

Notre prix comprend :

- ◆ les transferts aéroports Loudéac/Nantes aller et retour en car
- ◆ les vols Nantes/Pise/Nantes sur vols réguliers Volotea
- ◆ les taxes d'aéroport
- ◆ les transferts et déplacements sur place en bus, train et bateau
- ◆ l'hébergement en hôtel 2* à Moneglia en bord de mer, en pension complète (déjeuner sous forme de pique-nique)
- ◆ les visites prévues au programme, le pass accès au parc
- ◆ un guide local agréé diplômé, depuis l'aéroport aller et retour
- ◆ l'assurance assistance-rapatriement

Notre prix ne comprend pas :

- ◆ les dépenses personnelles
- ◆ les boissons
- ◆ les déjeuners des jours 1, 5 et 8
- ◆ les pourboires au guide et au chauffeur
- ◆ les services d'un accompagnateur (pas indispensable, le guide se charge de tout gérer, d'où la baisse de tarif)
- ◆ l'assurance annulation facultative (50 €)
- ◆ le supplément en chambre individuelle (185 €) limité



Prix : 1315 € (base 16 participants)

Acompte de 400 € le jour de l'inscription, le solde pour le 31 août

Pièce d'identité (en cours de validité) qui sera utilisée le jour du voyage, nous fournir la photocopie avec photo dès l'inscription.

Voyages  **Coopératifs**

Association de tourisme IM056120015

1 rue Edouard Beauvais 56100 LORIENT Tél. 02 97 21 51 29

info@voyagescooperatifs.com

Randonnée en Italie

Parc national de Cinque Terre



Du 13 au 20 septembre 2018

Cinque terre comme cinq villages les pieds dans l'eau avec leurs ports de pêcheurs calfeutrés dans de superbes criques. Le domaine des Cinqueterre est aujourd'hui reconnu pour son caractère extraordinaire et classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le paysage est typiquement méditerranéen. Les pins sculptés par la brise s'étirent sur les collines qui tombent à pic dans l'eau. Ce littoral travaillé par la mer abrite des centaines de petites criques. L'eau est turquoise et les poissons nombreux. Monterosso, Manarola, Corniglia, Vernazza et Riomaggiore sont les cinq villages qui composent les Cinqueterre. Ces cinq petites perles sont reliées entre elles par des sentiers pittoresques. Vous vous baladerez le long des murs de pierres séchées, qui délimitent les champs de vignes centenaires.



Jeudi 13 septembre : Rendez-vous au champ de foire de Loudéac vers 6h15 pour le transfert vers l'aéroport de Nantes. Convocation à 9h15 pour le vol Volotea 2234 de 11h15. Déjeuner libre. Arrivée à Pise à 13h05, accueil par votre guide puis transfert en train vers Moneglia. Installation à l'hôtel. Dîner et nuit.

Vendredi 14 : Presqu'île de Portofino.

Au départ de Camogli, randonnée sur la presqu'île de Portofino par le monastère de San Fruttuoso, niché au fond d'une crique abritée. L'un des plus beaux paysages de la Riviera. Retour à l'hôtel à Moneglia. 5h30 de marche, +700m/-700m de dénivelé.

Samedi 15 : Moneglia - Bonassola

Après avoir gagné Deiva Marina, remontée, assez raide, pour atteindre le Monte Serra (404m) où la vue s'ouvre sur les cimes de l'arc alpin. Redescente sur Bonassola. Retour à Moneglia en train. (15') 5h30 de marche, +650m/-650m ou +450m/-450m de dénivelé (selon option).

Dimanche 16 : Bonassola- Levanto – Monterosso - Vernazza

Retour à Bonassola en train (15'). De là, nous rejoignons rapidement le centre balnéaire de Levanto avant de gagner le promontoire du Monte Vé pour redescendre ensuite parmi les terrasses couvertes de vignes et d'oliviers vers Monterosso puis gagner Vernazza le plus pittoresque des 5 villages. Retour à l'hôtel en train. 5h30 de marche, +500m/-500m de dénivelé.

