



# SPORTS LOISIRS & CULTURE MARTIGUES

SECTION RANDONNÉE PLEIN AIR

Avenue Calmette et Guérin

13500 MARTIGUES

☎ 06 89 75 94 13 ou 06 73 43 40 31

Email : [slcrandonnee@hotmail.fr](mailto:slcrandonnee@hotmail.fr)

<http://slcrandonnee.wifeo.com>



**SLCRandonnée**

**VOUS PROPOSE UN SEJOUR AU CIQUE TERRE (Italie)**

## LES CINQUE TERRE

Randonnées accompagnées, en étoile.

Séjour 8 jours, 7 nuits

En Village vacances, en chambre de 2 personnes (appart de 2 ou chalet de 4 personnes avec 2 chambres)



Cinque terre comme cinq villages les pieds dans l'eau avec leurs ports de pêcheurs calfeutrés dans de superbes criques. Le domaine des Cinque terre 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. Ces chemins de randonnée permettent de découvrir l'authenticité du site. Les pins, les cigales et l'air de la mer rappellent le caractère méditerranéen des Cinque terre.

### Les Points forts

- Découverte de superbes villages de pêcheurs aux multiples couleurs éclatantes plongeant dans la mer.
- Des randonnées de villages en village avec des vues superbes sur la mer et les villages.
- Transfert entre les villages en petit train.
- Des repas typiques dans un restaurant panoramique donnant sur la mer.
- Un hébergement en appartement ou chalet, dans un village vacances en pleine nature où tout a été pensé pour un séjour paisible et dépaysant, une petite plage privée au bas du village vacances et une belle piscine, pour se rafraichir le soir après la randonnée.

**DATE : 11 au 18 juin 2022**

**TARIF : 672 € par personne (participation du club : prise en charge du transport en minibus, du ferry le dernier jour et de la taxe de séjour.) au départ de Martigues, pour un groupe de 18 à 27 personnes en pension complète, sans l'assurance**

**Assurance 32€ par personne à régler à l'inscription**

### LE TARIF COMPREND :

- le transport en minibus de 9 places, Martigues Bonassola,
- le petit train tous les jours pour le transfert entre les villages,



# **SPORTS LOISIRS & CULTURE MARTIGUES**

**SECTION RANDONNEE PLEIN AIR**

**Avenue Calmette et Guérin**

**13500 MARTIGUES**

**☎ 06 89 75 94 13 ou 06 73 43 40 31**

**Email : [slcrandonnee@hotmail.fr](mailto:slcrandonnee@hotmail.fr)**

**<http://slcrandonnee.wifeo.com>**

- l'encadrement par 1 accompagnateur Breveté du club.
- l'hébergement en village vacances « La Francesca », en pension complète du jour 1 au soir, au jour 8 après le petit déjeuner,
- pique-nique fournis par nos hôtes et pris le matin avant le départ,
- le ferry entre Porto Venere et Levanto pour le retour de la dernière rando et la vue de tous les villages par la mer,

## **LE TARIF NE COMPREND PAS :**

- les boissons, avant, pendant et après les repas,
- les assurances,
- les pourboires,
- les autres visites de sites non mentionnées dans le descriptif,

**REGLEMENT :** À l'inscription : paiement en 12 mensualités de 56€ par CB sur le site internet le 1<sup>er</sup> versement se faisant à l'inscription en octobre 2022 et le dernier en septembre 2022.  
Ou en espèce pour la totalité de 672€.

## **L'ASSURANCE :**

Pas obligatoire mais conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons médicales, ou familiales, à moins de 31 jours du départ. Elle comprend également le volet : Rapatriement et la perte des bagages ! (Documentation sur demande).

# **Déroulement du trek**

## **Jour 1 : MARTIGUES- BONASSOLA**

Trajet en minibus 9 places au départ de Martigues le matin jusqu'à Bonassola, repas du midi individuel pris sur une aire d'autoroute.

