



### Présentation :

Les Cinque Terre, zone protégée et classé 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 modelé la terre et les coteaux, travail qui donne aujourd'hui ses fruits avec 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 villages. Les découvrir à pied, en train et en bateau donne une vue complète sur ce territoire spectaculaire haut en couleurs. Lors de notre séjour, ce n'est pas 5 mais 8 villages que nous découvrirons, en ajoutant Bonassola, Levanto et Portovenere.

### Lieu :

Italie – côte Ligure – 5 Terres - Levanto

### 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, problématique de transport, ..., ou tout autre élément pouvant avoir une incidence sur le groupe ou la personne).

La balade en bateau pour la visite des 5 Terres est soumise aux conditions climatiques. Elle peut être proposée un autre jour ou être annulée complètement du programme.

**Jour 1** : rendez-vous à la gare de Marseille ou d'Aix à 7h pour partir tous ensemble dans le mini-bus et les voitures vers l'Italie, direction Levanto. Pique-nique sur la plage et randonnée en direction du col Bagari.

+/-4h de marche effective pour 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 Mte CAPRI à 786m au-dessus de la mer puis redescente sur Manarola par Volastra. Visite et retour en train à Levanto.

+/-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.

+/-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.

+/-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 13h30 pour Aix / Marseille, arrivée vers 19h.

### Groupe, encadrement, déplacement :

Individuels regroupés de 7 à 14 personnes, encadrés par un professionnel BE Accompagnateur en montagne. 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. La location d'un mini-bus confortable et les frais de transport (essence et péage) sont inclus dans le prix du voyage. Mais si le mini-bus est plein (8 places) ou si vous préférez venir par vos propres moyens, vous bénéficiez d'une remise de 110€.

## Niveau technique requis :

Être capable de randonner maximum 6h de marche au rythme de 3 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 souvent escarpés, étroits, caillouteux, avec de nombreuses marches d'escaliers plus ou moins régulières.

De nombreuses pauses sont prévues pour privilégier l'esprit de convivialité plutôt que le côté purement sportif, prendre le temps faire des photos, de visiter les villages et de goûter aux spécialités locales. Ce séjour se veut aussi touristique.

## Dates / Période :

Durée : 5 jours / 4 nuits

Dates : **mardi 20 octobre au samedi 24 octobre 2020**

## Rendez-vous et dispersion :

Le rendez-vous est prévu selon votre choix à Marseille ou Aix, ou à votre hôtel si vous arrivez la veille. Il est fixé le mardi 20 octobre à 6h45. Pour ceux qui viennent en voiture, soit vous faites route avec nous, soit vous nous retrouvez à 12h30 à Levanto, Italie.

La dispersion s'effectuera sur la plage de Levanto, le samedi 24 octobre 2020 vers 13h30.

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

## Hébergement et restauration

Nous serons hébergés en hôtel \*\* à Levanto, en chambres de 1,2 ou 3, à l'hôtel « Europa ».

La restauration est de très grande qualité et préparée par l'équipe de l'hôtel avec des produits frais et locaux. La cuisine est typique de la tradition Ligure. Chaque soir, vous aurez le choix entre 2 entrées et 2 plats (pas de menu à la carte), 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 abondent autour de l'hôtel ou dans les villages traversés.

## Prix :

Séjour 5 jours / 4 nuits : **825 € / pers.**

Ce prix comprend :

- Le transport aller/retour de Aix jusqu'à Levanto (sinon, -110€)
- L'encadrement des 5 jours par un accompagnateur en montagne
- La ½ pension du lundi soir au vendredi matin
- Les transferts en train, bus et bateau prévus pendant le séjour
- L'entrée au parc national et sur les sentiers payants

Ce prix ne comprend pas :

- Assurances éventuelles
- Les consommations et achats personnels
- Les pique-niques des midis

## Prestations complémentaires :

Arrivée ou départ décalé: nous consulter.

**Interlocuteur du séjour :** Marc BELLON ([marc.bellon@proveneevasion.com](mailto:marc.bellon@proveneevasion.com) – 06 83 44 33 63)

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

Association Provence Evasion – 14 impasse des Cèdres – 13390 AURIOL

tel. : 06 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 : CODEA CAUTION contrat 18386 - 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