Lundi 17 : Journée découverte à Gênes

Le matin, transfert pour Gênes. Découverte du centre historique de Gênes, les Palais des Rolli, patrimoine de l'Humanité, le Port Antique, le Castrum, la cathédrale... Vous découvrirez le charme des étroits « caruggi » (ruelles) du centre historique, et découvrir ses nombreuses curiosités et tous les mystères qui l'entourent. Déjeuner libre. Retour à l'hôtel en train.

Mardi 18 : Vernazza - Corniglia - Riomaggiore

Départ en train vers Monterosso (20'). Monterosso est le premier des 5 villages, les « cinq terres », qui sont au programme de cette journée avec Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. Retour à Moneglia en fin d'après-midi. 5h30 de marche, +600m/-600m de dénivelé.

Mercredi 19 : Riomaggiore - Campiglia - Portovenere

Nous regagnons rapidement Riomaggiore pour cette dernière journée de marche. À partir du château qui domine le village, le sentier s'élève vers le sanctuaire de la Madonna di Montenero jusqu'au Monte Frasci (513m) et sa vue panoramique sur le Golfe de La Spezia. Par un chemin de crête nous rejoignons le petit village de Campiglia avant de redescendre sur le port de Portovenere. 5h30 de marche, +650m/-650m de dénivelé. Pour clore cette journée en beauté nous prendrons le bateau (sous réserve) pour une mini croisière jusqu'à Monterosso al Mare, ce qui vous permettra d'admirer les Cinque Terre depuis la mer, et de les découvrir sous un nouvel angle. Retour en train (20') de Monterosso à Moneglia.

Jeudi 20 : Moneglia – Pise

Train pour Pise et visite de la ville. Des quais de l'Arno aux maisons colorées, en passant par la belle Piazza dei Cavalieri, vous vous rendrez à pied jusqu'au « Campo Santo » où sont groupés les principaux monuments de cette ancienne République Maritime, rivale de Gênes et de Florence : le Duomo, la célèbre Tour Penchée, où, dit-on, Galilée fit ses premières expériences sur la pesanteur, le Baptistère et le Camposanto. Déjeuner libre. Transfert à l'aéroport vers 16h pour le vol Volotea 2235 de 18h00 à destination de Nantes. Arrivée à 20h00. Transfert en car vers Loudéac et arrivée vers 22h30.

Ce programme pourra être adapté au quotidien suivant vos envies et la météo. Tous les petits villages étant desservis par le train local, il sera toujours possible, pour certains, d'écourter une balade et d'en réduire par conséquent considérablement la difficulté.

Nota : Ce programme peut subir quelques modifications en fonction des différentes contraintes météorologiques ou opportunités

Niveau de la randonnée

Ce programme ne présente pas de difficultés techniques particulières mais nécessite une bonne condition physique et une habitude de la randonnée. Durée des étapes : 3/6 heure de marche par jour. Les bagages ne sont pas à porter. L'escarpement de cette région nous fera randonner sur une succession de montées et de descentes, souvent sur des escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcons surplombant la mer omniprésente. En cas de fatigue, il y a presque toujours la possibilité d'écourter une étape grâce au train. Présence d'escaliers sur les parcours.

Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté, l'administration du Parc National des 5 Terre se réservant le droit de fermer inopinément certaines portions de sentiers.

Nombre de participants maximum : 15

Se munir de :

- Veste imperméable
- Chaussures de randonnée (terrain méditerranéen pierres et épines), sandales pour le soir (confort)
- Bâtons de randonnée
- Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-nique
- Chapeau ou casquette, lunettes de soleil, crème solaire, maillot de bain, gourde
- Privilégier un sac de voyage plutôt qu'une valise
- Petit nécessaire de pharmacie