



## La Dolce Vita <sup>(AT68C)</sup>

### *La Campanie - Italie*

**8 jours** (dont 7 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 1755.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide accompagnateur de randonnée
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- Les sites antiques de Naples et Pompéi, inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco, le Vésuve et Pozzuoli, sites volcaniques uniques.
- Les randonnées sur la côte amalfitaine et le célèbre sentier des Dieux.
- Entrées incluses pour la découverte des volcans actifs : Solfatare et Vésuve (guide volcanologique).
- L'île de Capri (magnifique croisière le long de la péninsule de Sorrente).



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Naples, où la vie trépidante résume un art de vivre typique, propre à la Méditerranée. L'odyssée d'Ulysse et l'épisode des sirènes de Sorrente. Pompéi, antique ville figée pour l'éternité par le Vésuve, épée de Damoclès dominant la baie.**

Tout l'art de vivre à l'italienne et le charme de la Méditerranée en un seul voyage qui suit un itinéraire exaltant de l'Antiquité à nos jours. Nous entrons dans la carte postale à Naples (Neapolis), où la *dolce vita* prend toute sa signification. L'actuelle province de Campanie, dont le nom résonne comme un appel, fondée par des colons grecs en 470 av. J.-C., témoigne des cultures du bassin méditerranéen mais également européennes. Ces influences et son rôle constant dans l'histoire en ont fait une région unique. Dans sa baie, écrivain d'azur, sont rassemblés quelques trésors de l'humanité, inscrits sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. Notre itinéraire conte aussi la tragédie de Pompéi et d'Herculanum, cités intimement liées au Vésuve, tout proche, véritable épée de Damoclès au-dessus de la baie. Des traversées aux allures de croisière maritime nous font découvrir les îles réputées de Capri et Ischia, dont la beauté n'est pas une légende. Sans oublier les côtes rocheuses de la presqu'île de Sorrente ou d'Amalfi, balcons dominant les eaux limpides aux abîmes bleutés, repaires des sirènes aux chants envoûtants.

### J 1/ France - Naples

Vol pour Naples. Installation à l'hôtel. Vous y retrouverez votre guide le matin du J 2 à 8 h 30. Selon votre heure d'arrivée, visites et repas libres. Au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur de la ville, près du port, l'ambiance est très animée ; depuis 1995, le centre-ville est classé au patrimoine mondial de l'Unesco, où s'inscrivent, parmi d'autres, des monuments aussi remarquables que l'église Santa Chiara ou le *castel* Nuovo. Dîner libre. Nuit dans un hôtel 3 étoiles.

### J 2/ Le vieux Naples - Solfatare - île de Procida - Naples

**Balade tranquille en ville le matin pour profiter de l'animation de Spaccanapoli, la vieille artère de la cité où l'histoire a poli les pavés. Puis départ en train dans la matinée pour rejoindre Pozzuoli et les mythiques champs Phlégréens, porte de l'Enfer pour les Grecs et les Romains. Toute la ville est construite au centre d'une caldeira de dix kilomètres de diamètre (à l'activité sismique quasi nulle). Les variations de niveau du sol, les bradyséismes, sont des phénomènes incroyables. Nous visitons le cratère actif du volcan de la Solfatare, d'où s'échappent en permanence des fumerolles et des vapeurs de soufre. Puis, à pied, direction le port pour prendre le ferry pour l'île de Procida. Balade sur l'île dans les ruelles du village typique, à l'écart du monde. Baignade possible sur l'une des plages. Retour en ferry à Naples. Dîner libre et nuit à l'hôtel.**  
2 h 30 de marche.

### J 3/ Naples - le Vésuve - Pompéi - Agerola

Transfert au-dessus d'Herculanum, ville antique au pied du volcan, jusqu'au point de départ de la randonnée (1000 m). Montée par la large piste jusqu'au cône volcanique (1277 m) de ce sommet très surveillé. Un guide local, "sésame" obligatoire, nous accompagne au bord du cratère. Parc national fréquenté, cette montagne sacrée fait l'objet d'un pèlerinage régulier des habitants de la baie de Naples.

Descente et transfert sur l'incroyable site de Pompéi, centre important dans l'Antiquité, et cité parfaitement conservée, que l'éruption du Vésuve, en 79, a totalement dévastée. Visite des thermes, villas, temples et théâtres. Transfert à Agerola, village agricole de montagne au-dessus de la côte amalfitaine. Dîner et nuit dans un hôtel 3 étoiles.

1 h 30 de marche sur le volcan et 3 h dans Pompéi. M = D : 200 m sur le Vésuve.

**NB :** pendant la saison hivernale, en fonction des conditions sur place, l'ascension au Vésuve peut être remplacée par la visite du Musée archéologique de Naples.

### J 4/ Amalfi - valle delle Ferriere (vallée des Moulins) - Ravello - Agerola

Au départ d'Agerola, nous commençons la randonnée sur le surprenant parcours de *valledelle* Ferriere. Une journée à travers les plantations de citronniers, qui font la célébrité de la région d'Amalfi, de figuiers et de vignes. Nous passons entre les vestiges des moulins qui alimentaient autrefois en eau les vieilles usines à papier.

