

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

CINQUE TERRE : LE GOLFE DES POETES

Randonnées accompagnées, en étoile, sans portage

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnées

En Hôtel ** sur Monéglià, en chambre Twin

| | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--------|---|---|--|---|---|-------------------------|
|  |  |  |  | Saison | | | Départ garanti  | | | |
| 2 Chaussures | Hôtel ** | En étoile | Portage de vos affaires personnelles pour la journée | J | F | M | A | M | J | A partir de 5 personnes |
| | | | | J | A | S | O | N | D | |



A une soixantaine de kilomètres à l'est de Gênes, plusieurs générations de paysans ont façonné la montagne. Bâtissant des murs de pierres sèches pour retenir la terre des terrasses de culture, ils nous offrent aujourd'hui un site remarquablement conservé dans ses paysages, ses traditions et son économie : "il Parco Nazionale delle Cinque Terre". Cinque Terre : cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de leurs maisons. 2000km de terrasse où sont toujours produits l'huile d'olive et le "Sciacchetrà", appelé « élixir des dieux » par les Romains. La côte ligure recèle de nombreux sites merveilleux dont la presqu'île de Portofino. Nous avons choisi d'y passer une journée : une perle incontournable.

POINTS FORTS

- Baignade possible tous les jours
- 2 traversées en bateau incluses
- 1 jour complet sur la presqu'île de Portofino
- Des paysages classés au patrimoine mondial de l'Unesco

DATES : du Dimanche au Samedi

| | | | | | |
|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|
| 23/03 au 29/03/2025 | 850 € | 25/05 au 31/05/2025 | 895 € | 07/09 au 13/09/2025 | 895 € |
| 03/03 au 05/04/2025 | 850 € | 01/06 au 07/06/2025 | 895 € | 14/09 au 20/09/2025 | 895 € |
| 06/04 au 12/04/2025 | 850 € | 08/06 au 14/06/2025 | 895 € | 21/09 au 27/09/2025 | 895 € |
| 13/04 au 19/04/2025 | 950 € | 15/06 au 21/06/2025 | 895 € | 28/09 au 04/10/2025 | 895 € |
| 20/04 au 26/04/2025 | 850 € | 22/06 au 28/06/2025 | 895 € | 05/10 au 11/10/2025 | 895 € |
| 27/04 au 03/05/2025 | 850 € | 29/06 au 05/07/2025 | 960 € | 12/10 au 18/10/2025 | 895 € |
| 04/05 au 10/05/2025 | 895 € | 27/07 au 02/08/2025 | 960 € | 19/10 au 25/10/2025 | 850 € |
| 18/05 au 24/05/2025 | 895 € | 31/08 au 06/09/2025 | 960 € | 26/10 au 01/11/2025 | 850 € |

OPTIONS

Supplément chambre single (sous réserve de disponibilité) :

- + 260 € par personne pour les départs de mars, avril et à partir du 12 octobre
- + 280 € par personne pour les départs de début mai au 22 juin inclus
- + 290 € par personne pour les départs du 29 juin à fin août inclus

Nuit supplémentaire possible à Moneglia en chambre de deux :

- avec petit déjeuner : 60 € par personne
- en demi-pension : 75 € par personne

Nuit supplémentaire à Moneglia en chambre Single :

- avec petit déjeuner : 70€ par personne
- en demi-pension : 90 € par personne

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'hébergement en hôtel 2* en demi-pension (vin et boissons non compris),
- Les pique-niques le midi,
- Les taxes de séjour,
- Les transferts prévus au programme,
- Les deux traversées en bateau Camogli-San Fruttuoso et Portovenere –Monterosso.

NE COMPREND PAS :

- Les assurances,
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Le "pass" d'accès au parc des Cinque Terre (environ 7,5 € par personne pour le séjour),
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Le supplément chambre individuelle,
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend ».

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible.

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

VOTRE ITINERAIRE



DEROULEMENT DU TREK

Jour 1 : ARRIVEE A MONEGLIA



Rendez-vous à **19h à Moneglia**, accueil par votre guide et présentation du programme de la semaine.

Installation à **l'hôtel 2***, où nous sommes hébergés toute la semaine.

(Possibilité d'y laisser vos bagages si vous arrivez plus tôt).

Jour 2 : FRAMURA - LEVANTO



Après avoir gagné le village de Framura en train (10'), nous faisons nos premiers pas sur la côte ligure et parcourons un magnifique sentier en balcon qui nous mène à Bonassola, jolie station balnéaire d'où nous rejoindrons Levanto, étape finale de la journée et porte d'entrée du Parc National des Cinque Terre. Visite de Levanto avant de rentrer en train à Moneglia. (15').

5h de marche, 500 m en positif et négatif. Nuit en hôtel **.

