

Italie - La Côte Amalfitaine 8 jours / 7 nuits

8 jours / 7 nuits - Niveau Modéré



VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Passé Sorrente et le golfe de Naples s'ouvre la Côte amalfitaine et ses falaises à pic plongeant dans la mer, où s'accrochent de délicieux villages traditionnels blanchis à la chaux et d'innombrables terrasses où poussent vignes, citronniers et oliviers.

Plus ancienne république d'Italie, fondée en 840, elle atteint son apogée au 11^{ème} siècle lorsque la navigation en méditerranée était réglée par les tables amalfitaines, le plus ancien code maritime du monde. De ce passé prestigieux, Amalfi et les autres villages de la côte ont gardé de nombreux vestiges et l'influence de l'orient et du monde arabe est partout visible.

Boccace, Wagner, Humphrey Bogart... la liste des amoureux du site semble sans fin et le randonneur ne peut le parcourir sans une certaine émotion. Un réseau admirable d'anciens chemins pavés qui reliaient jadis les villages entre eux permet aujourd'hui d'effectuer des circuits originaux. Souvent en balcon, accrochés entre deux falaises ou entre deux rangées de cultures en terrasses, ils offrent à chaque instant des points de vue époustouflants.

À travers une végétation méditerranéenne très bien conservée, ils guident les pas des curieux à la rencontre de nombreuses beautés naturelles (gorges, grottes, arches...) et pénètrent dans l'intimité des villes par des ruelles étroites et des escaliers tortueux dévoilant ainsi de discrets jardins ou d'agréables placettes.

À l'extrémité ouest de la côte, l'île de Capri, avec son relief accidenté, la douceur de son climat et la luxuriance de sa végétation a toujours séduit. Nombreux sont les hommes de lettres et savants qui cherchèrent l'inspiration dans le calme et le cadre romantique de l'île. Si aujourd'hui elle attire les touristes du monde entier, elle a gardé tout son charme avec ses villages aux maisons typiques, ses vestiges de villas romaines et ses nombreux sentiers qui permettent d'admirer ses hautes falaises où se succèdent les grottes, les écueils aux formes étranges et de petites criques paisibles.

Actuellement en repos depuis sa dernière éruption en 1944, le Vésuve au pied duquel s'étend la ville de Naples, n'en demeure pas moins menaçant. Il est vrai qu'il garde à ses pieds les vestiges des cités antiques de Pompeï et Herculaneum qu'il recouvrit d'une épaisse couche de cendre au début du premier millénaire. Aujourd'hui dégagées par de nombreuses fouilles, elles offrent aux visiteurs, de par leur incroyable état de conservation, un véritable voyage dans le temps.

Vous apprécierez

Découverte des sites classés à l'UNESCO : le Vésuve et Pompeï
L'île de Capri
Le sentier des Dieux et les belvédères des sentiers millénaires
Patrimoine architectural des villages côtiers

Programme

JOUR 1 : SCALA

Accueil pour 2 nuits à Scala. Selon vos horaires d'arrivée, possibilité de visiter déjà les villages de Scala et de Ravello.

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel

JOUR 2 : LE TOUR DES VILLAGES : RAVELLO - ATRANI - AMALFI

Départ à la découverte des vieux villages encadrant la cité historique d'Amalfi. L'itinéraire emprunte des anciens chemins muletiers qui reliaient jadis ces villages entre eux, tantôt en balcon au-dessus de la mer, tantôt en lacets ou en escaliers taillés dans les falaises calcaires ou encore à travers des ruelles étroites où se cachent d'agréables placettes.

Découverte tour à tour de l'agréable village de Ravello, du village côtier d'Atrani, de la cité historique d'Amalfi, des villages perchés de Pontone et de Minuta. Possibilité de passage au site de la Torre Dello Ziro, ancienne forteresse dont les falaises surplombent les toits d'Amalfi à l'ouest et ceux d'Atrani à l'est. Un somptueux voyage dans l'histoire.

Distance parcourue : 12 km - Heure d'activité : de 2 à 5 h - Dénivelé positif : 565 m - Dénivelé négatif : 565 m

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel

JOUR 3 : DE SCALA A SAN LAZZARO PAR LA VALLE DELLE FERRIERE

L'érosion naturelle a creusé une gorge profonde dans le calcaire des Monts Lattari, juste en arrière de la cité d'Amalfi. Au départ de Scala, un sentier étroit pénètre dans la partie haute de la gorge classée réserve naturelle intégrale et la traverse en totalité, accroché aux flancs de hautes murailles blanches. Le versant ouest, couvert de châtaigniers, s'oppose au versant est, dénudé et tapissé de maigres pâturages. Plus loin, le sentier s'élève pour contourner le Monte Murillo dont les hautes falaises surplombent les ruines du couvent di Scopita. Fin de randonnée sur le plateau agricole d'Agerola et installation pour 2 nuits en agritourisme ou hôtel familial à San Lazzaro.