Installation, repas et nuit au village vacances « La Francesca ».

## **Jour 2 : RANDO LEVANTO MONTEROSSO**

Départ du village vacances en passant par un tunnel piéton jusqu'à Levanto (20 mn à pied). Levanto est une très jolie ville sympathique avec un centre historique très intéressant ainsi que de superbes maisons peintes, elle ne fait pas parti des 5 villages des Cinque Terre mais elle mérite une visite, sa belle plage de sable fin, son port et son village typique, vous dépayse aussitôt, vous pénétré dans le cœur de l'Italie avec ses ruelles animées le soir ses bars et restaurants bondés.

Début de la randonnée de Levanto jusqu'au 1<sup>er</sup> village des Cinque Terre de Monterosso. Retour à Levanto par le petit train touristique puis 20 mn de marche par le tunnel et arrivée au village vacances pour une bonne douche ou une baignade dans la mer ou la piscine du village.

Nuit au village vacances, repas au restaurant.

## **Jour 3 : RANDO MONTEROSSO VERNAZA**

Départ pour la gare de Levanto à pied ou en minibus, petit train jusqu'à Monterosso et départ de notre randonnée de Monterosso jusqu'au village de Vernaza.



# **SPORTS LOISIRS & CULTURE MARTIGUES**

**SECTION RANDONNEE PLEIN AIR**

**Avenue Calmette et Guérin**

**13500 MARTIGUES**

**☎ 06 89 75 94 13 ou 06 73 43 40 31**

**Email : [slcrandonnee@hotmail.fr](mailto:slcrandonnee@hotmail.fr)**

**<http://slcrandonnee.wifeo.com>**

---

Monterosso est le premier village des Cinque Terre en arrivant de Gênes (du nord). C'est un des plus grands des cinq villages et l'un des plus populaires car il abrite la seule véritable plage des Cinque Terre. Le village est divisé en deux avec un centre historique, médiéval et une partie plus moderne nommée Fégina. Pour les férus de visite et d'histoire, Monterosso abrite de nombreuses chapelles, monastères et églises. Avec sa longue promenade qui suit long le bord de mer, Monterosso est sûrement l'un de nos villages préférés.

Arrivé à Vernaza de bonnes glaces italiennes vous attendent et départ en petit train pour Levanto et retour au village vacances, pour une baignade et une douche bien méritée.

Nuit et repas au restaurant du village vacances

## **Jour 4 : RANDO VERNAZA - CORNIGLIA**

Départ pour la gare de Levanto petit train jusqu'à Vernaza et départ de notre randonnée de Vernazza jusqu'à Corniglia.

Vernazza est sûrement le plus pittoresque et le plus prospère **village des Cinque terre**. En 2011 la ville a été évacuée suite aux inondations exceptionnelles d'octobre. On sait que les Cinque Terres ont été fortement touchées par ce phénomène climatique mais c'est à Vernazza que les dégâts furent les plus importants. Le village fut évacué. Un torrent de boue a déferlé dans les rues pentues du centre-ville. 100 millions d'euros ont dû être déboursés pour réparer les dégâts. Les peintures des maisons en ont malheureusement un peu souffert.

Arrivée à Corniglia petit train jusqu'à Levanto puis retour au village vacances pour la détente.

Nuit au village vacances, repas au restaurant.

## **Jour 5 : RANDO CORNIGLIA - MANAROLA - RAMAGGIORE**

Départ le matin pour la gare de Levanto petit train jusqu'à Corniglia et départ de notre randonnée jusqu'à Ramaggiore en passant par Manarola.

