

# 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 . . .

## DÉCOUVERTE DE L'ÎLE D'ELBE, EN LIBERTÉ

Randonnées en liberté et en itinérance, sans portage

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée

En hôtel 2\* et 3\*, dans le Sud de l'île

				Saison			Départ garanti 			
3 Chaussures	En Hôtel 2* et 3*	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



L'île d'Elbe, troisième plus grande île d'Italie, après la Sicile et la Sardaigne, est la perle de l'archipel toscan. Située aux alentours de la Corse, nous y retrouverons **tous les charmes de l'île** de Beauté : mer limpide, plages de sable blanc, bosquets méditerranéens odorants, montagnes sculptées par le soleil et le vent, forêts de châtaigniers, villages perchés sur les collines et plein d'autres trésors que vous serez ravis de découvrir.

Nous vous proposons d'explorer **cette "perle"**, dont les paysages entre mer et montagne ne sont pas sans rappeler l'île voisine de Corse en miniature et où vous serez chaleureusement accueillis par ses habitants.

Une **destination méconnue** mais qui saura vous ravir...

## NOS POINTS FORTS

- Des randonnées entre mer et montagne
- La beauté des villages perchés et des cultures en terrasse
- Baignades possibles tous les jours
- Traces GPX fournies

## DATES ET TARIFS

Départ possible tous les jours **du 07/04 au 30/06/2025** et **du 01/09 au 21/09/2025**

TARIFS	Basse saison Du 07/04 au 31/05/2025	Haute saison Du 01/06 au 30/06 et du 01/09 au 21/09/2025
2 à 3 participants	765 € par personne	865 € par personne
À partir de 4 participants	715 € par personne	825 € par personne

**Supplément chambre individuelle** (selon les disponibilités) : + 250 € par personne

Chambre triple possible : nous consulter

**Nuit supplémentaire** à Portoferraio en **chambre double** en demi-pension : 90 € par personne

*Ces tarifs sont donnés à titre indicatif, ils peuvent être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés.*

### LE PRIX COMPREND

- L'hébergement : 6 nuits en hôtels 2\* et 3\*,
- Les 5 dîners des J1, J2, J3, J5, J6
- Les 6 petits déjeuners du J2 au dernier jour,
- Le transfert en taxi de Porto Azzurro au départ de la randonnée le J4,
- La fourniture d'un topo guide,
- Les traces GPX,
- Le transport des bagages.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi et le dîner du J4,
- Les transferts maritimes les J1 et J7 et les transferts en bus indiqués dans le programme,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les assurances annulation et/ou assistance,
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Le supplément chambre individuelle (en option),
- Les frais d'inscription éventuels,
- Les taxes de séjour.

### RÉGLEMENT :

**À 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.

# DÉROULEMENT DU TREK

## JOUR 1 : PORTOFERRAIO



Arrivée à votre convenance à votre hôtel à Portoferraio, à partir de 14h30.

Visite libre du centre historique et baignade possible.

***Dîner et nuit à l'hôtel.***

## JOUR 2 : CAPOLIVERI – PORTO AZZURRO



Transfert en bus pour Capoliveri, au sud de l'île.

Randonnée sur le Monte Calamita et la Costa dei Gabbiani. Dîner et nuit à Porto Azzurro et son petit port de pêche coloré.

***Environ 5h30 de marche, 16 km, +450 m/-450 m de dénivelé***

## JOUR 3 : RIO NELL'ELBA – MONTE CASTELLO – PORTO AZZURRO



Court transfert en bus pour le village perché de Rio nell'Elba.

Randonnée en crêtes par la Cima del Monte et le Monte Castello où vous aurez de magnifiques panoramas sur l'ensemble de l'île. Dîner et seconde nuit à Porto Azzurro.

***Environ 4h de marche, 11 km, +470 m/-700 m de dénivelé***

## JOUR 4 : GOLFE DE LACONA – MARINA DI CAMPO



Court transfert en taxi pour le golfe de Lacona. Randonnée sur le Cap Stella et la côte de Segagnana jusqu'à la station balnéaire de Marina di Campo. Dîner libre et nuit en hôtel.

