



SENTIERS DU MONDE  
nature • culture • découverte

[www.lesentiersdumonde.com](http://www.lesentiersdumonde.com)

1 800 661-5255

*L'information contenue dans ces pages est modifiable sans préavis. Contactez-nous pour obtenir les dates, disponibilités, tarifs ou toute autre information relative à ce forfait. Ce forfait est une randonnée en liberté*



## Italie : Cinque Terre en appartement

### 7 jours / 6 nuits

Randonnée en étoile — Niveau modéré

**Sur les côtes abruptes de la Riviera ligure, l'homme a façonné entre ciel et mer un paysage sans égal : les Cinque Terre. Tour à tour en bord de mer ou en altitude sur les crêtes, à travers vignobles et cultures d'oliviers en terrasses, les sentiers conduisent vers les hameaux pittoresques, accrochés sur des éperons rocheux ou blottis dans d'étroites criques. Ici, le riche patrimoine historique parsemé de menhirs, de châteaux moyenâgeux, de grands sanctuaires, de bourgades génoises, ainsi que de faune et de flore aux espèces rares, est protégé par un parc national limitant l'accès aux véhicules.**

### VOUS AIMEREZ

- Sites colorés inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO
- Hébergement au centre des Cinque Terre dans le village typique de Corniglia
- Sur place, accueil et assistance en langue française
- Transferts en train compris dans le prix
- Tracés GPS disponibles

### LE PRIX INCLUT (de l'accueil à la dispersion)

- 6 nuits en appartement de 2 à 4 personnes
- Accueil et assistance sur place en langue française
- Transports en train prévus au programme
- Carnet de Route : 1 par dossier d'inscription (documentation pour la réalisation de la randonnée)

### LE PRIX N'INCLUT PAS

- Les repas
- Les boissons
- Les transports en bus locaux et en bateau ainsi que les cartes d'accès aux sentiers payants du Parc National des Cinque Terre (environ 35 € par personne)
- Les transports (train, bus et bateau) pour les éventuelles randonnées supplémentaires
- Toutes les visites
- L'assurance optionnelle
- Les frais d'inscription.



SENTIERS DU MONDE  
nature • culture • découverte

[www.lesentiersdumonde.com](http://www.lesentiersdumonde.com)

1 800 661-5255

## HÉBERGEMENT — REPAS

Petits appartements de 2 à 4 personnes dans le centre du village de Corniglia. 3 types d'hébergement sont proposés :

- studio 1 pièce (coin couchage lit double + cuisinette / salle à manger) pour 1 à 2 personnes.
- appartement 2 pièces (1 chambre lit double + cuisinette / salle à manger + canapé) pour 2 à 3 personnes ou 2 adultes et 2 enfants.
- appartement 3 pièces (2 chambres lits doubles + cuisinette / salle à manger) pour 3 à 4 personnes.

Dans tous les cas, draps, couvertures et linge de toilette sont fournis. Lit bébé fourni sur demande.

Attention : pour les groupes nous ne pouvons nous engager à fournir des appartements de confort identique.

Tous les repas (petits-déjeuners, déjeuners et dîners) sont non compris. Toutefois, en option avec supplément, nous pouvons vous réserver 6 dîners dans un des restaurants du village (bonne cuisine italienne). À Corniglia, vous trouverez des commerces pour la préparation de vos repas.

## AU PROGRAMME

### Jour 1 : CORNIGLIA

Accueil et installation en appartement pour 6 nuits dans le village de Corniglia.

### Jour 2 : CORNIGLIA - MONTEROSSO AL MARE

Départ pour les villages touristiques de Vernazza perchée sur son promontoire rocheux et de Monterosso al Mare par les sentiers du littoral. Vernazza, resplendissante de couleur, a gardé l'aspect d'un ancien bourg marinier et offre un port naturellement bien protégé. Baignade possible sur la plage de Monterosso dans une eau cristalline. Retour à Corniglia en train.

**Étape : 3 h 30** - montée : 410 m - descente : 500 m.

### Jour 3 : MONTEROSSO AL MARE - LEVANTO

Court transfert en train jusqu'à Monterosso al Mare. Montée au sanctuaire de Soviore, le plus vieux sanctuaire de Ligurie qui date du XVII<sup>e</sup> siècle, par l'escalier des pèlerins. Parcours en crêtes par le col de Gritta pour rejoindre la Pointe Mesco, surplombant la mer. Descente sur Levanto et traversée de la ville aux monuments et aux vestiges moyenâgeux typiques. Baignade possible à la plage de Levanto. Retour à Corniglia en train.