**Corniglia** est réputée pour son vin et la culture de la vigne en restanque. Entouré de nature et de cultures diverses, les maisons colorées du village semblent plus rapprochées et plus étroites que dans les autres villages. Elles s'articulent autour de la rue principale, la via Fieschi. Parmi les atouts majeurs de Corniglia on trouve le calme, la tranquillité, les points de vue extraordinaires sur la mer et le littoral, les sentiers de randonnée en pleine nature et la fraîcheur des ruelles en plein été. Sur de nombreux aspects Corniglia tranche avec Monterosso, Riomaggiore, Vernazza et Manarola les quatre autres villages des 5 terres.

**Manarola** est un de plus beaux **villages des Cinque terre**. Manarola viendrait de Manium Arula qui signifie « Autel pour prier les Mani », les Mani étant les Dieux du foyer et de la famille. Vous trouverez à Manarola la splendide église gothique Saint Laurent qui date du milieu du 14ème Siècle. C'est à Manarola que commence le fameux sentier dell'amore qui continue vers le village de Riomaggiore. Manarola est située au bout de la vallée du torrent Groppo. Les écrits et les récits font de Manarola le plus ancien village des 5 terres.



# **SPORTS LOISIRS & CULTURE MARTIGUES**

**SECTION RANDONNEE PLEIN AIR**

**Avenue Calmette et Guérin**

**13500 MARTIGUES**

**☎ 06 89 75 94 13 ou 06 73 43 40 31**

**Email : [slcrandonnee@hotmail.fr](mailto:slcrandonnee@hotmail.fr)**

**<http://slcrandonnee.wifeo.com>**

Arrivée à Ramaggiore petit train pour Levanto et retour au village vacances pour un moment de détente.

Nuit au village vacances, repas au restaurant.

## **Jour 6 : RANDO RAMAGGIORE - PORTE VENERE**

Départ pour la gare de Levanto petit train jusqu'à Ramaggiore, puis départ de notre randonnée jusqu'à Porto Venere la plus longue de nos randonnées.

Riomaggiore est donc l'arrivée de la promenade dell'amore. C'est un ancien village de pêcheur. Le village aurait été fondé au 8ème Siècle par des réfugiés grecs fuyant la persécution de Leone III Isaurico mais cela n'a pas été confirmé. Contrairement aux habitations des autres villages des Cinque terre, celles de Riomaggiore ont beaucoup de couleurs et sont accessibles par l'arrière au niveau des étages supérieurs. On trouve au-dessus du village, le sanctuaire de Montenero dédié à la vierge. Ce sanctuaire situé sur un colline marque la fin des Cinque terre.

Porto Venere le 6<sup>ème</sup> village des Cinque terre.

Tout comme les **Cinque Terre**, **Porto Venere (ou Portovenere)** est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Il s'agit d'un magnifique village médiéval de pêcheurs. Porto Venere est considéré comme l'un des plus beaux villages de la côte de Ligurie. Le **village de Porto Venere** est réputé ses petites rues étroites et rafraîchissantes en été, ses petites places, son port aux maisons colorées et surtout son emplacement à l'entrée du Golfe des Poètes. Chaque ruelle du village semble mener au château médiéval qui domine le site.

Arrivée à Porto Venere retour jusqu'à Levanto en bateau pour profiter de la vue magnifique par la mer de tous les 5 villages colorés, une merveille de l'Italie. Arrivée à Levanto retour à Bonassola pour se détendre.

Nuit au village vacances et repas au restaurant.

## **Jour 7 : JOURNEE REPOS**

Vous pourrez profiter de cette dernière journée de votre séjour pour vous détendre au village vacances en profitant des espaces verdure, du solarium, du bar, de la petite plage et de la belle piscine.

Ou bien, pourquoi pas profitez de se temps libre pour prendre le temps de flâner dans les ruelles de certaines villes ou villages qui méritent qu'on s'y attarde un peu plus, par leurs richesses culturelles et touristique.

## **Jour 8 : RETOUR MARTIGUES**

Départ le matin en minibus pour le retour vers Martigues, repas individuel pris sur une aire d'autoroute et arrivée à Martigues en fin de journée.