***Environ 6h30 de marche, 19km, +600 m/-600 m de dénivelé***

## JOUR 5 : SAN PIERO IN CAMPO – POGGIO – MARCIANA MARINA



Par le village perché de San Piero in Campo vous gagnerez les crêtes avant de redescendre sur le village de Poggio qui rappelle certains villages du Cap Corse. Cette étape vous permettra de découvrir l'une des parties les plus spectaculaires et les plus sauvages de l'île d'Elbe. Dîner et nuit à Marciana Marina.

***Environ 5h de marche, 14km, +800 m/-800 m de dénivelé***

## JOUR 6 : POGGIO – MONTE CAPANNE – POMONTE



Court transfert en bus pour Poggio, vous gagnerez le sommet de l'île au Monte Capanne (1018 m) d'où l'on aperçoit très bien la Corse par temps clair. Cette journée vous amène à la découverte de la vallée de Pomonte avec ses cultures en terrasses et ses vignes. Redescente par la vallée dei Mori jusqu'au village de Pomonte. Dîner et nuit à l'hôtel à Pomonte.

**Environ 4h30 de marche, 12km, +800 m/-1100 m de dénivelé**

## JOUR 7 : POMONTE – PORTOFERRAIO

Fin de la prestation après le petit-déjeuner. Retour en bus pour Portoferraio.

### IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- 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.

- 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...).

Si vous constatez des problèmes dans les indications, des changements sur le terrain ou d'autres impondérables, merci de nous en faire part...








# INFO TREK

## NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort. De 4h à 6h de marche en moyenne par jour avec des dénivelés moyens allant de - 350 m à +800 m.

Pas de difficulté terrain particulière à part les journées sur les crêtes où les sentiers peuvent être parfois rocaillieux et un peu escarpés. En juin et septembre, les fortes chaleurs peuvent être une difficulté supplémentaire.

	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 +

### **LE VOYAGE EN LIBERTÉ :**

Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et **sous votre propre responsabilité**. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de ce séjour, mais nous ne pourrions en aucun cas, être tenus pour responsable d'un incident voire d'un accident, si vous n'avez pas respecté l'itinéraire indiqué, certaines précautions élémentaires d'attitude, de comportement et **surtout de sécurité**

### **PORTAGE :**

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée. Le transport des bagages est inclus lorsque vous changez d'hébergement.

### **GROUPE :**

À partir d'une personne (avec suppléments)

### **ENCADREMENT :**

Aucun accompagnateur, vous randonnez seuls avec votre topoguide.

### **DOSSIER DE VOYAGE :**

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 1 mois avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Sur certains séjours, vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

### **HÉBERGEMENT :**

Hôtels 2\*\* à Portoferraio, Marina di Campo et Pomonte.

Hôtels 3\*\*\* à Porto Azzuro et Marciana Marina.

### **RENDEZ VOUS :**

Le jour 1 à votre hôtel à Portoferraio à partir de 14h30.

### **DISPERSION :**

Après le petit-déjeuner le dernier jour, retour en bus pour Portoferraio par vos propres moyens

### **TRANSFERTS :**

Les transferts indiqués au programme : taxi, (bateau et bus sont à votre charge.). Dans vos documents de voyage, vous retrouverez toutes les informations pour ces trajets : horaires, où prendre les billets, lieux/arrêts, lignes etc.

### **TRANSPORTS DE BAGAGES :**

Le transport des bagages est inclus lorsque vous changez d'hébergement.

### **FORMALITÉS**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport,
- Carte vitale,
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone),
- Carte Européenne d'assurance maladie.

## MOYENS D'ACCÉS

### **EN VOITURE :**

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com)

-De Paris : par l'A6 jusqu'à Macon, l'A40 jusqu'au tunnel du Mont-Blanc, l'A5 jusqu'à Alessandria, l'A26 jusqu'à Genova, l'A12 jusqu'à Livourne et Pise.

-De Marseille : par l'A8 jusqu'à Vintimille, l'A10 jusqu'à Gênes, l'A12 jusqu'à Livourne et Pise.

### **Parking :**

Il existe un parking gratuit longue durée que l'on trouve en allant tout droit au rond-point que l'on rencontre sur la route qui conduit au port. C'est un parking assez grand, ce qui ne garantit pas, cependant, de trouver de la place. En alternative, il existe des parkings payants dont vous trouverez la liste ci-dessous :

- **GARAGE DEL PORTO** (à côté du terminal passager) : tel. +39 0565 226623 - 3334599203.
- **GARAGE IL PORTO** (Viale Regina Margherita) : tel. 0565 225578. (Environ 9 € par jour)
- **SERVIZI TURISTICI PIOMBINESI** (Viale Regina Margherita) : tel. 0565 220426 - 0565 35391 (Environ 50 € pour 7 jours)
- **AUTORIMESSA DEL PORTO** (Esplanade au-dessus du terminal) : tel. 0565 226089.

