

Parc national du Vésuve et côte amalfitaine

7 jours / 6 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 11ème 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 époustouffants.

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

- De splendides panoramas sur les Golfe de Naples et de Salerne
- L'île de Capri et sa douceur de vivre
- Pompéï, Herculaneum et Naples, inscrits au patrimoine de l'Unesco
- La souplesse du programme grâce à votre véhicule de location

Programme

Randonnée en autotour : La plupart des déplacements entre les hébergements et certains sites de randonnée sont réalisés en véhicule de location.

JOUR 1 : NAPLES

Arrivée sur Naples, installation en hôtel au cœur de la ville. Nous vous conseillons d'arriver sur Naples le matin, afin de profiter d'une visite de la vieille ville et de ses monuments.

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel

JOUR 2 : VÉSUVE - POMPÉI - HERCULANUM

Récupération de votre véhicule de location en centre-ville et route pour le Vésuve. En fonction de vos envies, vous pourrez certainement découvrir au moins 2 des 3 joyaux du bassin napolitain (Herculanum, Vésuve et Pompéi). 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 Herculanum 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. En fin de journée, installation pour 2 nuits à Sant'Agata.

Heure d'activité : de 1.5 à 5 h

Hébergement / repas : Demi-pension en agritourisme

JOUR 3 : L'ÎLE DE CAPRI

Route pour Sorrente, et 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. Retour à Sant'Agata.

Distance parcourue : 12 km - Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 450 m - Dénivelé négatif : 450 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en agritourisme

JOUR 4 : PUNTA CAMPANELLA ET BAI DI IERANTO

Depuis Termini, petit village pittoresque de la péninsule de Sorrente, itinéraire en balcon surplombant la mer Tyrrhénienne et donnant accès à de magnifiques panoramas sur l'île de Capri. Au départ du village, randonnée en direction de la Punta della Campanella, l'une des réserves naturelles parmi les plus riches et les plus impressionnantes de cette côte du point de vue écologique, et un réel havre de paix pour les amoureux de la nature. En fin de journée, vous rejoignez Agerola et installation à l'hébergement pour 3 nuits.

Distance parcourue : 8 km - Heure d'activité : 3 h environ - Dénivelé positif : 450 m - Dénivelé négatif : 450 m

Hébergement / repas : Demi-pension en agritourisme

Variante : Au départ de Termini, randonnée en direction de la baie de Ieranto. Considérée comme sacrée par les Romains, elle est la demeure des sirènes selon l'ancienne et poétique légende. Le chemin évolue au milieu d'un massif calcaire, où la flore est principalement composée d'oliviers, de caroubiers ou de figuiers. Au cours de la randonnée, découverte du village de Nerano, connu pour la présence d'un temple dédié à la déesse Minerve.

5 km - 2 h de marche environ - 380 m de dénivelé à la montée - 380 m de dénivelé à la descente

Vous pouvez également combiner les deux randonnées.

JOUR 5 : DE SAN LAZZARO À AMALFI PAR LA VALLÉE DELLE FERRIERE

De San Lazzaro, découverte de la « valle delle Ferriere » et de sa réserve naturelle, au cœur d'un espace composé d'une végétation luxuriante et parsemé de cascades. Ces chutes d'eau spectaculaires que l'on découvre au détour des sentiers ont alimenté par le passé les nombreuses usines à papier et les « Ferriere » que l'homme avait implantés sur ce territoire. La randonnée se termine à Amalfi, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO et magnifique ville de bord de mer au mélange particulier d'influences culturelles venues de toute la Méditerranée.

Retour en bus à Agerola.

Distance parcourue : 12 km - Heure d'activité : 4.5 h environ - Dénivelé positif : 375 m - Dénivelé négatif : 1000 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en agritourisme

JOUR 6 : HAUT PLATEAU AGRICOLE D'AGEROLA - SENTIER DES DIEUX

Abritant plusieurs communes, dont San Lazzaro et Bomerano, et entouré d'un cirque de montagnes où culmine le Monte Sant'Angello (1444 m), le plateau d'Agerola est entièrement voué à l'agriculture.

Depuis Bomerano, vous empruntez une partie du « sentier des Dieux », vous menant successivement dans les villages de Nocelle et Montepertuso, avant d'effectuer l'ascension du Capo Muro. Cette journée sera l'occasion de découvrir de magnifiques panoramas sur toute la côte amalfitaine et le golfe de Salerne. L'un des plus beaux itinéraires du monde selon les locaux.

Distance parcourue : 15.5 km - Heure d'activité : de 6 à 7 h - Dénivelé positif : 875 m - Dénivelé négatif : 875 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en agritourisme

Variante : Une alternative permet d'effectuer une boucle plus courte toujours en direction du Capo Muro et avec de magnifiques panoramas sur l'ensemble de la côte, et sur le golfe de Salerne.

