

CINQUE TERRE

Groupes / Individuels

La richesse première de ce lieu enchanteur, c'est la nature, un mélange de couleurs associant les bleus de la mer et du ciel et les couleurs des versants qui oscillent entre le vert des vignes, le blanc des maisons perchées entourées par les forêts de chênes, de pins maritimes, de pins d'Alep et des parcelles entières d'olivieraies. Parcourir cette nature nous permet de nous enrichir.



Votre séjour jour après jour

Jour 1 : "Bienvenue aux Cinque Terre"

Après midi City trek dans Levanto, le bord de mer et ses vues panoramiques, le port de pêche, son histoire et ses rues enchantées de l'histoire Italienne. 2h30 de balade. Apéritif offert avec une dégustation de vin et briefing sur le séjour.

Jour 2 : "Le village du marquis de Rufus"

Départ à pieds de Levanto pour une randonnée dans les pins maritimes qui nous conduira à la « Punta Mesco » pour la pause pique-nique. L'après-midi descente sur le premier village des Cinque Terre : Monterosso. Retour en train, (5 mn)

✓ Dénivelé : 500 m / Temps de marche : 4h30

Jour 3 : "La traversée des Cinque Terre"

Randonnée dans le parc national au départ du village de Manarola pour rejoindre Volastra pour la pause pique-nique. Après-midi sur les sentiers viticoles panoramiques pour rejoindre le village de Corniglia. Retour en train.

✓ Dénivelé : 400 m / Temps de marche : 4h00

Jour 4 : "La Madone di Soviore et Vernazza"

Au départ de Monterosso nous rejoindrons la Madone di Soviore accrochée à flanc de colline pour la pause pique-nique. De là, un sentier à travers bois nous conduira à l'aplomb du village réputé être le plus beau des Cinque-Terre : Vernazza. Retour en train

✓ Dénivelé : 500 m / Temps de marche : 4h00

Jour 5 : "Village de Pêcheur & Panorama"

De Riomaggiore, par un chemin panoramique vers le Cap de Portovenere devant l'île de la Palmaria, où nous prendrons le bateau afin de traverser les Cinque par la mer, ce qui permettra de revoir l'ensemble des parcours empruntés durant le séjour.

✓ Dénivelé : 650 m / Temps de marche : 5h30

Jour 7 : "Ce n'est qu'un au revoir"

Dernière balade dans les ruelles de Lévanto, nous vous conseillerons pour votre shopping. Et nous pourrons immortaliser notre rencontre par une photo de groupe sur les plages de sables rouges.

Séjour en Etoile

Durée

6 jours / 5 nuits

Périodes

D'Avril à Juin
de Septembre à
Octobre

Niveaux : 3

Randonnées accessibles à toute personne pratiquant la randonnée de manière régulière ou pratiquant une activité physique de manière assidue. Randonnée de 4h à 6h de marche environ pour un dénivelé de 600 à 900 m sur des terrains variés pouvant présenter quelques difficultés techniques, des passages hors sentiers et/ou aériens.

Séjours vendus par nos partenaires, pour lesquels Chemins d'Azur assure l'encadrement

Pour tout renseignement, contactez notre référent : Pierre RIVIER

✉ pierre.rivier@cheminsdazur.org / ☎ 06-62-43-87-03

Vos conditions de randonnées

Votre équipement :

L'utilisation d'un équipement adapté concourt à votre confort et à votre sécurité.

- ☐ Chaussures adaptées à la marche en montagne
- ☐ Dans un sac à dos : Vêtements chauds (polaire) – Vêtements de pluie – Lunettes de soleil – Chapeau – Bouteille d'eau (1L mini) – Crème solaire.
- ☐ Bâtons de marche

L'accompagnateur en tant que responsable du groupe, se réserve le droit de modifier le programme proposé selon les conditions météorologiques, le niveau et l'équipement des participants ou tout autre élément pouvant avoir une incidence quant à la sécurité du groupe

Le terrain que vous allez rencontrer :

Située en bord de mer, les Cinque Terre offre un relief très escarpé, ou seule la bande littorale est plate. Les itinéraires parcourus présentent un relief marqué avec de nombreuses marches d'escaliers

Pour tous renseignements concernant les randonnées contactez notre référent



**Italie – Cinque Terre
Pierre RIVIER**

✉ pierre.rivier@cheminsdazur.org / ☎ 06-62-43-87-03

Chemins d'Azur est un syndicat local regroupant des accompagnateurs en montagne des Alpes Maritimes qui partagent une vision commune de leur métier :

- ☐ Apporter un encadrement professionnel compétent et spécialiste tant sur les milieux parcourus, les thèmes abordés que sur la sécurité
- ☐ Limité la taille des groupes afin de favoriser la convivialité et le partage (de 6 à 14 personnes)
- ☐ Respecter au quotidien l'environnement naturel, encourager et éduquer à sa sauvegarde.
- ☐ Privilégier un fonctionnement économique solidaire et responsable.

Encadrement :

Les randonnées sont encadrées par des Accompagnateurs en Montagne membre du syndicat local «Chemins d'Azur» :

- ☐ Titulaire d'un Brevet d'Etat
- ☐ Déclaré auprès de Jeunesse & Sports
- ☐ Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle
- ☐ A jour de ses obligations réglementaires et administratives
- ☐ Partenaire du Parc National du Mercantour et titulaire de l'agrément «Vallée des Merveilles
- ☐ Membre du réseau radio «Secours 06» et disposant de ce fait d'un radio personnelle

**RETROUVEZ LES ACCOMPAGNATEURS « CHEMINS D'AZUR » SUR LES SENTIERS
DE L'ESTÉREL, DU PAYS GRASSOIS, DU MERCANTOUR, DU MENTONNAIS, DE LA RIVIERA ITALIENNE ...**