

## Italie - Cinque Terre en appartement

7 jours / 6 nuits - Niveau Modéré



## VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Entre ciel et mer, l'homme a façonné un paysage avec une ténacité et une audace sans égales : les Cinque Terre, un territoire classé patrimoine de l'humanité par l'UNESCO depuis 1997.

Situés sur les côtes abruptes de la Riviera Ligure, entre Gênes et Pise en Toscane, ces lieux, traversés autrefois par les romains, ont été transformés en véritable vignoble, réputé aujourd'hui pour ses vins blancs ou liquoreux, les "sciacchetra". Au fil des siècles, la construction des terrasses soutenues par des murs en pierres sèches, a constitué un travail gigantesque, comparable à celui des pyramides égyptiennes ou à la muraille de Chine ! Cette originalité a d'ailleurs été souvent présentée lors de reportages télévisés tels que "Faut pas rêver".

Les Cinque Terre et ses 5 villages accueillants (Monterosso al Mare, Vernazza, Manarola, Corniglia et Riomaggiore) sont accrochés sur des éperons rocheux ou blottis dans d'étroites criques. Cette côte fait partie d'un Parc National Italien, déclaré en 2001 à la faveur d'une faune et d'une flore aux espèces rares. Le paysage y est authentique et intimiste. Sont aussi protégés, les fameuses zones agricoles en terrasses et les petits villages colorés.

Les sentiers du littoral ou en altitude sur les crêtes, dans les vignes ou parmi les oliviers et les citronniers, offrent des vues panoramiques sur la Méditerranée. Parfois peu empruntés, ils longent les pentes, relient des hameaux accessibles uniquement à pied et descendent en escalier jusqu'aux vieux bourgs de pêcheurs, entourés de barques multicolores.

Dans cette région au riche patrimoine culturel, les itinéraires sont parsemés de vestiges historiques (menhirs, châteaux moyenâgeux), de monuments et d'églises de style roman-génois, de grands sanctuaires et de bourgades génoises telle que Portovenere à l'entrée du golfe des Poètes de La Spezia.

## Vous apprécierez

- Hébergement au centre des Cinque Terre dans le village de Corniglia
- Sites colorés inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO
- Accueil et assistance sur place en langue française
- Transferts en train inclus à votre séjour

## Programme

JOUR 1 : CORNIGLIA

Accueil et installation en appartement pour 6 nuits dans le village de Corniglia.

Hébergement / repas : Nuit en appartement

JOUR 2 : CORNIGLIA - VERNAZZA - MONTEROSSO AL MARE

Départ pour les villages touristiques de Vernazza perchée sur son promontoire rocheux et de Monterosso al Mare par les sentiers du littoral. Vernazza, resplendissante de couleur, a gardé l'aspect d'un ancien bourg marinier et offre un port naturellement bien protégé. Baignade possible sur la plage de Monterosso dans une eau cristalline. Retour à Corniglia en train.

Distance parcourue : 7.5 km - Heure d'activité : 3.5 h environ - Dénivelé positif : 270 m - Dénivelé négatif : 345 m

Hébergement / repas : Nuit en appartement

#### JOUR 3 : MONTEROSSO AL MARE - LEVANTO

Court transfert en train jusqu'à Monterosso al Mare. Montée au sanctuaire de Soviore, le plus vieux sanctuaire de Ligurie qui date du XVII<sup>ème</sup> siècle, par l'escalier des pèlerins. Parcours en crêtes par le col de Gritta pour rejoindre la Pointe Mesco, surplombant la mer. Descente sur Levanto et traversée de la ville aux monuments et aux vestiges moyenâgeux typiques. Baignade possible à la plage de Levanto. Retour à Corniglia en train.

Distance parcourue : 10 km - Heure d'activité : 4.5 h environ - Dénivelé positif : 600 m - Dénivelé négatif : 600 m

Hébergement / repas : Nuit en appartement

#### JOUR 4 : AUTOUR DE LERICI

Transfert en train jusqu'à La Spezia et bus pour Lerici, petit port pittoresque. Boucle sur le Monte Marcello, dans le parc naturel régional situé entre le Golfe des Poètes et les Alpes Apuanes, lieu d'extraction du marbre de Carrare, l'un des plus prisés grâce à sa blancheur. Retour à la gare de La Spezia en bus et retour à Corniglia en train.

Distance parcourue : 10 km - Heure d'activité : 3.5 h environ - Dénivelé positif : 400 m - Dénivelé négatif : 400 m

Type de transfert : De 40 min à 1 h

Hébergement / repas : Nuit en appartement

#### JOUR 5 : CORNIGLIA - VOLASTRA - MANAROLA - RIOMAGGIORE

Très belle étape en balcon au-dessus de la Méditerranée, et reliant trois des plus beaux villages du parc. Depuis votre hébergement, vous évoluez au milieu des vignes en terrasses jusqu'à Volastra, petit village perché dans les zones les mieux aménagées et équipées du vignoble local. Puis, descente et visite des villages de Manarola et Riomaggiore. Vous reliez ces deux villages, caractérisés par leurs maisons tours et leurs maisons aux façades colorées, par un itinéraire suspendu offrant parmi les plus beaux panoramas de la côte. Retour à Corniglia par le train.