# **Info trek**



# **SPORTS LOISIRS & CULTURE MARTIGUES**

**SECTION RANDONNEE PLEIN AIR**

**Avenue Calmette et Guérin**

**13500 MARTIGUES**

**☎ 06 89 75 94 13 ou 06 73 43 40 31**

**Email : [slcrandonnee@hotmail.fr](mailto:slcrandonnee@hotmail.fr)**

**<http://slcrandonnee.wifeo.com>**

---

## **NIVEAU MODERE :**

Pour randonneurs en bonne forme, étapes de 4h30 minimum à 6h00 maximum dénivelé positif et négatif maximum 700 à 800 m, sur sentier plus ou moins marqués, chemin côtier et en balcon, les difficultés sont des sentiers qui grimpent dans les vignes puis plongent vers la mer pour atteindre chaque village, mais quelle vue ! Etape un peu longue pour la dernière randonnée de Ramaggiore à Porto Venere.

## **PORTAGE :**

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

**GROUPE : Minimum 18 personnes à 27 personnes maximum.**

**ENCADREMENT :** Par 1 accompagnateur Breveté du club, connaissant le circuit et les villages.

**HEBERGEMENT :** En village vacances confortable (sur la base de chambre double en appartement de 2 personnes ou en chalet de 4 personnes avec 2 chambres séparées).

**REPAS :** Pension complète pendant toute la durée du circuit, petit déjeuner pris au bar et repas du soir pris au restaurant du village vacances. Les repas de midi seront préparés par le restaurant.

**CLIMAT :** Climat méditerranéen entre 20 à 23° environ en juin.

**FORMALITE :** Passeport ou la carte nationale d'identité pour les ressortissants de l'Union Européenne. Le Pass Sanitaire sera exigé pour entrer en Italie.

## **RENSEIGNEMENTS DIVERS :**

Langue : l'Italien, l'anglais et le français est parlé aussi.

Monnaie : Euro

Décalage horaire : - Aucun décalage horaire avec la France.

**SANTE :** Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe. Etre à jour de ses vaccinations. Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés. Penser à vous munir de votre carte sécurité sociale européenne et de votre Pass Vaccinal COVID (vaccin ou test PCR/Antigénique).

**EAU :** L'eau du robinet est potable sur toutes les îles.

**DEPLACEMENT :** En minibus privé pour le trajet et parfois le transfert.

**SOUVENIRS :** Il est possible de ramener de beaux souvenirs...de ces villages colorés.

**TRANSPORT :** En Minibus privé de 9 places au départ de Martigues.

## **CONVOCATION :**

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ avec les horaires de départ et de retour. Une réunion préparatoire sera également organisée pour toutes les informations complémentaires.

# **Nécessaire et Indispensable**

## **LISTE DU MATERIEL :**





# **SPORTS LOISIRS & CULTURE MARTIGUES**

**SECTION RANDONNÉE PLEIN AIR**

**Avenue Calmette et Guérin**

**13500 MARTIGUES**

**☎ 06 89 75 94 13 ou 06 73 43 40 31**

**Email : [slcrandonnee@hotmail.fr](mailto:slcrandonnee@hotmail.fr)**

**<http://slcrandonnee.wifeo.com>**

---

- un sac à dos de 25 à 35 litres pour les affaires de la journée
- un sac de voyage
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- des tee-shirts, des chaussettes
- sous-vêtements de rechange
- un short
- pantalon de randonnée + rechange
- chaussures légères de détente pour le soir à l'étape
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- 2 fourrures polaires ou gros pull - une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- vos couverts personnels pour le repas du midi
- maillot de bain
- une trousse de toilette
  
- une petite pharmacie personnelle : élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- maillot de bain et appareil photo : ni nécessaires ni indispensables, ils agrémentent le voyage, pendant et après...
- vos papiers (carte d'identité ou passeport à jour et carte européenne)