Distance parcourue : 11.5 km - Heure d'activité : de 4.5 à 5 h - Dénivelé positif : 790 m - Dénivelé négatif : 525 m

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel ou agritourisme

JOUR 4 : AUTOUR D'AGEROLA

Abritant plusieurs communes, dont San Lazzaro et Bomerano, et entouré d'un cirque de montagnes où culmine le Monte Sant'Angello (1 444 m), le plateau d'Agerola est entièrement voué à l'agriculture. Après un court transfert en bus local pour Bomerano, ascension du Monte Tre Calli (1 122 m), point culminant du voyage, d'où le regard embrasse toute la côte amalfitaine et le golfe de Salerne. Retour à San Lazzaro par un itinéraire panoramique en rebord de plateau et passage aux grottes troglodytes de Santa Barbara.

Heure d'activité : de 2.5 à 6 h - Dénivelé positif : de 350 à 800 m - Dénivelé négatif : de 350 à 800 m

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel ou agritourisme

JOUR 5 : DE BOMERANO À POSITANO PAR LE SENTIER DES DIEUX

Court trajet en bus local pour Bomerano. Le - sentier des Dieux - est un magnifique itinéraire en balcon le long d'un vieux sentier muletier perché à 600 m d'altitude. Il offre en permanence des points de vue époustouflants sur la côte, l'île de Capri et le golfe de Salerne. Il traverse les charmants villages de Nocelle et de Montepertuso avant de descendre sur Positano, cité colorée et étagée en bord de mer. Après la visite de Positano, transfert en taxi à Sorrente ou à Santa Agata selon l'hébergement réservé.

Distance parcourue : 9.5 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 260 m - Dénivelé négatif : 860 m

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel ou agritourisme

JOUR 6 : LE VÉSUVE, POMPEI et HERCULANUM

Il n'est malheureusement pas possible de visiter ces 3 joyaux du golfe de Naples en 1 seule journée. Par contre, en fonction de vos envies et en gérant au mieux vos horaires, vous pourrez certainement en découvrir au moins 2. Vous trouverez dans le - Carnet de route - qui vous sera remis, conseils et explications pour profiter au mieux de cette journée inoubliable. Du sommet du Vésuve, une courte ascension permet de rejoindre les bords de l'énorme cratère encore fumant ; du haut de ses 1 284 m, la vue qui embrasse tout le golfe de Naples est inouïe. Entièrement recouvertes de cendres par la terrible éruption du Vésuve de 79 après J.C. et remis à jour par d'importantes fouilles, Pompéi et Herculaneum offrent une vision presque intacte des cités romaines du début de notre ère. L'état de conservation de certains bâtiments et de certaines fresques est admirable. On ne parcourt pas les nombreuses artères et ruelles sans une certaine émotion, tant la présence des milliers d'habitants qui y périrent est encore forte. En fin de journée, retour en train et bus de ligne jusqu'à Sorrente ou Santa Agata.

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel ou agritourisme

JOUR 7 : L'ÎLE DE CAPRI

Embarquement pour Capri. Au départ de Marina Grande, un circuit empruntant d'anciennes voies pavées et agrémenté de visites vous permettra de faire le tour des sites naturels et architecturaux les plus remarquables de l'île : le vieux village de Capri, l'ancienne villa romaine Jovis, l'arche naturelle et la grotte Di Matermania, la villa Malaparte, les rochers Faraglioni et le charmant petit port de Marina Piccola. Une journée inoubliable au pays de la lumière, des couleurs et du romantisme. Dîner libre.

Distance parcourue : 12 km - Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 480 m - Dénivelé négatif : 480 m

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel ou agritourisme

JOUR 8 : SORRENTE

Fin de nos prestations après le petit-déjeuner à Sorrente ou Santa Agata. Selon vos horaires de vol ou de train, trajet en train pour la gare ferroviaire ou l'aéroport de Naples.

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

Niveau 3 sur une échelle de 6. Se préparer à enchaîner quelques belles volées de marches.

