

Italie - Cinque Terre en hôtel 4 étoiles

6 jours / 5 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.

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 « sciacchetrà ». 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 Terres 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 oliviers et 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 Portovenere à l'entrée du golfe des Poètes de La Spezia.

Vous apprécierez

- Hôtel**** à Levanto, aux portes des Cinque Terre
- L'espace bien-être en accès libre
- Billets de train et carte d'accès aux sentiers du parc inclus
- Les sites et villages colorés inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO

Programme

JOUR 1 : LEVANTO

Arrivée à Levanto, porte d'entrée du Parc National des Cinque Terre et installation à votre hôtel. Selon votre heure d'arrivée, vous pourrez profiter d'une première découverte du centre-ville.

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel ****

JOUR 2 : MONTEROSSO AL MARE - LEVANTO

Court transfert en train jusqu'à Monterosso al Mare. Montée au sanctuaire de Soviore (XVII^e 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 moyenâgeux typiques. Baignade possible à la plage de Levanto.

Distance parcourue : 10 km - Heure d'activité : 4.5 h environ - Dénivelé positif : 650 m - Dénivelé négatif : 650 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel ****

Variante : Vous pouvez également relier Monterosso et Levanto par la côte. L'itinéraire est alors plus facile vous laissant davantage de temps pour flâner dans Monterosso ou Levanto.

Distance : 7,2 km - Heure de marche : 3 h 30 - Dénivelés positifs : 350 m - Dénivelés négatifs : 360 m

JOUR 3 : CORNIGLIA - MONTEROSSO AL MARE

Court transfert en train à Corniglia au cœur du Parc National des Cinque Terre. Ce petit village est l'unique village du parc n'ayant pas d'accès direct à la mer. Davantage sur les hauteurs, il offre des points de vue exceptionnels sur la côte. Départ pour les villages touristiques de Vernazza et Monterosso al Mare par les sentiers du littoral. Vernazza, resplendissante de couleur, offre un port naturellement bien protégé. Baignade possible sur la plage de Monterosso. Retour à Levanto en train.

Distance parcourue : 7.5 km - Heure d'activité : 3.5 h environ - Dénivelé positif : 270 m - Dénivelé négatif : 350 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel ****

JOUR 4 : PENINSULE DE PORTOFINO

Transfert en train jusqu'à Camogli et traversée de la péninsule jusqu'à Portofino, dans le golfe Tigulio. En chemin, vue sur la crique perdue de San Fruttuoso dans laquelle est blottie une abbaye bénédictine. Havre de paix et d'élégance, la péninsule de Portofino offre de magnifiques paysages préservés par un parc naturel. Retour à la gare de Santa Margherita en bus ou en bateau et retour à Levanto en train.

Distance parcourue : 10.5 km - Heure d'activité : 4.5 h environ - Dénivelé positif : 500 m - Dénivelé négatif : 520 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel ****

JOUR 5 : CORNIGLIA, VOLASTRA, MANAROLA, RIOMAGGIORE

Court transfert en train à Corniglia. 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 Levanto par le train.

Distance parcourue : 8 km - Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 520 m - Dénivelé négatif : 570 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel ****

JOUR 6 : LEVANTO

Fin de séjour et de nos prestations après le petit-déjeuner. Selon l'horaire de votre train retour, vous pourrez envisager une dernière randonnée, ou profiter une dernière fois du joli centre-ville de Levanto.

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.

Hébergement - repas

Hébergement :

Hôtel **** confortable situé à 15 min du centre de Levanto et de la plage, dans un parc arboré très calme. L'hôtel dispose d'une piscine extérieure avec un coin hydro-massage, un centre de bien-être avec spa, sauna, bain turc et douches relaxantes en accès libre. Au retour de chaque randonnée, vous pourrez apprécier les bienfaits de cet espace de relaxation.

À Levanto, vous trouverez de nombreux restaurants ainsi que des commerces pour la préparation de vos pique-niques.

Sur place, il vous est possible de réserver des soins supplémentaires. En tant que client Chamina, une remise de 20 % vous sera proposée.

Repas :

En nuit + petit-déjeuner ou en demi-pension selon l'option choisie. A déterminer dès l'inscription.

Assistance locale

Pas d'assistance locale pour ce circuit.

Extension de séjour

Si vous souhaitez prolonger votre séjour sur place, à Florence ou à Pise, n'hésitez pas à nous consulter.

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'itinéraire 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.

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 hôtel**** en nuit + petit-déjeuner
- Le transfert de la gare de Levanto à l'hôtel aller-retour (pour toute arrivée en train)
- Le parking à l'hôtel durant tout le séjour (pour toute arrivée en voiture)
- Les billets de train pour la réalisation du programme de randonnée
- La carte d'accès au Parc National des Cinque Terre (1 journée)
- L'accès à l'espace bien-être de l'hôtel
- Une remise de 10 % sur les prestations soins et massages à l'hôtel
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription

Le prix ne comprend pas

- La demi-pension (5 dîners en option, à réserver dès l'inscription)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les transports en bus locaux et bateau
- Les visites
- L'assurance
- Les frais d'inscription
- Taxes de séjour (*)

(*) Taxes hôtelières de séjour : 1 à 3 euros par personne et par 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 TRAIN

La gare de Levanto est située sur la ligne ferroviaire Genova (Gênes) / La Spezia.

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

Pour toute arrivée en train à Levanto, un transfert privatif peut être organisé entre la gare et l'hôtel. Il vous suffit de prévenir votre hébergeur de votre horaire d'arrivée.

Les horaires de train peuvent être obtenus sur le site internet : www.trenitalia.com

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Itinéraires sur www.mappy.fr ou www.viamichelin.fr

Parking privé gratuit à l'hôtel.

SI VOUS VENEZ EN AVION

Accès par l'aéroport de Pise, Gênes ou 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 h et 23 h, 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 par personne: 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.

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 villages 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 4 226 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 leucophaea, le faucon pèlerin et

le grand corbeau. Parmi les mammifères, les plus nombreux sont les loirs, les taupes, martes, renards et sangliers. Dans les anfractuosités rocheuses prospèrent les reptiles comme les lézards, et divers types de serpents tels 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 pins d'Alep, les chênes lièges et les Châtaigniers. Sur le littoral, on trouve de nombreuses espèces de *Criste marine* et de *Ceneraria*. Les plantes arbustives de romarin, de thym et de lavande sont bien visibles. Sur les sentiers côtiers se nichent différents genres de plantes grasses.

4 - Recommandations

Les randonnées se déroulent dans des espaces naturels sensibles ; 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 !

Climat

Climat méditerranéen tempéré la majeure partie de l'année, 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-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.

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 surpantalonn 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 technique (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 à dos 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 21/11/2019.