L'itinéraire, ponctué de ruisseaux et de cascades au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur de la végétation luxuriante du maquis méditerranéen, offre de superbes points de vue sur la mer et le village de Ravello. Dîner et nuit à l'hôtel.  
5 h de marche M : 100 m. D : 750 m.

## TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

### J 5/ Agerola - sentier des Dieux - Positano - Agerola

Depuis le centre d'Agerola, nous empruntons le célèbre sentier des Dieux jusqu'à Positano, un très beau parcours entre ciel et mer. Selon la légende, Positano a été fondée par le dieu Neptune, lorsqu'il est tombé amoureux de la nymphe Pasitea (baignade possible). La côte turquoise autour d'Amalfi, ses criques et ses plages, est dominée par des falaises spectaculaires couvertes de maquis méditerranéen. De Positano, retour en bus à Agerola (retour en bateau possible selon les dates, en option). Dîner et nuit dans un hôtel 3 étoiles. 4 à 5 h de marche. D : 650 m.

**NB** : possibilité de prendre un bus (à votre charge) à Nocelle pour revenir à Amalfi afin d'éviter les nombreuses marches qui descendent sur Positano.

### J 6/ Agerola - monts Lattari : monte Tre Calli - Agerola

Au départ d'Agerola, randonnée sur les crêtes du Tre Calli, en direction du *monte* San Michele, le point culminant des monts Lattari (1443 m). Vue panoramique sur la côte jusqu'à Capri. Ascension possible du *monte* Catiello (1326 m), sommet un peu plus difficile, mais très esthétique. Retour à l'hébergement d'Agerola. Dîner et nuit dans un hôtel 3 étoiles.

5 h de marche. M = D : 500 à 700 m.

### J 7/ Agerola - Amalfi - île de Capri - Naples

Transfert vers le port d'Amalfi et embarquement pour Capri, la perle de la baie. Ancrée dans les eaux azur de la Méditerranée, l'île est célèbre dans le monde entier depuis 2 000 ans. Des empereurs romains aux artistes contemporains, tous sont tombés sous le charme de cette côte, avec ses falaises dolomitiques qui surplombent la mer, percées de grottes et entourées de rochers aux formes fantastiques. Depuis les ruelles typiques du centre du village, départ vers le *monte* Solaro, point culminant et splendide belvédère sur l'île. Passage par l'ermitage de Cetrella (476 m), continuation vers le sommet tout proche et descente tranquille jusqu'au port. En fin de journée, retour à Naples par bateau, en traversant toute la baie. Dîner libre. Nuit dans un hôtel 3 étoiles. 4 à 5 h de marche. M = D : 600 m.

**NB** : la visite de la villa Jovis, demeure des empereurs Auguste et Tibère, est possible, en option.

### J 8/ Naples - France

Transfert à l'aéroport en bus de ligne depuis l'hôtel et vol de retour vers la France.

En fonction des horaires de vol, une balade est toujours possible dans les environs de Spaccanapoli où, dès le matin, un marché traditionnel propose les fruits et légumes savoureux du Mezzogiorno, le Midi italien.

**NB** : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

### L'équipe

Un guide-accompagnateur français ou italien francophone.

### Les déplacements

- Minibus privés la plupart du temps. Certaines étapes sont reliées avec les transports publics, par exemple Pozzuoli, où le train est plus rapide et économique ; également avec le bus de l'aéroport direct vers notre hôtel.
- Traversées entre les îles en hydroglisseur (aliscafi) ou ferry.

### L'hébergement

- A Naples : hôtel 3 étoiles situé près de la place Garibaldi (place de la gare ferroviaire).
- A Agerola : hôtel 3 étoiles.

Hébergements en chambre double, voire triple, en fonction des disponibilités. Les chambres individuelles sont soumises au paiement d'un supplément. Le montant, s'il n'est pas indiqué ci-dessous, peut être demandé sur place, en fonction des disponibilités.

### Les repas

- Les petits-déjeuners sont pris à l'hôtel.
  - Les dîners sont pris dans les auberges et restaurants locaux.
  - Les déjeuners : pique-niques préparés à partir de produits locaux par votre guide. N'hésitez pas à l'accompagner pour faire les courses et participer au choix des mets.
- Partout, l'eau est potable au robinet, et il est possible de prendre de l'eau dans chaque hébergement. Aux repas, en supplément, vous pourrez déguster des vins ensoleillés et parfumés, qui font également partie de

la découverte du pays. Chaque région a son terroir propre, que votre guide pourra vous présenter.

