



## Fiche technique

### Les 5 Terre 5 jours / 4 nuits

#### Présentation :

Les Cinque Terre, zone protégée et classée depuis 1998 à l'UNESCO, occupent une situation magnifique le long de la partie orientale de la Riviera italienne, entre Gênes et La Spezia. Ces cinq villages fascinants, accrochés à la roche, ont conservé leur charme d'origine de villages de pêcheurs et leurs antiques églises génoises : Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. Ici les générations passées ont travaillé la terre et les coteaux, donnant des paysages semés de vignes et d'oliviers.

La région est célèbre dans le monde entier pour ses magnifiques sentiers de randonnée qui relient ces « 5 Terre ». Les découvrir à pied, en train et en bateau donne une vue complète sur ce territoire spectaculaire haut en couleurs.

#### Lieux :

Italie – Ligurie – 5 Terre

#### Programme prévisionnel

**Attention : votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons de sécurité (niveau physique des participants, conditions météo, modification liée au transport...). La balade en bateau pour la visite des « 5 Terre » est soumise aux conditions de la mer. Elle peut être proposée un autre jour ou être annulée complètement du programme.**

Jour 1 : rendez-vous à Levanto à partir de 12h30. Pique-nique sur la plage et randonnée en direction du col de Bagari (environ 4h de marche effective pour 6 km et +500 m de dénivelé). Installation, dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 2 : train jusqu'à Corniglia au cœur des 5 Terre, visite du village et montée à la Cigoletta pour rejoindre l'Alta Via : sentier de « haute route » au-dessus de la côte. Ascension (optionnelle) du Mont Capri à 786m au-dessus de la mer puis descente sur Manarola par Volastra. Visite et retour en train à Levanto. Env. 5h30 de marche pour 800m de dénivelé. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 3 : départ à pied de l'hôtel vers la Punta Mesco et les ruines du monastère St Antonio. Descente sur Monterosso al Mare, visite du village puis traversée jusqu'à Vernazza.

Env. 6h00 de marche effective pour 600m de dénivelé. Pique-nique en extérieur. Retour à Levanto en train en fin d'après-midi. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 4 : transfert en train à Riomaggiore et visite du village. Magnifique itinéraire en crête jusqu'à Portovenere par le col du Telegrafo. Visite de Portovenere et excursion en bateau vers Levanto en fin de journée.

Env. 5h30 de marche effective pour 600 m de dénivelé. Dîner et nuit à l'hôtel

Jour 5 : petit déjeuner à l'hôtel, boucle de Levanto vers Bonassola par Scernio. Pique-nique sur la plage de Levanto. 3h00 de marche, 200m de dénivelé.

Départ vers 14h00 pour Aix-en-Provence.

### Groupe :

Cette prestation s'adresse à des groupes constitués de 6 à 12 personnes. Les enfants, au delà de 12 ans peuvent y participer, à condition d'être accompagné par un adulte.

### Déplacements et transferts :

Pendant tout le séjour vous n'aurez besoin d'aucun véhicule. Les déplacements se font en train, éventuellement en bus de ligne, en bateau et surtout à pied.

Votre accompagnateur dispose d'un mini bus 9 places qu'il met à disposition pour 8 personnes. Les places seront réservées sur demande et dans l'ordre d'arrivée des inscriptions. Au delà de 8 inscrits, le reste du groupe suivra avec un véhicule individuel. Une remise de 120€ sera appliquée au chauffeur.

La location d'un mini-bus confortable et les frais de transport (essence et péage) sont inclus dans le prix du voyage.

### Niveau technique requis :

Être capable de randonner entre 4 et 6 heures de marche au rythme de 3 à 4 km/h avec un sac à dos (30 litres) devant contenir vos affaires personnelles, le repas de midi, votre eau et vos encas. Les sentiers sont parfois escarpés, étroits, caillouteux. Des pauses régulières sont prévues pour privilégier l'esprit de convivialité à celui de compétition, prendre le temps de profiter des paysages, de visiter les villages et de goûter aux spécialités locales. Ce séjour se veut aussi touristique.

### Encadrement :

Randonnées : par un accompagnateur en montagne, breveté d'état, connaissant parfaitement le secteur. En tant que professionnel, il commentera ce que nous rencontrerons : faune, flore, patrimoine, géologie, ...

### Dates / Période :

Durée : 5 jours – 4 nuits

Dates : du vendredi 20 octobre au mardi 24 octobre 2017

### Rendez-vous et dispersion :

Le rendez-vous est prévu à Levanto. Il est fixé le vendredi 20 octobre 2017 à 12h30.

La dispersion s'effectuera sur la plage de Levanto, le mardi 24 octobre 2017 vers 13h30.

Un dossier départ vous sera envoyé dans le mois précédent le début du séjour.

### Hébergement :

Association Provence Evasion – 14 Impasse des Cèdres – 13.390 Auriol

tel. : +33 6 52 50 26 39 [contact@proveneevasion.com](mailto:contact@proveneevasion.com)

association de tourisme affiliée à l'APRIAM IM 73 100023 - Alpespace 50 Voie A. Einstein 73.800 Francin

garantie financière : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

RCP : MMA IARD police A3.056.234 14 Bd M&A Oyon 72000 LE MANS

Siret 539 889 147 000 10 – APE 9329Z - TVA intracommunautaire FR 59 539 889 147

Nous serons hébergés en hôtel\*\* à Levanto. On trouve pour la nuit des chambres de 2 à 3 personnes avec lits individuels. Possibilité de chambre individuelle. La demi-pension comprend la nuitée, le petit déjeuner et le diner.

### Restauration :

La restauration est de qualité et préparée par l'équipe de l'hôtel. La cuisine est typique de la tradition Ligure. Elle reste imposée par l'hébergeur (pas de menu à la carte), mais avec bien sûr des spécialités différentes chaque soir et un choix entre viande ou poisson. Le vin et autres boissons sont à votre charge.

Pour préparer vos pique-niques, les boutiques de produits locaux ne manquent pas autour de l'hôtel ou dans les villages traversés.

### Prix :

Séjour 5 jours / 4 nuits :

- ⤴ groupe de 6 à 8 personnes : 795 € / pers. (sur la base d'une chambre double),
- ⤴ groupe de 9 à 12 personnes : 730 € / pers. (sur la base d'une chambre double).

Ce prix comprend :

l'encadrement des 5 jours par un accompagnateur en montagne,  
le transport aller/retour de Aix jusqu'à Levanto,  
la demi-pension du lundi soir au vendredi matin,  
les transferts en train, bus et/ou bateau prévus pendant le séjour,  
l'entrée au parc national et sur les sentiers payants.

Ce prix ne comprend pas :

les pique nique des midis,  
les assurances éventuelles,  
les consommations et achats personnels.

### Prestations complémentaires :

- ⤴ chambre individuelle (+140 € / pers.)
- ⤴ possibilité de prolonger ou réduire la base de 5 jours / 4 nuits : nous contacter pour mettre en place un programme détaillé à votre convenance.
- ⤴ arrivée ou départ en décalé : nous contacter

Interlocuteur du séjour :

**Lionel Marchese** ([lionel.marchese@provenceevasion.com](mailto:lionel.marchese@provenceevasion.com) - +33 6.759.774.06)

**Une convocation vous sera envoyée à la confirmation du séjour, avec toutes les informations nécessaires pour le bon déroulement du séjour.**

**N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux, dans la mesure du possible.**