



ITALIE | Un Réveillon Spezia-le !

5 jours / 4 nuits

Circuit randonnée (intensif)



Circuit en regroupement avec des agences partenaires - Non exclusif à l'agence Les Covoyageurs. Ce circuit n'est pas exclusivement réservé aux voyageurs solos.

Les « Cinque Terre » ... Cinq petits villages de pêcheurs situés sur la côte ligurienne au nord-ouest de l'Italie qui se dressent fièrement au-dessus des flots. Les bâtisses aux teintes agrumes et les reflets turquoise de la Méditerranée offrent un véritable spectacle de couleurs.

De Monterosso à Corniglia en passant par la célèbre Riomaggiore, partez à la découverte de ces villages médiévaux aux façades encore intactes et uniques, symbolisant la richesse de la riviera méditerranéenne. Vous pourrez également visiter Gênes, une ville connue pour son port ainsi que pour ses multiples trésors artistiques mais également une ville classée au patrimoine de l'UNESCO.

Des randonnées spectaculaires en perspective et des décors magiques pour un Réveillon Spezia-le !



POINTS FORTS

- La visite guidée des palais de Rolli à Gênes, classés au patrimoine mondial de l'Unesco
- Une immersion dans les traditions et l'ambiances des fêtes italiennes
- Un magnifique mélange entre le bord de mer et les façades colorées des Cinque Terre
- Une opportunité de visiter ces magnifiques villages loin de l'agitation estivale

ITINERAIRE

Jour 1 : GÈNES – LA SPEZIA

Bienvenue sur la Riviera italienne ! Vous aurez rendez-vous à la gare principale de Gênes à 13h pour une découverte de cette ville portuaire et de son quartier des palais de « Rolli », classé au patrimoine de l'UNESCO. Vous prendrez ensuite le train direction La Spezia, charmante petite ville au bord du Golfe des Poètes, où vous vous installerez dans votre hébergement.

Repas : Dîner

Transfert : 1h30 (train)

Marche : 4h en ville

Hébergement : Hôtel

Jour 2 : CAMOGLI – PORTOFINO

Aujourd'hui, vous rejoindrez Camogli, un charmant village de pêcheurs réputé pour ses trompes l'œil. Vous débuterez votre randonnée qui vous fera passer par le monastère de San Fruttuoso afin de rejoindre Portofino et son magnifique port en croissant de lune.

Possibilité de rejoindre San Fruttuoso en bateau possible si les conditions météorologiques le permettent.

Repas : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Transfert : 2h20 min (train)

Marche : 5h30 (Dénivelés +700m -700m)

Hébergement : Hôtel

Jour 3 : MONTEROSSO – CORNIGLIA

Le matin, direction Monterosso al Mare, premier village de pêcheurs des Cinque Terre ! Vous passerez par Vernazza, un vrai chef d'œuvre pour tous les fans de photographie et de paysages colorés. Vous poursuivrez vers Corniglia, seul hameau dépourvu de port des Cinque Terre. Vous pourrez y découvrir ses vestiges médiévaux ainsi que son passé économique très riche avant de retourner à La Spezia en fin d'après-midi.

Repas : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Transfert : 40 min (train)

Marche : 4h30 (Dénivelés +500m -500m)

Hébergement : Hôtel

Jour 4 : CORNIGLIA - RIOMAGGIORE

Après un court transfert en train vers Corniglia, vous marcherez en direction de Manarola et sa magnifique baie. Vous évoluerez au cœur de cultures de vignes en terrasse, d'où est produit le célèbre vin italien de la région ! Vous finirez à Riomaggiore, l'un des plus beaux villages (et des plus célèbres !) du parc des Cinque Terre. Retour à La Spezia en fin d'après-midi. Le soir, vous fêterez le réveillon dans un restaurant local sous le signe de la Dolce Vita et du savoir vivre à l'italienne !

Repas : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner



Transfert : 20min (train)
Marche : 5h (Dénivelés +600m -600m)
Hébergement : Hôtel

Jour 5 : FIN DU SEJOUR A LA SPEZIA

Dispersion après le petit déjeuner.