### **Une histoire de pizza**

Le mot pizza apparaît en 997, désignant en latin médiéval une galette. C'est à Naples, au XVI<sup>e</sup> siècle, que son sens actuel sort du four... La pizza (au pluriel pizze en italien) était liée au travail du boulanger et servait à vérifier la bonne température du foyer. Ce coupe-faim populaire est vendu dans la rue ou par des marchands ambulants. La bianca, la blanche, enduite de crème ou de saindoux fait la place, à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, à la rossa, la rouge, nappée de sauce tomate. En juin 1889, pour honorer sa reine, le chef pizzaiolo Raffaele Esposito, de l'illustre pizzeria Pietro e Basta Così de Naples (actuellement Pizzeria Brandi), décide de créer une pizza spéciale, juste pour elle, en cuisant la pâte au four, complétée avec des ingrédients de choix : tomates, fromage de mozzarella, basilic frais aux couleurs du drapeau italien. Cette recette devient la préférée de la reine Margherita, et quand le bruit court que c'est le plat préféré de la reine, la pizza devient encore plus populaire chez les Italiens.

### **Le transport des bagages**

Chaque participant porte uniquement ses affaires de la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, pique-nique de midi...). Les bagages sont transportés par véhicule pendant les transferts. Ils restent à l'hôtel quand le programme prévoit plusieurs nuits sur le même site. Lors d'un transport collectif, prévoyez la prise en charge personnelle de vos bagages. C'est souvent le cas quand l'hébergement se trouve à quelques centaines de mètres de la gare, par exemple. Au-delà, votre guide mettra en place un taxi pour le transport des bagages. Le sac de voyage à roulettes est souvent le plus adapté.

### **Les devises**

L'Italie fait partie de la zone euro.

Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité. Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple) et les refuges de montagne.

## Dates et prix

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
La Campanie	La Dolce Vita	24/05/2026	31/05/2026	8 jours	1945.00 EUR
La Campanie	La Dolce Vita	14/06/2026	21/06/2026	8 jours	1945.00 EUR
La Campanie	La Dolce Vita	12/07/2026	19/07/2026	8 jours	1995.00 EUR
La Campanie	La Dolce Vita	26/07/2026	02/08/2026	8 jours	1995.00 EUR
La Campanie	La Dolce Vita	16/08/2026	23/08/2026	8 jours	1995.00 EUR
La Campanie	La Dolce Vita	06/09/2026	13/09/2026	8 jours	1945.00 EUR
La Campanie	La Dolce Vita	20/09/2026	27/09/2026	8 jours	1945.00 EUR
La Campanie	La Dolce Vita	27/09/2026	04/10/2026	8 jours	1945.00 EUR
La Campanie	La Dolce Vita	04/10/2026	11/10/2026	8 jours	1945.00 EUR
La Campanie	La Dolce Vita	11/10/2026	18/10/2026	8 jours	1945.00 EUR
La Campanie	La Dolce Vita	18/10/2026	25/10/2026	8 jours	1945.00 EUR

## Info pays



### La Campanie

Campanie, Sicile et Sardaigne sont des régions italiennes prisées pour leur nature exceptionnelle, leur art de vivre et leur gastronomie. Une découverte intimiste et originale. La Campanie, le nom vient du latin "campania felix", la campagne heureuse et il est vrai que cette terre antique, riche d'histoire, de culture, de monuments archéologiques et architecturaux mérite bien son nom. Adossée aux Apennins, la Campanie s'étend tout au long des magnifiques golfes de Naples et de Salerne dominés par la silhouette du Vésuve. C'est aussi les fouilles de Pompéi, la côte amalfitaine et ses petits villages colorés perchés au dessus de la mer, Positano, la splendide ville de Sorrente ou encore la fabuleuse île de Capri. C'est tout cela que vous découvrirez au cours de cette randonnée dans la gaieté et l'animation propre à l'Italie du Sud.

#### Formalités administratives

##### Italie

L'Italie étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

#### Conseil(s) santé

##### Italie

La situation sanitaire globale de l'Italie est très proche de celle de l'Europe. Ainsi aucun vaccin particulier n'est-il obligatoire. On conseillera néanmoins de vérifier, notamment pour les campeurs, les mises à jour des vaccinations anti-tétanique. Plus généralement, il est souhaitable de se munir d'un répulsif anti-moustiques.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- Le vol Paris - Naples aller-retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport.
- Les traversées en bateau pour Capri.
- Les transferts en bus, en train ou privés pour la baie de Naples et la côte amalfitaine.
- L'hébergement en hôtel 3 étoiles base chambre double ou triple.
- La pension complète sauf les repas de midi des J 1 et J 8 et les dîners à Naples.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur français ou italien francophone.
- Les entrées sur le site de Pompéi et de la Solfarata.
- L'entrée et le guide volcanologique sur le Vésuve.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique 'Le prix comprend'.
- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les pourboires

### Autres dépenses sur place

- Les transferts non prévus au programme.
- Les transferts aéroport-hôtel le J1 et hôtel-aéroport le J8 (4 eur/personne/trajet).
- L'entrée des autres monuments, sites touristiques, villas.
- Les repas de midi des J 1 et J 8 et les dîners à Naples (x3) : à partir de 15 eur pour un repas en trattoria.
- Les boissons.
- Les pourboires.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et banché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.