Jour 3 : MONTEROSSO - CORNIGLIA



Transfert en train à Monterosso al Mare (20'), le village le plus occidental du Parc National. Visite du village de pêcheurs avant d'emprunter le sentier côtier pour rejoindre Vernazza. Le charme de ce lieu est enchanteur. Nous poursuivons notre journée sur le sentier jusqu'à Corniglia, le troisième village du parc. Visite du village et montée au belvédère d'où la vue est imprenable. Retour à l'hôtel en train (30')

5h de marche, 400 m en positif et négatif. Nuit en hôtel **.

Jour 4 : PRESQU'ILE DE PORTOFINO



Transfert en train à Camogli (40') où nous visitons ce charmant port de pêche célèbre pour ses trompes l'œil. Nous rejoignons en bateau le monastère de San Fruttuoso, niché au fond d'une crique abritée et paradisiaque. Ici débute la découverte du Parc Naturel Régional de Portofino, superbe randonnée sur le promontoire pour atteindre Portofino : le Saint Tropez de la côte Ligure ! Magnifique point de vue sur la ville depuis l'église San Giorgio

Retour en transport en commun à Moneglia (1h, bus puis train).

3h30 de marche, 400 m en positif et négatif. Nuit en hôtel **.

Jour 5 : CORNIGLIA - MANAROLA



Transfert en train à Corniglia (20'). Ce petit village se distingue des autres villages des Cinque Terre car il est le seul à ne pas avoir d'accès direct à la mer. Nous vous proposons une splendide traversée au milieu de terrasses de vignes en balcon pour gagner Volastra. Si le cœur vous en dit, arrêt possible dans une cave afin de goûter au "Sciacchetra", le vin local. Descente panoramique sur Manarola et retour à Moneglia en train (35').

4h30 de marche, 400 m en positif et négatif. Nuit en hôtel **.

Jour 6 : RIOMAGGIORE - CAMPIGLIA - PORTOVENERE



Transfert en train à Riomaggiore (40'). Départ pour emprunter le sentier qui passe par le sanctuaire de "la Madonna di Montenero". Un chemin de crêtes nous mène ensuite jusqu'au village de Campiglia avant de descendre vers Portovenere : site classé Unesco pour ses maisons tours et son église de San Pietro qui protège l'entrée du Golfe de La Spezia. Retour en bateau (1h) jusqu' à Monterosso. Pendant ce trajet, nous admirons tout le parcours effectué entre les 5 villages. Depuis Monterosso, transfert en train jusqu'à Moneglia (30').

5h30 de marche, 600 m en positif et négatif. Nuit en hôtel **.

Jour 7 : FIN

Fin du séjour et séparation après le petit-déjeuner à **Moneglia**.

Nous pouvons être parfois **amenés à modifier** quelque peu **l'itinéraire indiqué** : soit **au niveau de l'organisation** (problème de surcharge des hébergements, **dédoublé des groupes**, modification de **l'état du terrain** (éboulements, sentiers dégradés etc), soit directement du fait du **guide** (météo, niveau du groupe, ...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites **dans votre intérêt**, pour votre **sécurité** et pour un meilleur **confort** !

Info trek les Cinque Terre

NIVEAU: 2 CHAUSSURES

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 3h30 à 5h30 de marche. Dénivelée de 350 à 600m par jour.

| | NIVEAU | Dénivelé | Temps de marche |
|---|----------|--------------------|-----------------|
|  | 1 | Jusqu'à 400 m | 4 à 5h |
|  | 2 | 300 à 600 m | 3 à 5h |
|  | 3 | 600 à 800 m | 5 à 6h |
|  | 4 | 700 à 1200 m | 5 à 7h |
|  | 5 | 1000 m et + | 7h et + |

NIVEAU TECHNIQUE :

La région des Cinque Terre est escarpée. Les randonnées proposées empruntent des successions de montées et de descentes, souvent sur des escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcons surplombant la mer omniprésente. Bâtons conseillés.

PORTAGE :

Uniquement les affaires de la journée.

HEBERGEMENT :

L'hébergement est proposé en demi-pension (pique-nique le midi) en **hôtel 2* familial à Moneglia** (les coordonnées seront indiquées dans votre convocation). Les hôtels sont situés dans le centre du village à quelques encablures de la plage. Baignade possible tous les jours.

Dans certains hôtels, rares sont les chambres aménagées dans des combles mais cela peut arriver. Nous faisons au mieux pour privilégier les chambres standards, en fonction des disponibilités au moment de vos réservations. Les petites ruelles de Moneglia peuvent être animées en soirée. Nous vous conseillons les boules Quies quand même !!

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

Une chambre triple est disponible sur ce séjour, mais sur demande, et avec comme particularité de dormir dans un appartement, de l'autre côté de la rue, avec plus d'espace en chambre mais pas de wifi. Nous consulter.