Repas : Petit déjeuner

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

LE PRIX

Le prix comprend

- L'hébergement comme indiqué au programme (en base chambre double partagée)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les transferts mentionnés au programme
- Toutes les visites et excursions mentionnées au programme comme comprises

Il ne comprend pas :

- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Toutes prestations non mentionnées au programme
- Les visites payantes, les "pass" d'accès au parc des Cinque Terre (8€/personne)
- Les repas non indiqués comme "compris" dans le programme
- Le supplément single éventuel (300€ /personne)
- Les boissons
- Les pourboires
- Les assurances rapatriement, annulation ou multirisques)
- Les frais de dossier (15€)

Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage



3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 6 à 15 personnes. Ce circuit est en regroupement avec une agence partenaire (non exclusif Covoyageurs solos).

Niveau

Randonnée de niveau intensif. Vous marcherez entre 4h et 5h30 par jour sur des terrains variés mais escarpés. Les dénivelés oscillent entre 500 et 700 mètres durant tout le circuit, nécessitant d'être en bonne condition physique et de pratiquer de la randonnée régulièrement. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et ne tiennent pas compte des temps de pause.

Encadrement

L'encadrement est assuré par un accompagnateur local de montagne diplômé.

IMPORTANT :

Malgré l'afflux de voyageurs dans le parc, il se peut que certains sentiers soient fermés lors de votre départ/pendant votre séjour sur place. Ces fermetures sont prononcées par l'administration du parc des Cinque Terre, seule décisionnaire quant à la praticabilité des sentiers. En cas de fermeture, votre guide vous proposera une alternative tout aussi intéressante ! Il convient de noter que le parc des Cinque Terre a institué un péage obligatoire (8€ valable 1 journée), correspondant aux frais d'entretien et de sécurisation des chemins de certains sentiers escarpés.

Transport

Train et bateau si les conditions extérieures le permettent. Sinon, les transferts s'effectueront en bus publics.

Portage des bagages

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, appareil photo...).

Repas/Boissons

- Les petits-déjeuners et diners seront pris à l'hôtel. Le dîner du réveillon sera pris dans un restaurant de la ville.
- Les repas du midi seront sous forme de pique-nique sur le terrain
- Les boissons ne sont pas comprises

Hébergement

Vous serez hébergés dans un hôtel de catégorie 2* à La Spezia, en chambre double partagée avec 2 lits séparés (ou en single, avec supplément).

Veillez noter que la classification hôtelière et l'insonorisation des chambres est différente de celles constatées en France. Certains hébergements sont situés en centre-ville, ce qui est idéal pour les visites. En revanche, les centres-villes restent animés en soirée ; des bruits peuvent se faire entendre. Des boules Quies sont recommandées.



EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

Aérien

Les vols ne sont pas inclus dans le prix. Néanmoins, n'hésitez pas à nous consulter si vous souhaitez que nous réservions les vols (sous réserve de disponibilités au moment de votre réservation).

Nous vous demanderons d'acheter vos billets d'avion une fois que votre inscription aura été confirmée par l'un de nos conseillers (trace écrite par mail). Nous vous recommandons de prendre des prestations (avion, train, hôtels, etc.) modifiables et/ou remboursables afin d'éviter tous risques de perte financière en cas de modification ou d'annulation de votre voyage.

Accueil et dispersion :

Début : le jour 1 à 13H à la gare Genova Piazza Principe. *Si vous êtes contraint d'arriver plus tard, merci de nous en informer. Le rendez-vous se fera donc directement à l'hébergement à La Spezia.*

Fin : le jour 5 à La Spezia, après le petit-déjeuner.

Rejoindre les Cinque terre :

En voiture :

* Depuis le nord de la France (région Lyonnaise), il est recommandé le tunnel de Fréjus, Alessandria et Gênes puis continuer en direction de Livourne.

* Depuis le sud de la France, prenez l'autoroute (A6 / A7/A10 ou A26) jusqu'à Gênes.

Vous vous apercevez que d'autres participants sont sur votre route ? Pensez au covoiturage !

En train : Ligne internationale France - Gênes avec train direct. Il y a de nombreux trains dans la journée en direction de Gênes.