Hébergement - repas

Hébergement :

Demi-pension (sauf 2 dîners) en chambre de deux personnes ou en chambre individuelle avec supplément :

- 2 nuits en hôtel *** à Scala
- 2 nuits en agritourisme (accueil à la ferme chez l'habitant) ou en hôtel familial à San Lazzaro
- 3 nuits en hôtel à Sorrente ou en agritourisme à Santa Agata (2 dîners non compris)

Repas :

Les dîners sont consommés dans les restaurants des hôtels ou chez l'habitant dans les agritourismes.

Tous commerces dans les villages traversés pour la préparation de vos pique-niques.

Assistance locale

Francophone, ses coordonnées vous seront transmises sur la feuille de route jointe à votre carnet de voyage.

Extension de séjour

Pour poursuivre sur un autre module du golfe de Naples, nous consulter.

Documentation fournie

- 1 carte échelle 1:50 000
- extraits de carte avec le tracé des randonnées
- plans des villages
- 1 topo-guide (descriptif des étapes jour par jour)

Balisage

Tous les itinéraires de ce Carnet de Route ne sont pas balisés mais ils empruntent régulièrement des sentiers de randonnées. Il est essentiel de savoir s'orienter et se repérer sur une carte.

Pour ce circuit, nous fournissons gratuitement les traces GPS (format gpx compatibles toutes marques) dont les relevés ont été effectués sur le terrain. Après avoir soldé votre voyage, vous pourrez, depuis notre site internet www.chamina-voyages.com, télécharger facilement ces traces sur votre GPS.

Le prix comprend

- La demi-pension en hôtel et " agritourisme " du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 8 (sauf 2 dîners)
- Les transferts de bagages entre les hébergements
- Le transport en taxi du jour 5 (Positano - Sorrente ou Santa Agata)
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription

Le prix ne comprend pas

- Le transport aérien (nous consulter)
- Les transports en bus locaux et/ou train nécessaires à la réalisation du programme (environ 30 euros / personne)
- La traversée en bateau Sorrente- Capri - Sorrente prévue le jour 7 (environ 40 euros / personne)
- Le transport (bagages + personnes) de Sorrente à Naples le dernier jour (J8)
- Les dîners des jours 6 et 7, et tous les déjeuners
- Les visites, boissons et dépenses personnelles
- Les taxes de séjour (*)
- L'assurance
- Les frais d'inscription

(*) Taxes hôtelières de séjour : 1 à 3 euros / pers / nuit (prix indicatifs sous réserve d'augmentation du gouvernement italien).

Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

ACCÈS :

- SI VOUS VENEZ EN AVION :

Depuis la France, vol Paris - Naples (vol direct ou via Milan ou Rome) sur ligne régulière ou low cost. Départ également possible de province, de Bruxelles ou Genève. Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous fournir vos billets.

Pour rejoindre votre hébergement à Scala.

- Bus de ligne ALIBUS Naples aéroport - Naples gare ferroviaire. Acheter le billet auprès du chauffeur (3 euros / personne environ)

- Train Naples - Salerne (4 euros / personne environ, 40 min de trajet, départs réguliers toutes les h), information sur le site internet : www.trenitalia.com

- Puis bus de ligne Salerne (gare ferroviaire) - Scala via Amalfi. Acheter un billet dans un bureau de tabac ou directement dans le bus. Compagnie de bus : Sitabus (informations horaires sur le site internet : www.sitasudtrasporti.it/orari)

- SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Pour rejoindre votre hébergement à Scala.

- Train Paris - Naples, informations sur le site internet : www.trenitalia.com.

- Train Naples - Salerne (4 euros / personne environ, 40 min de trajet, départs réguliers toutes les heures), information sur le site internet : www.trenitalia.com

- Puis bus de ligne Salerne (gare ferroviaire) - Scala via Amalfi. Acheter un billet dans un bureau de tabac ou directement dans le bus. Compagnie de bus : Sitabus (informations horaires sur le site internet : www.sitasudtrasporti.it/orari)

- SI VOUS VENEZ EN VOITURE :

Pour faire votre itinéraire, consulter les sites internet : www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

RETOUR :

De Sorrente à Naples aéroport.

Le retour à l'aéroport de Naples est plus facile en bus. Une société privée, Curreri www.curreriviaggi.it - Tél : 39 0818015420 assure cette liaison. Vous devez acheter votre billet à bord du bus (10 euros / personne, 1 h 30 de trajet environ). Les bus partent de la Piazza Torquato Tasso, pas très loin de la gare Circumvesuviana.

De Sorrente à Naples centre-ville.

Le retour à Naples centre-ville est plus facile par le train " le Circumvesuviana ". Pour connaître les horaires en cours, consulter le site internet : www.vesuviana.it/web/

De Naples centre-ville à Naples aéroport.