3 h 30 de marche environ - 500 m de dénivelé à la montée - 500 m de dénivelé à la descente

JOUR 7 : AUTOUR D'AGEROLA : DE BOMERANO À SAN LAZZARO, FIN DU SÉJOUR

Au programme aujourd'hui, une dernière et courte randonnée au cœur du plateau agricole d'Agerola. Toujours depuis Bomerano, vous rejoignez le village de San Lazzaro par un itinéraire donnant accès à de superbes points de vue en bordure du plateau, et évoluant au milieu de petites cultures en terrasse.

Pour ceux qui ne souhaitent pas randonner, se rendre à Naples et profiter du centre-ville et de ses nombreux sites incontournables : la Piazza del Plebiscito, la Galleria Umberto Ier, le Castel Nuovo, etc.

Fin de nos services après avoir rendu le véhicule de location.

Distance parcourue : 6.5 km - Heure d'activité : 2.5 h environ - Dénivelé positif : 360 m - Dénivelé négatif : 360 m

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. De 2 h 30 à 6 h de marche environ, dénivelés positifs compris entre 350 et 850 m. Plusieurs options de randonnée et de visite à la journée. Se préparer à évoluer sur terrain pierreux, et enchaîner quelques belles volées de marches et montées abruptes.

Hébergement - repas

Hébergement :

Nuit + petit-déjeuner (et 2 dîners) en chambre de deux ou trois personnes. Chambre individuelle avec supplément.

- 1 nuit en hôtel *** dans le centre historique de Naples
- 2 nuits en agritourisme à Sant'Agata
- 3 nuits en agritourisme à Agerola / San Lazzaro

Repas :

Un dîner dans chaque agritourisme sera prévu. Tous les déjeuners et autres dîners sont à votre charge. Vous aurez le choix de dîner de nouveau dans les agritourismes ou de vous rendre dans un restaurant local.

Pour la préparation de vos pique-niques, vous trouverez tous commerces dans les villages traversés. Vous pouvez également demander à vos hôtes de vous préparer un panier repas.

Assistance locale

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

Extension de séjour

La côte autour du bassin de Naples est riche en matière de randonnées. Nous vous invitons à prolonger votre séjour dans la région, où d'autres îles sont également à découvrir comme Procida et Ischia. Vous pourrez aussi profiter du centre ville de Naples. Pour poursuivre sur un autre voyage du golfe de Naples, nous consulter.

Documentation fournie

- 1 carte échelle 1 : 50000
- extraits de carte avec le tracé des randonnées
- plans de villages et sites
- 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

- L'hébergement en nuit + petit-déjeuner, du petit-déjeuner du jour 2 au petit-déjeuner du jour 7
- 2 dîners (un à Sant'Agata et un à Agerola)
- La location d'un véhicule (voir détails rubrique Liens Utiles)
- 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 des jours 5 et 7
- La traversée en bateau Sorrente- Capri - Sorrente du jour 3 (environ 40 euros / personne)
- Les dîners
- Les déjeuners
- Les visites, boissons et dépenses personnelles
- Les taxes de séjour (*)
- L'assurance
- Les frais d'inscription

(*) Taxes 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.

- SI VOUS VENEZ EN AVION :

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

Pour vous rendre dans le centre-ville de Naples, vous pouvez prendre les navettes Alibus (environ 4 euros / trajet). Liaisons quotidiennes de 7 h 30 à 23 h 30 : http://www.anm.it/index.php?option=com_content&task=view&id=1314&Itemid=373.

- SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Train Paris - Naples, informations sur le site internet : www.voyages-sncf.com. Depuis la gare centrale et la place Garibaldi, deux possibilités : vous rendre à pied à l'hôtel (environ 20 min), ou prendre le métro Ligne 1 de la station Garibaldi à la station Dante, et terminer à pied jusqu'à l'hôtel (environ 15 - 20 min en tout).

- SI VOUS VENEZ EN VOITURE :

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

Plusieurs possibilités :

Par la côte, de Nice ou Turin (tunnel de Modane), puis Gênes, La Spezia, Livorno, Grosseto, Rome. Puis le GRA , Grande Raccordo Anulare (le périphérique) vers l'Austrada del Sol (A1) puis vers Naples.

Une autre solution est de passer par Gênes, Florence, Rome. Avant Rome, prendre l'autoroute à l'Est de Rome pour éviter la GRA. Si vous venez du nord, possibilité de passer par l'intérieur : la Suisse (Basel), le San Gottard, Milan, Bologne et Florence.

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, germains, 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 :

Naples est l'une des plus anciennes villes d'Europe dont les fondements remontent au IVe siècle avant notre ère. Elle a su conserver l'empreinte de nombreuses cultures qui s'y sont succédées : l'église Santa Chiara et le Castel Nuovo en sont deux merveilleux exemples.

De nos jours, 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-entendait 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 surpantalon 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 - tee-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

- 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...

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 événement 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 12/12/2019.