Distance parcourue : 7.8 km - Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 495 m - Dénivelé négatif : 500 m

Hébergement / repas : Nuit en appartement

#### JOUR 6 : MAROLA (LA SPEZIA) - PORTOVENERE

Transfert en train jusqu'à La Spezia, réputée par son arsenal militaire, puis bus jusqu'au hameau de Marola. Montée sur les crêtes qui dominent à la fois le golfe de La Spezia et la Riviera di Levante. Un parcours en balcon rejoint la cité romaine, puis génoise, de Portovenere (Portos Veneris, le port de Venus). Visite de la ville, aux maisons colorées hautes comme des remparts et liaison en bateau jusqu'à Monterosso al Mare (selon les conditions météo en mer), en longeant la côte des Cinque Terres (45 min de traversée). Retour à Corniglia en train.

Distance parcourue : 8.5 km - Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 510 m - Dénivelé négatif : 510 m

Type de transfert : De 30 à 40 min

Hébergement / repas : Nuit en appartement

#### JOUR 7 : CORNIGLIA

Fin de séjour. Nous vous conseillons de profiter de l'ambiance paisible de Corniglia, un bon moment pour se prélasser à l'italienne sur la place du village, pour acquérir les productions locales ou découvrir la marina cachée dans le fond du petit vallon voisin.

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

3 à 4 h 30 de marche par jour avec des dénivelés de 350 à 650 m environ. Nombreux escaliers.

## Hébergement - repas

Fidèles à notre point d'ancrage à Corniglia, le village perché le plus serein des Cinque Terre, nous perpétons un voyage très typé proche des valeurs locales, à contre-courant du tourisme de masse. Le logement en appartement chez l'habitant offre un regard appréciable sur la société italienne, connue pour son accueil chaleureux et enjoué. Les viticulteurs qui vous hébergent produisent les meilleurs vins de la zone d'appellation contrôlée des "Cinque Terre".

Hébergement :

Petits appartements de 2 à 4 personnes dans le centre du village de Corniglia. 3 types d'hébergements sont proposés :

- studio (1 pièce avec coin couchage lit double ou 2 lits séparés + kitchenette / salle à manger) pour 1 à 2 personnes.
- appartement 1 chambre (2 pièces avec 1 chambre lit double ou 2 lits séparés + kitchenette / salle à manger + canapé) pour 2 à 3 personnes adultes ou 2 adultes et 2 enfants.
- appartement 2 chambres (3 pièces avec selon les disponibilités, 2 chambres lits doubles ou 1 chambre lit double et 1 chambre à 2

petits lits + kitchenette / salle à manger) pour 3 à 4 personnes.

Dans tous les cas, draps, couvertures et linge de toilette sont fournis. Sèche-cheveu. Accès Wifi. Lit bébé fourni sur demande. Attention, pour les groupes nous ne pouvons nous engager à fournir des appartements de confort identique.

Repas :

Tous les repas (petits-déjeuners, déjeuners et dîners) sont non compris. Toutefois, en option, nous pouvons vous réserver les petits-déjeuners et dîners dans un des restaurants du village (bonne cuisine italienne). À Corniglia et dans tout autre village des Cinque Terre, vous trouverez des commerces pour la préparation de vos repas.

## Assistance locale

Sur place, assistance en langue française de la part de votre hôte (ses coordonnées figureront sur votre feuille de route).

## Extension de séjour

Si vous souhaitez prolonger votre séjour dans les Cinque Terre, à Florence ou à Pise, n'hésitez pas à nous consulter. Nous vous invitons également à découvrir la Toscane, région limitrophe de la Ligurie.

## Documentation fournie

Un Carnet de Route comprenant :

- des cartes (échelle 1 : 25 000)
- des plans de villages
- un topo-guide (descriptifs et informations)

## Balisage

Nous vous fournissons les informations générales concernant l'organisation des transferts journaliers et les accès aux randonnées. Les itinéraires empruntent des portions d'itinéraires le plus souvent balisées et entretenues. Le milieu fragile peut parfois obliger les autorités à fermer certains sentiers lorsqu'il y a des éboulements ou des travaux en cours. Nous vous fournissons des extraits de cartes et un descriptif détaillé des parcours. Une bonne lecture de carte est toutefois indispensable.

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](http://www.chamina-voyages.com), télécharger facilement ces traces sur votre GPS.

## Le prix comprend

- 6 nuits en appartement de 2 à 4 personnes
- 1 accueil et assistance sur place en langue française
- Les transports en train prévus au programme
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription

## Le prix ne comprend pas

- Les repas (sauf si option repas à l'inscription)
- Les boissons, éventuelles visites et dépenses personnelles
- Les transports en bus locaux et en bateau ainsi que les cartes d'accès aux sentiers payants du Parc National des Cinque Terre (environ 45 euros par personne)
- La taxe de séjour, à payer directement sur place (environ 1 euros / personne / jour)
- L'assurance
- Les frais d'inscription

## 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](http://www.blablacar.fr) par exemple.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

La gare de Corniglia est située sur la ligne ferroviaire Genova (Gênes) / La Spezia, à quelques kilomètres au nord de La Spezia. La gare de Corniglia semblant inconnue des services ferroviaires français, nous vous conseillons d'acheter un billet pour La Spezia qui

est bien desservie par les grandes lignes.