RESTAURATION :

Petits déjeuners et dîners au restaurant de l'hôtel, cuisine familiale.

Nous pique-niquerons le midi, les guides mettent tout en œuvre pour trouver le lieu parfait, avec idéalement la vue mer.

DÉBUT DU SÉJOUR :

Le Jour 1 à 19h à la réception de l'hôtel à Moneglia, où a lieu le brief de votre accompagnateur avant de passer à table. En cas d'arrivée plus tôt, vous pouvez vous présenter à l'hôtel et y déposer vos bagages. En cas d'arrivée tardive, votre accompagnateur peut commander un repas froid, il vous suffit de l'appeler le jour de votre arrivée, avant 19h, pour le prévenir. La réception de l'hôtel ferme vers 22h, informez votre guide de votre arrivée plus tardive.

FIN DU SÉJOUR :

Le jour 7, après le petit déjeuner à **Moneglia**.

GROUPE :

Groupe de 5 personnes à 15 personnes.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé.

FORMALITE :

Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité.

Date de validité expirée de votre carte d'identité : si votre carte a été délivrée entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et si vous étiez majeur(e) au moment de sa délivrance, sa durée de validité a été automatiquement prolongée de 5 ans (accord officialisé entre la France et votre pays de destination).

DEPLACEMENT :

Transferts en train et en bateau.

Les jours où les bateaux ne sortent pas, les transferts s'effectuent en bus publics et en train.

SENTIERS PAYANTS :

Le parc national des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès à certains sentiers (7,5€ valable 1 journée). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées entre Monterosso et Riomaggiore.

IMPORTANT ITINÉRAIRE

- L'administration du Parc National des Cinque Terre se réserve le droit de fermer inopinément certaines portions de sentiers.
- Les intempéries de ces dernières années ont entraîné des glissements de terrain ayant amené l'administration du Parc à fermer de façon temporaire certains chemins. C'est le cas de la « Via dell'Amore » fermée depuis l'automne 2012. En cas de fermeture, nos guides connaissent de nombreuses solutions alternatives, souvent plus intéressantes et moins fréquentées !
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- 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.
- Baignade possible tous les jours en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que les accompagnateurs de montagne ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

INFORMATIONS DIVERSES

CINQUE TERRE

Les Cinque Terres forment une partie de la **côte de la Riviera italienne**, dans la **Ligurie**, à l'**ouest** de la ville de La **Spezia**. Les Cinque Terre comprennent cinq villages : d'ouest en est, **Monterosso al Mare**, **Vernazza**, **Corniglia**, **Manarola** et **Riomaggiore**. Elles occupent un paysage accidenté et escarpé, sur lequel ont été construites au fil des siècles des terrasses permettant l'agriculture et la culture de la vigne et de l'olivier. Les villages sont bâtis sur la côte méditerranéenne, dans des criques et sur les falaises. Malgré la construction d'une route et d'une voie ferroviaire au XXe siècle, leur accès reste difficile.

Déclarés **Patrimoine de l'humanité par l'UNESCO** à cause de leur paysage incomparable, les "Cinque Terre" représentent les 5 villages qui se nichent sur la côte ligure escarpée entre **la Punta del Mesco à l'ouest et le cap de Montenero**. Nous emprunterons le sentier qui relie ces différents villages entre eux. Le maquis méditerranéen alternera avec les forêts de chênes verts, de pins et d'arbousiers. Vous traverserez d'innombrables terrasses de pierre sèche plantées de vignes ou d'oliviers, à travers de nombreux escaliers.

Monterosso al Mare :

Premier village des Cinque Terre, remonte à **la Rome Républicaine** mais finit par lier son sort, dès le Moyen Age à **la République de Gênes**.

A visiter : l'église **Saint Jean Baptiste**, remontant à 1244 m, dont la façade alterne des bandes en marbre blanc avec des bandes de serpentine verte et est ornée d'une belle rosace ajourée.

Vernazza :

Important point d'accostage au Moyen Âge, **Vernazza** passe définitivement sous la coupe de la **République de Gênes en 1276**.

A visiter : l'église Sainte Marguerite d'Antioche, construite en 1318 selon les conceptions gothico-ligures, le Porticato, qui se dresse sur un petit port juste en face de l'église. Il possède un portique étroit aux grandes dalles de pierre et au plafond en bois, lieu de rencontre des gens de mer.

Corniglia :

Ce hameau appartient aux **Comtes de Lavagna** avant de passer aux mains des Génois au XIIIème siècle. Contrairement aux autres villages, ses maisons ne se trouvent pas au bord de la mer mais sur un promontoire escarpé à 100 m au-dessus du niveau de la mer.

A visiter : l'église Saint Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte Catherine.

Manarola :

Hameau de la commune de **Riomaggiore** a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XIIème siècle. C'est de là que débute la fameuse "via dell'Amore" où les amoureux du monde entier viennent accrocher des petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant d'en jeter la clef à la mer.

