin longeant la côte, vous rejoindrez les chaleureux villages de Vernazza, Corniglia puis Manarola.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 600m / - 600m.

JOUR 4

Riomaggiore / Porto Venere :

Quand la montagne se jette dans la mer. Vous rejoindrez la crête qui sépare le golfe de la Spezzia des Cinque Terre que vous suivrez jusqu'à Porto Venere, Le bateau qui vous ramènera à Manarola ou autre village vous permettra de découvrir depuis la mer, d'admirer les Cinque Terre sous un nouvel angle.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 650m / - 650m.

JOUR 5

La Via dell'Amore ou une randonnée vers un sanctuaire.

Cette demi-journée vous permet de quitter les Cinque Terre en début d'après-midi après avoir parcouru l'intégralité du littoral.

Si vous préférez prendre le chemin du retour tout de suite après le petit-déjeuner, alors nous vous conseillons de placer cette randonnée un soir ou un matin de bonne heure. Il s'agit du fameux chemin de l'Amour - "El Camino del Amore - chemin symbolique des Cinque Terre, creusé dans la pierre par les habitants des villages de Manarola et Riomaggiore. C'est 20mn à pied l'aller, 1h de visite de Riomaggiore, et 10 à 20mn de train pour retourner à votre hébergement. Ce peut être un intermède sympathique pour une des soirées de votre séjour avec dîner dans un restaurant de Riomaggiore.

Temps de marche : 2h30. Dénivelé : - 500m.

Bien entendu, notre proposition d'organisation peut être adaptée suivant vos envies et la météo. Tous nos itinéraires sont décrits à partir d'une gare desservie par le train local. Si vous ne logez pas à Manarola, il sera aisé d'adapter le programme, l'utilisation du train local vous permettant toutes les combinaisons.

Programme de 7 jours/6 nuits, code IT2CINQ

Vol régulier pour Gênes au départ de Paris à partir de 305€ TTC, nous consulter.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

A l'hébergement en fin de journée. Fin de programme en début d'après-midi. Le village de Manarola se trouve au nord d'Italie à 100km de Gênes (Genova). Accès en train possible.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En train : www.trenitalia.it ou www.dbfrance.fr

Attention, il y a souvent des retards dans les trains. Il faut donc prévoir du temps pour les correspondances. Prendre un billet jusqu'à Genova ou La Spezia. Là, vous pouvez reprendre un billet jusqu'à Manarola, Monterosso ou Levanto. Il y a de nombreux trains dans la journée entre 6h et 21h (distance d'environ 50km). Ci-dessous des horaires à titre indicatif qui doivent être confirmés par les compagnies ferroviaires.

Depuis Paris (horaires à vérifier)

Aller : Paris Gare de Lyon 7h49 - Milano Centrale (arrivée 14h55 à départ 16h05 - Sestri Levante (arrivée 18h42 à départ 18h50 ou 19h48) - Manarola (arrivée 19h34 ou 20h24).

Retour : Manarola 11h17 - La Spezia Centrale (arrivée 11h 32 à départ 12h22 - Torino Porta Nuova (arrivée 16h40 - métro à la sortie de la gare Porta Nuova pour la gare Porta Susa / prévoir une demi-heure / départ TGV 17h35) - Paris Gare de Lyon (arrivée : 23h19).

Depuis Lyon (horaires à vérifier)

Aller : Lyon départ 8h40 ou 9h34 - Chambéry (arrivée 9h58 ou 10h53 à départ 10h57) - Milano (arrivée 14h55 à départ 16h05) - Sestri Levante (arrivée 18h42 à départ 18h50) - Manarola 19h34.

Retour : Manarola 12h12 - Sestri Levante (arrivée 13h00 à départ 13h16) - Milano Centrale (arrivée 15h50 à départ : 16h10 - Lyon 22h20.