Deux possibilités :

1) Prendre le bus orange local qui s'arrête juste en face de la gare. Sortir de la station, passer McDonald et vous trouverez l'arrêt de bus. Si vous n'avez pas un " Biglietto Unico ", vous pouvez acheter un billet " Giranapoli " au bureau de tabac qui est situé à l'extérieur de la station juste à l'arrêt de bus (1,20 euros / personne, 20 à 25 min de trajet)

2) Quelques mètres plus loin, vous trouverez l'arrêt de bus Alibus, ce bus va directement à l'aéroport. Vous devez acheter votre billet à bord du bus (3 euros / personne, 15 à 20 min de trajet).

Service plus : Chamina Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité. Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée ou en préacheminement pour l'aéroport, contactez-nous : transport@chamina-voyages.com.

LE PAYS

A LA DECOUVERTE DU 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.

TRAVERSEE 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, germaniques, 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'Eglise 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- Naples :

La ville est tristement célèbre pour la présence importante de la mafia et ses problèmes de gestion des déchets desquels découlent des problèmes sanitaires.

2- Recommandations :

Les randonnées se déroulent dans des espaces naturels sensibles et 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 ! Il est très important de prendre garde au risque d'incendie. N'allumez en aucun cas de feu, la forêt et le maquis sont très vulnérables.

Climat

Climat méditerranéen tempéré. La température de l'eau est 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. Ne pas oublier une attestation d'assurance et les coordonnées de votre service d'assistance si vous en bénéficiez.

Ne pas oublier votre permis de conduire pour la location du véhicule selon le programme choisi.

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.

Devises

L'euro.

Décalage horaire

Aucun décalage avec la France.

Souvenirs

Nombreuses spécialités gastronomiques : Limoncello (liqueurs de citron), fruits confits, épices et aromates, miel, pâtisseries locales

; objets artisanaux en faïences, poteries ; articles réalisés avec du papier local, vieilles estampes, gravures.

Photos

Discrétion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien !

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 calquez 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-entendrait 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 euro par sac, pour les taxis arrondissez la somme, pour les chauffeurs comptez environ 1.5 à 3 euros par jour, et le double pour les guides.

ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



Tourisme responsable et durable

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

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.

Plus d'informations concernant ATR sur www.tourisme-responsable.org

LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parcs-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

Vêtements

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 surpantalons avec membrane imperméable et respirante (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
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (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
- boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "
- 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 à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères

Bagages

Randonnées " sac transporté " :

- 1 sac à dos de 35 à 40 L aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé.

Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un évènement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

Adresses et téléphones utiles

Ambassade d'Italie en France : 51, rue de Varenne -75343 PARIS CEDEX 07 - Tél. 01 49 54 03 00

Bibliographie

Il existe une quantité très importante de livres et guides sur Naples et sa région. Ainsi, toutes les grandes maisons d'édition de guides de voyage proposent au moins un ouvrage sur cette destination (guide vert Michelin, guide bleu Hachette, guide Gallimard, guide du Routard, etc...).

Lexique

LES MOTS ELEMENTAIRES

Oui : Sì

Non : No

Où : Dove

Quand : Quando

S'il vous plaît : Per favore

Merci : Grazie

De rien : Prego/di niente

Comment : Come

Pardon : Mi scusi

Désolé : Scusi

Bonjour : Ciao / Buon giorno

Bienvenue : Benvenuto

A tout à l'heure : A tra poco

Au revoir : Arrivederci

A plus tard : A dopo

Je ne comprends : Non capisco

Comment dit-on ? : Come si dice?

Que signifie ? : Cosa significa?

Vous parlez... ? : Parla italiano...?

L'hôpital : L'ospedale

VOYAGER

Voyager : Viaggiare

Quand arrive-t-il ? : Quando arriva...?

L'hôtel : L'hotel

Le restaurant : Il ristorante

Arriver : Arrivo

Partir : Partenza

Billet : Biglietto

Le bateau : Il traghetto

Le bus : L'autobus

Le vélo : La bicicletta

Le train : Il treno

L'avion : L'aereo

Où se trouve le ... ? : Dov'è il/lo/la...?

Proche : Vicino

Loin : Lontano

Tout droit : Sempre dritto

Droite : A destra

Gauche : A sinistra

Rue : Via

Avenue : Viale

Gare : Stazione

Aéroport : Aeroporto
J'aimerais aller à ... : Voglio andare a...
Combien de temps faut-il ? : Quanto tempo ci vuole?

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :
WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 22/11/2019.