Pour toutes informations relatives aux tarifs et aux disponibilités, nous vous conseillons de contacter les garages directement.

## **EN AVION :**

De nombreux vols depuis Paris pour Pise :

- Compagnies régulières :

Air France (CDG) : [www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr)

Alitalia (CDG) : [www.alitalia.com](http://www.alitalia.com)

- Compagnies Low Cost :

Ryanair (Paris Beauvais) : [www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)

Easyjet (Orly) : [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com)

# NÉCESSAIRE ET INDISPENSABLE

## **ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)**

**La météo peut vite changer sur l'île. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.**

### **Pour l'hôtel**

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### **Équipement vestimentaire pour la randonnée**

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette / chapeau de soleil
- Un tour de cou
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### **Pour la randonnée**

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 1 paire de bâtons de marche
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos

- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

### **Une petite pharmacie personnelle**

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed.
- 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)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Pince à tiques (facultatif)
- Un répulsif anti-moustiques
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## - Information sur la destination -

### **HISTOIRE :**

La légende dit que l'île d'Elbe fut créée lorsque le collier de Vénus, en se brisant, éparpilla ses perles dans la mer Tyrrhénienne, entre la côte italienne et la Corse. Mythologie et histoire se confondent dans les origines de l'île d'Elbe. Les écrivains antiques racontent que là débarqua, par la volonté de Jason, l'expédition des Argonautes et qu'une expédition d'Elbois prêta renfort à Priam dans la guerre de Troie. Les nombreuses découvertes archéologiques attestent que la présence de ses premiers habitants remonte à l'âge pierre. À l'Âge de fer, l'île connut un développement extraordinaire du fait de sa richesse en minerai de fer. Les écrits d'Aristote et plus tard de Virgile attestent que c'est sur l'île d'Elbe que s'ouvrit pour l'Italie, l'âge de fer. La domination des Etrusques dura longtemps et laissa de nombreuses colonies dans l'île, repérées par les fouilles archéologiques. Conquise par les Romains en 453 avant J.C, l'île fut appelée Ilva.

### **GÉOGRAPHIE :**

C'est l'île la plus grande de l'archipel Toscan et la 3ème d'Italie après la Sicile et la Sardaigne. Séparée de la Toscane par le canal de Piombino, l'île d'Elbe s'étend sur une longueur d'environ



27 km et une largeur de 18km maximum dans la partie orientale. Le territoire montagneux et accidenté peut être divisé en trois parties distinctes :

La partie occidentale comprenant le massif granitique du Mont Capanne (1019 m) ;

La partie centrale comprenant la plaine qui fait face au Golfe de Campo et une série de reliefs modérés d'origine volcanique disposés en amphithéâtre dont les points les plus élevés sont les Monts Tamponne (379 m) et Orello (377 m).

La région occidentale dont la composition géologique est plus complexe que les autres. Elle est formée de deux séries de collines qui culminent respectivement à la Cima del Monte (516 m) et au Mont Calamita (413 m).

Ces trois parties diffèrent également par leurs caractères géologiques : l'orientale est formée de schistes, calcaire et grès contenant des minéraux ferreux ; la centrale est composée de roches éruptives ; la partie occidentale du Mont Capanne étant formée essentiellement de granite.

#### **BIBLIOGRAPHIE :**

- FLORENCE ET LA TOSCANE » Guide Vert MICHELIN

- L'ART ITALIEN » par André Chastel (Flammarion)

- LA TOSCANE » Guide Bleu HACHETTE

- TOSCANE » par S. Romano (Le Seuil ; coll. Point Planète) Ouvrages de littérature pour se mettre dans l'ambiance :

« TOSCANE » par Pierre-Jean Rémy (Le livre de poche)

- Guide "FLORENCE ET LA TOSCANE AUJOURD'HUI" Edition Jeune Afrique

#### **ADRESSES UTILES :**

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](mailto:enit.parigi@wanadoo.fr),

Sites : <http://www.enit.it>

## En vous souhaitant un agréable trek sur l'île d'Elbe...

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](mailto: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](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto: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