Depuis Marseille (horaires à vérifier)

Aller : Marseille St Charles 7h27 (via Nice) - Ventimiglia (arrivée 11h13 à départ 11h50) - Genova Piazza Principe Sotterranea (arrivée 15h09 à départ 17h06) - Sestri Levante (arrivée 18h17 à départ 18h50) - Manarola 19h34.

Retour : Manarola 12h11 - La Spezia Centrale (arrivée 12h29 à départ 12h54) - Ventimiglia (arrivée 18h20 à départ 18h47) - Nice Ville (arrivée 19h29 à départ 20h04) - Marseille St Charles 22h50

Depuis Gênes à Manarola, ou Monterosso ou Levanto

Tous les trains ne s'arrêtent pas régulièrement dans chaque village. Quelque fois les arrêts sont une gare sur deux, et le train suivant s'arrête dans les autres gares. **Exemple : Parfois deux solutions s'offrent à vous :**

- **Solution 1** : si vous avez un train local qui s'arrête à Manarola qui correspond à votre horaire, prenez directement pour Manarola

- **Solution 2** : il est souvent plus rapide d'aller par un train direct jusqu'à La Spezia pour ensuite revenir par un train local de La Spezia à Manarola.

Attention : si vous devez prendre le train pour vous rendre sur place, attendez que le séjour soit confirmé pour prendre votre billet, car certains ne sont pas remboursables ou pas échangeables de type Prem's.

En avion : aeroporto C.COLOMBO de Genova puis VOLABUS : Bus toutes les 20 minutes de l'aeroporto Genova à la Stazione Piazza Principe.

En voiture :

Ce moyen de transport est fortement déconseillé. La zone concernée est dans un Parc Naturel National, où les solutions alternatives au véhicule individuel sont favorisées : train, bateau et minibus électriques. Certains week-ends de printemps, les petites routes sont fermées à cause de la sur-fréquentation.

Si vous êtes hébergés à Manarola,

Autoroute jusqu'à Gênes (Genova), puis direction Livorno. Sortir à La Spezia, traverser la ville, puis, suivre 17 km une départementale sinueuse en direction de Riomaggiore et Manarola.

Comme la plupart des villages des Cinque Terre, le village de Manarola est interdit à la circulation. Vous trouverez un parking payant cher (environ 10 à 15 € par jour avec tarifs dégressif selon le nombre de jour) à l'entrée du village, à 500 m à pied du centre piétonnier du village.

Si vous êtes hébergés à Monterosso,

Autoroute jusqu'à Gênes (Genova), puis direction Livorno. Sortir à Levanto et suivre la direction Levanto, Monterosso.

Un parking est situé en bas du village Ouest (sur la plage) et un autre en haut du village historique Est, à 500m de l'hôtel (environ 10 à 15 € par jour avec tarifs dégressif selon le nombre de jour).

Si vous êtes hébergé à Levanto,

Autoroute jusqu'à Gênes (Genova), puis direction Livorno et prendre la sortie Levanto. Quelques places de parking privé en face de l'hôtel sont gratuites.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

NIVEAU

Randonnées de 2 à 6h avec un dénivelé moyen de 400m sur des sentiers faciles, parfois escarpés et en balcon surplombant la mer. Une douzaine de randonnées sont décrites dans le topo-guide. Le programme peut facilement être adapté suivant vos envies et la météo. Tous les petits villages étant desservis par le train local, il est possible d'écourter les balades et d'en réduire la difficulté.

EN FAMILLE À PARTIR DE (ANS)

8

PORTAGE

Vous ne porterez que les affaires de la journée.

HÉBERGEMENT

En hôtel** ou en auberge de jeunesse (dortoirs 4 à 6 pers. H/F séparés, sauf pour les groupes) à Manarola, le plus beau des cinq hameaux au cœur de Cinque Terre ou en hôtel** à Levanto avec sa belle plage.

Pour votre hôtel, deux possibilités :

Manarola ou Levanto. C'est vous qui choisissez où vous souhaitez être hébergés !

Voici leurs caractéristiques :

À **Manarola**, vous êtes au cœur des Cinque Terre ! C'est sans aucun doute le plus beau et le plus authentique des cinq hameaux.