Riomaggiore :

La tradition fait remonter sa fondation par un groupe de réfugiés grecs. **Eglise Saint Jean Baptiste édifée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami**. La chapelle **Saint Roch et Saint Sébastien**, édifée en souvenir de la peste en **1480**, se distingue par son joli porche et conserve un précieux triptyque de la Vierge, l'Enfant et des Saints patrons.

ADRESSE UTILE :

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :
23, rue de la Paix 75002 PARIS
Tel : 01 42 66 66 68 Fax : 01 47 42 19 74
Email : enit.parigi@wanadoo.fr,
Sites : <http://www.enit.it> ou <http://www.enit-france.com>

INFORMATIONS TOURISTIQUES :

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :
23, rue de la Paix 75002 PARIS
Tel : 01 42 66 66 68 Fax : 01 47 42 19 74
Email : enit.parigi@wanadoo.fr,
Sites : <http://www.enit.it>
<http://www.enit-france.com>

MOYENS D'ACCÈS

EN VOITURE

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com, Pour rejoindre Moneglia et y laisser votre voiture.

Autoroutes (A6 / A7 / A10 / ou A26) jusqu'à Gênes (Genova), puis, suivre l'autoroute A12, direction Genova est Livourne. Environ 50km après Gênes prendre la sortie Sestri Levante, traverser la ville, et suivre la direction de Riva Trigoso (à 6km environ). A la sortie de Riva on arrive devant un ancien tunnel ferroviaire où la circulation se fait de façon alternée (attente maximum 15') qui permet de rejoindre rapidement Moneglia.

La voiture est fortement déconseillé à l'intérieur du Parc Naturel National de Cinque Terre où les solutions alternatives au véhicule individuel sont favorisées : train, bateau et minibus électriques. Certains week-ends de printemps, les petites routes sont fermées à cause de la sur fréquentation.

COVOITURAGE :

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com, etc.

Parking :

Possibilité de garer votre voiture gratuitement toute l'année sur les places blanches.

Le stationnement sur les zones jaunes est réservé aux résidents.

Le stationnement sur les zones bleues est réglementé et payant durant la période estivale (à la date de la mise à jour de cette fiche, les dates ne sont pas communiquées).

Nous vous conseillons aussi les parkings payants à la gare, au parking proche du cinéma ou au Campo Sportivo assez éloigné (tarif un peu aléatoire selon le gardien qui est à l'entrée compter minimum 50€ la semaine). Il est inutile de réserver.

Selon l'hôtel où vous serez hébergé, l'hôtelier peut proposer un parking privatif payant très proche (50€ la semaine, à payer sur place en liquide, à réserver lors de votre inscription). Il s'agit d'un parking fermé et sécurisé.

EN TRAIN

Gare d'accès Moneglia via Gênes

Information sur les possibilités de voyages en train sur : <https://www.thetrainline.com/fr>.

<https://www.dbahn.fr>.

Vous trouverez les informations concernant les horaires de train :

En France auprès de la SNCF:

Tél. : 3635 - www.scnfconnect.com

En Italie : <https://www.trenitalia.com>.

EN AVION :

Aéroport de Gênes :

Information : <http://www.airport.genova.it/v2/>

Vols directs de Paris à Gênes par Alitalia ou Air France.

La navette Volabus (coût : 6€, fréquence : toutes les 40 minutes) vous permettra d'atteindre rapidement la gare de Genova Piazza Principe.

De Genova Piazza Principe (la gare principale), nombreux trains directs pour Moneglia (temps du trajet : de 1h à 1h30 selon le train, coût du billet : 6€ environ).

Consultez les horaires sur www.trenitalia.it ou acheter vos billets sur www.thetrainline.com/fr

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux machines qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

Aéroport de Pise :

Consultez : <http://www.pisa-airport.com>

Les rotations depuis la France sont plus nombreuses pour Pise.

Vols direct de Paris à Pise par Alitalia, Air France, Easyjet ou Ryanair (de Beauvais).

La compagnie de bus « Pisana Trasporti CPT » vous permet d'arriver rapidement à la gare principale de Pise (Pisa Centrale) (coût du billet 1€, à acheter sur place).

De Pisa Centrale, nombreux trains pour Moneglia (avec changement à La Spezia). Compter 2 heures et de 15 à 20€ selon le type de train choisi (les régionaux étant les plus économiques).

Consulter les horaires sur www.trenitalia.it ou acheter vos billets sur www.thetrainline.com/fr

PETITS CONSEILS :

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites. Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avalier des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer.

Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

NECESSAIRE ET INDISPENSABLE

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette” qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours
- ✓ été. 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles
- ✓ baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)

Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

En vous souhaitant un agréable trek ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442