**Étape : 4 h 30** environ - montée : 650 m - descente : 650 m.

### Jour 4: PÉNINSULE DE PORTOFINO

Transfert en train jusqu'à Camogli et traversée de la péninsule jusqu'à Portofino, dans le golfe Tigulio. En chemin, vue sur la crique perdue de San Fruttuoso dans laquelle est blottie une abbaye bénédictine nichée entre le turquoise de l'eau et le vert de la végétation. Havre de paix et d'élégance, la péninsule de Portofino offre de magnifiques paysages préservés par un parc naturel. Retour à la gare de Santa Margherita en bus ou en bateau et retour à Corniglia en train.

**Étape : 4 h 30** environ - montée : 640 m - descente : 640 m.

### Jour 5: CORNIGLIA - VOLASTRA - MANAROLA - RIOMAGGIORE

Parcours en balcon typique des 5 Terres. Montée dans les vignes en terrasses jusqu'à Volastra, dans les zones les mieux aménagées et équipées de petites crémaillères pour les travaux viticoles. Descente et visite des villages de Manarola caractérisée par ses maisons tours qui défendent le village et Riomaggiore que l'on rejoint par la très connue " via dell'amore " voie creusée dans la roche qui surplombe la mer. Retour à Corniglia par le train.

**Étape : 3 h** environ - montée : 350 m - descente : 410 m

### Jour 6: MAROLA (LA SPEZIA) - PORTOVENERE

Transfert en train jusqu'à La Spezia, réputée par son arsenal militaire, puis bus jusqu'au hameau de Marola. Montée sur les crêtes qui dominent à la fois le golfe de La Spezia et la Riviera di Levante. Un parcours en balcon rejoint la cité romaine, puis génoise, de Portovenere (Portos Veneris, le port de Venus). Visite de la ville aux maisons colorées, hautes comme des remparts, et liaison en bateau jusqu'à Monterosso al Mare (selon les conditions météo en mer), en longeant la côte des Cinque Terre (45 minutes de traversée). Retour à Corniglia en train.

**Étape : 4 h** environ - montée : 510 m - descente : 510 m

**Jour 7:** Fin de séjour. Nous vous conseillons de profiter de l'ambiance paisible de Corniglia, un bon moment pour se prélasser à l'italienne sur la place du village, pour acquérir les productions locales ou découvrir la marina cachée dans le fond du petit vallon voisin.



SENTIERS DU MONDE  
nature • culture • découverte

[www.lessentiersdumonde.com](http://www.lessentiersdumonde.com)

1 800 661-5255

En cas d'extension de séjour ou de sentiers fermés temporairement, nous vous proposons deux randonnées supplémentaires :

- 1) AUTOUR DE LERICI

Transfert en train jusqu'à La Spezia et bus pour Lerici, petit port pittoresque. Boucle sur le Monte Marcello, dans le parc naturel régional situé entre le golfe des Poètes et les Alpes Apuanes, lieu d'extraction du marbre de Carrare, l'un des plus prisés à cause de sa blancheur. Retour à la gare de La Spezia en bus et retour à Corniglia en train.

3 h 30 de marche environ - montée : 400 m - descente : 400 m.

- 2) CAMPIGLIA - RIOMAGGIORE

Court transfert en train jusqu'à La Spezia, puis bus jusqu'au hameau de Campiglia. Montée en forêt, parmi les châtaigniers de l'ubac, jusqu'à Campiglia. Le village est situé sur les crêtes entre le Golfe des Poètes et le littoral des Cinque Terre : vue sur le val di Vara, la rade de la Spezia et les Alpes Apuanes blanchies par le marbre de Carrara. Découverte en balcon des hameaux les plus typiques du vignoble : Fossola, Monesteroli et Schiara. Passage à la chapelle San Antonio et au menhir de Tramonti. Descente dans les terrasses cultivées et arrivée à Riomaggiore. Retour à Corniglia en train.

3 h de marche environ - montée : 250 m - descente : 750 m.

NIVEAU

3 à 4 h 30 de marche par jour avec des dénivelés de 350 à 650 m environ. **Nombreux escaliers.**

CLIMAT

Climat méditerranéen tempéré aux périodes de séjours, plus sec en été. La température de l'eau est généralement agréable pour les baignades en mer dès le milieu du printemps et jusqu'à l'automne.

Pour obtenir plus d'informations sur ce forfait en ITALIE :  
CINQUE TERRE EN APPARTEMENT , contactez-nous au  
**1 800 661-5255** ou par courriel à [info@lessentiersdumonde.com](mailto:info@lessentiersdumonde.com)