L'hôtel dispose d'un charmant jardin verdoyant. À l'ombre des citronniers, vous apprécierez la quiétude de ce village.

Si vous venez en voiture, il n'y a pas de parking à l'hôtel, il vous faut vous garer à l'entrée du village (à 300m). Le parking est payant (environ 17€ / jour) ou le long de la route mais places aléatoires...

À **Levanto**, vous êtes à 6 minutes en train du Parc National des Cinque Terre. La ville est bien plus grande que Manarola (5 500 habitants contre 350 à Manarola). La ville jouit par contre d'une grande plage. Vous aurez tout loisirs de vous y baigner en rentrant de balade ou d'admirer les surfeurs.

Concernant l'hôtel, au cœur de la ville, il donne sur la rue.

Un parking gratuit est à votre disposition devant l'hôtel.

Le petit-déjeuner, sous forme de buffet, est copieux ! Il est même possible de dîner sur place : cuisine familiale italienne & généreuse (formule demi-pension à demander lors de la réservation).

En auberge de jeunesse :

À Manarola, en dortoirs unisexes de 4 ou de 6 personnes selon les disponibilités. Les draps sont fournis, mais pas le linge de toilette.

Les WC et douches sont partagées.

Petit-déjeuner sur place (compris).

Snack en self à des prix très raisonnables.

Attention ! Si vous êtes un groupe de 4 ou 6 personnes (hommes et/ou femmes peu importe), vous serez regroupés dans un même dortoir (dans la mesure des disponibilités).

Mais si vous n'êtes pas un groupe constitué de 4 ou 6 personnes, l'hébergement hommes / femmes sera séparé.

Si vous êtes en groupe et que vous ne remplissez pas les dortoirs de 4 ou 6 personnes : soit vous payez la dernière place (27 € la nuit), soit vous serez séparés, hommes et femmes et, vous pourrez avoir d'autres personnes dans le dortoir.

Exemple : vous êtes un groupe de 9 personnes avec 6 dames et 3 messieurs (3 couples et 3 dames). Selon les disponibilités, vous pourrez réserver un dortoir de 6 et un dortoir de 4 personnes, mais vous paierez la 10ème place. Sinon, vous serez répartis les dames en dortoir de 6 places et les messieurs dans un dortoir de 6 places avec 3 autres messieurs ou les 3 couples en dortoir de 6 places et les 3 dames dans un dortoir de 6 places avec 3 autres personnes.

Accueil à l'auberge à partir de 17h (établissement fermé entre 11h et 17h).

Si cet hébergement est complet, nous vous proposons la très sympathique auberge de Levanto, en dortoir de 4 à 6 personnes, mixte.

REPAS

Le midi : boutiques dans chaque village pour composer votre pique-nique. Les spécialités ne manquent pas !

Le soir : trois restaurants à Manarola, quatre à Riomaggiore (et, en utilisant le train local, vous pouvez manger chaque soir dans un village différent) et plusieurs à Levanto ou Monterosso.

DÉPLACEMENTS

Le Parc National des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès à certains sentiers (5 € par jour). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées. Un système de Pass a été mis en place, pour 2, 3 ou 6 jours ; vous accédez aux sentiers, aux minibus électriques et aux trains locaux de manière illimitée. Mais ce n'est pas toujours évident à prendre, car il dépend de votre programme et de la météo. Les sentiers payants sont entre Vernazza et Manarola et entre Manarola et Riomaggiore. Faites bien votre calcul : train (aller et retour) + sentiers = 8,50 € pour un jour. Vous aurez toutes les précisions dans le dossier.

Lisez avec attention les horaires des trains : les horaires sont respectés mais varient suivant les périodes et les jours de la semaine. Dans votre dossier voyage, vous trouverez une copie d'horaires pour vous familiariser, mais vous devrez absolument demander les horaires de la semaine en cours dès votre arrivée.