Depuis Paris : Paris Gare de Lyon - Gênes Piazza Principe.

Depuis Marseille : Marseille St Charles - Nice - Gênes Piazza Principe

Plus de renseignements via : www.trenitalia.it ou www.dbfrance.fr

En avion : Aéroport de Gênes (Genova) : www.airport.genova.it

Pour aller de l'aéroport de Genova à la Stazione Piazza Principe de Genova, vous pourrez emprunter la navette Volabus (6€, trajet toutes les 40 minutes).

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée

Nous vous recommandons de vérifier ces informations avant votre départ auprès des autorités concernées (ambassades, consulats), puisque des modifications peuvent naturellement avoir lieu.

- Pour tous les ressortissants français, le passeport (ou la carte nationale d'identité) en cours de validité est obligatoire. **Les cartes d'identité périmées ne sont pas acceptées.**
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade d'Italie de votre pays de résidence. Il convient au voyageur concerné de se renseigner.
- Pensez également à demander la carte européenne d'assurance maladie. (A demander au moins 15jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale).



IMPORTANT : Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport. A défaut, la compagnie aérienne se verra dans l'obligation de refuser votre embarquement.

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Pour plus d'informations :

Ambassade d'Italie en France

51, rue de Varenne

75343 PARIS CEDEX 07

Tel +33 1 49 54 03 00

Fax +33 1 49 54 04 10

http://www.ambparigi.esteri.it/Ambasciata_Parigi

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>

Santé

Même si aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer en Italie, il est important d'être à jour dans vos vaccinations courantes.

Equipement

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter (pas de valise volumineuse). Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 15kg avec un seul bagage par personne. Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35/40L).

Pour le pique-nique (impératif) :

- Boîte de conservation hermétique
- Couverts, et un couteau de poche pliant
- Gobelet

Vêtements :

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. (Évitez les chaussures neuves, ou essayer les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)
- Paire de tennis confortables pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 pantalon de trekking
- 1 legging
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures d'eau (si baignade)
- 1 serviette
- Bâtons de marche (facultatifs)
- T-shirts à manches longues à matière respirante
- 1 coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Cape ou veste de pluie



- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Trousse de toilette
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Gants
- Bonnet ou bandeau
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1,5L minimum ou Camel Bag
- Appareil photo
- Lampe frontale

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, pastilles d'hydroclonazone pour purifier l'eau, et répulsifs anti moustiques.

Liens utiles

Ambassade de France en Italie
PalazzoFarnese Piazza Farnese, 67 00186 ROMA
Ambassade: +39 06 68 60 11
<http://www.ambafrance-it.org>

INFORMATIONS

Climat

Situé sur la côte méditerranéenne, le climat des Cinque Terre est tempéré, favorisé par les montagnes qui abritent les vents du nord. Les saisons sont les mêmes qu'en France, mais il peut y avoir de fortes chaleurs l'été.

Pour plus d'informations, n'oubliez pas de consulter les conditions météorologiques avant votre départ.

Budget & change

En Italie, l'unité monétaire est l'Euro.
Pensez au budget nécessaire pour vos dépenses personnelles et vos achats souvenirs.

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfait de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire. Nous vous conseillons 30€ par personne pour l'ensemble du séjour.

Electricité

Prises de type F et L. Même si les prises françaises (type C et E) peuvent fonctionner avec ce type de prise, il est tout de même conseillé de prendre un adaptateur.

Photos & Vidéos

Pensez à vous munir de batteries ou recharges pour vos appareils. Pour tout portrait photo ou vidéo des gens que vous allez rencontrer, pensez à leur demander leur autorisation.

Quelques mots du quotidien

Bonjour = Ciao

Au revoir= Addio

Oui = Si

Non = No

Merci = Grazie

S'il vous plaît = prego / per favore

Pardon, excusez-moi = Scusi / Scusami

Je ne comprends pas = Non capisco

Comment allez-vous ? = com va tot ?

Je suis français(e) = Sono francese

Je m'appelle ... : Il mio nome è...

Quel est le prix de... : Qual è il prezzo di...

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*



Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*



La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