Arrivée : - via Gênes, Milan, Turin ou Parme au départ de Paris, Lyon, Nice ou Genève.

Entre La Spezia et Corniglia, un train régional par heure environ (durée du trajet : environ 20 min)

Retour : entre Corniglia et La Spezia, un train régional par heure environ, puis retour via Gênes, Milan, Turin ou Parme, pour Paris, Lyon, Nice ou Genève.

La gare de Corniglia est située en bas du village perché et une navette permet de monter à l'entrée de Corniglia toute la journée jusqu'à 20 h. Au-delà, il vous faudra monter à l'hébergement à pied avec vos bagages.

Les horaires de train peuvent être obtenus sur le site internet : [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

#### SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Consulter les sites internet suivant afin de trouver le meilleur itinéraire possible : [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr) ou [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Le stationnement à Corniglia :

L'accès en voiture est bien entendu possible mais il est difficile de se garer dans le village de Corniglia. Il existe quelques places gratuites mais très rarement disponibles. Sinon, il faut s'acquitter d'une redevance de stationnement et se garer à proximité du centre, sur les quelques places non réservées aux résidents. Tarif de stationnement : environ 10 euros / jour ou 70 euros / semaine (impossible de réserver à l'avance). D'autres informations de stationnement vous seront communiquées sur place par notre partenaire local.

L'entrée dans le village, pour les opérations de déchargement et de chargement de vos bagages, est autorisée ponctuellement sur la place Ciappà et coûte en journée l'équivalent d'une heure de stationnement ! Attention : la première station-service et le premier mécanicien se trouvent à La Spezia.

A la Spezia (dans le secteur de la gare ferroviaire), possibilité de parkings gardés payants, puis accès en train à Corniglia.

#### SI VOUS VENEZ EN AVION

Accès par l'aéroport de Pise, de Gênes ou de Milan, puis train pour La Spezia.

- Depuis l'aéroport de Pise, navettes toutes les 10 min pour la gare ferroviaire (durée du trajet 10 min environ). Pour information, la célèbre Tour de Pise et le centre historique sont situés à 10 min à pied de la gare.

- Depuis l'aéroport de Gênes, entre 6 heures et 23 heures, un bus de ligne (AMT VOLABUS) part toutes les heures vers la gare (Stazione F.S. Principe) située en plein centre de Gênes. Durée du trajet 30 min, prix 6 euros / p. Les tickets s'achètent auprès du chauffeur.

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](mailto: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 XIII<sup>ème</sup> et XIV<sup>ème</sup> 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 XVIII<sup>ème</sup>. 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 XV<sup>ème</sup> 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- Le Parc National des Cinque Terre :

Il est institué par décret du Président de la République du 6 octobre 1999. Le territoire du parc national a une superficie de 4226 hectares et une population d'environ 5 000 habitants. Il a la particularité d'être le plus petit des parcs nationaux italiens. Aujourd'hui, l'action de l'homme la plus visible est la conservation d'un paysage en terrasse soutenues par des murs en pierre sèche : les collines du Parc avec ses terrasses séculaires de pierre sèche plongent à pic dans l'azur de la méditerranée en créant un panorama reconnu unique.

### 2 - Faune :

L'écosystème du parc permet un développement de diverses espèces d'animaux comme le goéland leucophée, le faucon pèlerin et le grand corbeau. Parmi les mammifères, les plus nombreux sont les loirs, les taupes, les martes, les renards et les sangliers. Dans les anfractuosités rocheuses prospèrent les reptiles comme les lézards et divers types de serpents tels que la couleuvre d'Esculape et les vipères. Autour des ruisseaux vivent les amphibiens comme les grenouilles et les salamandres.

La zone marine possède une richesse faunique intéressante. De nombreuses espèces, peu fréquentes dans d'autres endroits de la mer Méditerranée, se partagent un espace vital relativement restreint, comme par exemple la gorgone.

### 3 - Flore :

Les nombreux microclimats présents dans le parc, souvent différents entre eux, ont créé une grande variété de paysages. Nombreux sont les pins maritimes et les pins d'Alep, les chênes lièges et les Châtaigniers. Sur le littoral, on trouve de nombreuses espèces de Ciste marine et de Ceneraria. Les plantes arbustives de romarin, de thym et de lavande sont bien visibles. Sur les sentiers côtiers se nichent différents types de plantes grasses.

### 4 - 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 déränge pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas !

## Climat

Climat méditerranéen tempéré aux périodes de séjours, plus sec en été. La température de l'eau est généralement 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](http://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 lampe de poche ou lampe frontale
- 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

- Guide vert " Italie ", Éditions Michelin
- Documentation sur place, mais rarement en français

## 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 09/09/2019.