LE PRIX COMPREND

4 nuits avec les petits-déjeuners, un carnet de voyage pour 1 à 6 pers.

LE PRIX NE COMPREND PAS

le vol, les déjeuners et dîners, les boissons, l'accès au parc et les trajets en trains locaux + la navette maritime Porto Venere-Manarola (environ 60€/semaine), les frais d'inscription, l'assurance.

FORMALITÉS

Demandez impérativement à la sécurité sociale une attestation européenne ou une carte européenne d'assurance maladie, au minimum 15 jours avant votre départ ; cela vous évitera de faire l'avance d'éventuels frais médicaux en Italie qui restent, quoi qu'il arrive, à votre charge. Pensez à apporter votre pièce d'identité ou votre passeport.

CONTENU POCHETTE VOYAGE

Avant votre départ, mais après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons un carnet de voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : topo-guide, bons d'échanges et documents contractuels (facture, contrat d'assurance). Dans le topo-guide vous trouverez la description des chemins (tout le parcours est balisé) et des commentaires sur les villages, les monuments... Les bons d'échange seront à présenter à votre arrivée dans les hébergements. Important : Après de fortes pluies, certains chemins peuvent être provisoirement fermés le temps de les restaurer.

CHAMP SUPP. INFOS SÉJOUR

Cette destination attire bon nombre de visiteurs tout au long de l'année. La journée, les villages sont encombrés. Ne vous inquiétez pas, nous avons « déniché » pour vous des sentiers peu fréquentés offrant de magnifiques points de vue sur les Cinque Terre et toute la côte ligurienne, dans des ambiances sauvages... À votre retour de randonnée et en soirée la foule aura disparu !

Et si vous le pouvez, préférez les inter saisons.

Pour un maximum de souplesse, nous avons voulu ce séjour « à tiroirs ».

Idéal pour cette destination ! Durée de séjour, niveau de confort, randonnée, vous choisissez !

Nous vous proposons volontairement ce séjour en « nuit et petit-déjeuner », pour vous laisser le choix de dîner au gré de vos envies, chaque soir dans l'un de ces charmants villages italiens.

Enfin, la fréquence du train local permet un déplacement aisé et non polluant. Et vous garantit la réussite de cette formule « à la carte » !

■ ÉQUIPEMENT

LES BAGAGES

Ne vous chargez pas inutilement : vous devrez porter votre sac de voyage ou valise de la gare, à votre hébergement (10 min, rues en pente ou hébergement pas très proche du parking, roulettes conseillées). Les draps et les couvertures sont fournis à l'auberge ; à l'hôtel, vous avez en plus le linge de toilette.

- sac de voyage
- sac à dos moyen (environ 40 litres) pour les affaires de journée et le repas de midi

LES VETEMENTS

A adapter selon la saison:

- anorak chaud ou bon coupe-vent + gros pull ou polaire
- chapeau ou foulard contre le soleil, petits gants, écharpe à certaines périodes (vent)
- éventuellement une cape de pluie qui protégera en plus votre sac en cas de pluie
- pantalon de randonnée et short
- maillot de bain
- chaussures de randonnée (terrain méditerranéen avec pierres et épines)

LE MATERIEL A EMPORTER

- lunettes de soleil très protectrices
- crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres
- petite trousse de toilette, papier hygiénique, lampe électrique
- couteau, gourde d'un litre (on trouve des fontaines ...et des bars dans chaque village)
- éventuellement 1 ou 2 bâtons télescopiques

LA PHARMACIE

- une petite pharmacie personnelle

■ INFOS PAYS - ITALIE

A. TRANSPORT AÉRIEN

B. FORMALITÉS

C. SANTÉ

D. VIE COURANTE

E. SÉCURITÉ

F. REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

G. REPÈRES ÉCONOMIQUES

H. REPÈRES CULTURELS

I. UN COMPORTEMENT RESPONSABLE

J. LEXIQUE

K. EN SAVOIR PLUS...

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.

Arcanson



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

