



## Portofino et les Cinque Terre (AT6PC) *La Ligurie - Italie*

**6 jours (dont 5 jours : Marche et découverte)**

*Prix à partir de 995.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide accompagnateur de randonnée



### *Les points forts de ce voyage*

- Les sites des Cinque Terre inscrits au patrimoine mondial.
- Les vues panoramiques le long des sentiers côtiers.
- La réserve naturelle de Portofino, magnifique promontoire rocheux sur la mer.
- Les possibilités (optionnelles) de navigation entre les villages après les randonnées

## Votre voyage

**De la réserve de Portofino au splendide port de Vénus, Portovenere, en passant par le littoral des Cinque Terre (étymologiquement, les 'cinq terres'), les rivages escarpés de la Riviera italienne plongeant dans les flots bleus de la Méditerranée,...**

Entre le port historique de Gênes et La Spezia, les rivages escarpés de la Riviera italienne, plongeant dans les flots bleus de la Méditerranée, recèlent des trésors. Partie remarquable de la Méditerranée, la province de la Ligurie tient son nom de la mer Ligure qui baigne ses côtes. Les sentiers relient les petits villages de pêcheurs, aux maisons empilées sur la pente et serrées les unes contre les autres, qui s'illuminent au soleil couchant. Les cultures en terrasses forment avec les vignobles, la mer et les villages perchés, un paysage pittoresque.

Un voyage pour découvrir les plus beaux sites de cette côte éblouissante, ses sentiers parfumés et ses belvédères colorés d'azur et d'ocre. De la réserve de Portofino au littoral des Cinque Terre ("les cinq terres"), nos randonnées égrènent les plus belles perles de la Riviera italienne aux scintillements éclatants.

### J 1/ Levanto - porte d'entrée des Cinque Terre

Rendez-vous à l'hôtel DORA \*\*\* à Levanto à 18 h 30 au plus tard. Installation à notre hôtel pour la durée du séjour. Rencontre avec votre guide. Dîner et nuit en hôtel.

### J 2/ Levanto - Monterosso - Vernazza - Levanto

Découverte de la première partie de la superbe partie nord de la côte des Cinque Terre. Au-dessus du château de Levanto, le sentier rentre doucement dans une belle forêt de pins. Puis arrivée au panorama de la *punta* Mesco qui offre une vue magnifique sur tout le parc des Cinque Terre. Descente sur le village de Monterosso, les montagnes rouges. Visite et continuation vers Vernazza, mignon petit port où nous profitons des ruelles ombragées un moment avant de rentrer à notre hébergement. Retour à Levanto en train. Dîner et nuit en hôtel. 4 à 5 heures de marche. M = D : 600 m.

### J 3/ Levanto - Corniglia - Manarola - Riomaggiore - Levanto

Seconde étape pour découvrir le c½ur des Cinque Terre : les villages de Corniglia, Manarola et Riomaggiore, reliés par un sentier panoramique. Après un transfert en train pour rejoindre notre point de départ, nous suivons un itinéraire à travers des terrasses agricoles plantées d'oliviers, de vignes ou de pins en balcon au-dessus de la mer. A Manarola, nous arrivons sur la *Via dell'Amore*, le chemin de l'Amour, où se bouscule une foule hétéroclite de vieux amants, de fougueux marcheurs ou de curieux passionnés ! Arrivée à Riomaggiore, le plus important village de la province. Visite et retour en train à Levanto. Dîner et nuit en hôtel.

4 à 5 heures de marche. M = D : 550 m.

### J 4/ Levanto - Portofino - Levanto

Journée en dehors des Cinque Terre pour aller découvrir la presqu'île de Portofino. Après un transfert en train, départ en randonnée depuis Santa Margherita Ligure pour rejoindre Portofino et son magnifique port en croissant de lune. De superbes balcons sous les pins et les arbousiers, des sentiers ombragés, font de ce parcours un vrai bonheur pour les sens. Le village est réputé et célèbre parmi tous les plaisanciers qui rêvent d'accoster ici. Possibilité de bateau pour rejoindre la calanque et l'abbaye de San Fruttuoso. Visite du port et des environs, puis retour à Levanto. Dîner et nuit en hôtel.

5 à 5 heures 30 de marche. M = D : 480 m.

### J 5/ Levanto - Riomaggiore - Campiglia - Portovenere - Levanto

De Riomaggiore à Portovenere : LA magnifique étape du voyage ! Après un transfert en train, belle et longue étape dont le passage à la Madone du Monte Nero, les montagnes noires, vous ravira. On quitte alors les terrasses de vignobles pour rejoindre un itinéraire qui rentre dans une profonde forêt de pins, entrecoupée par quelques villages. Quelques beaux panoramas permettent de profiter d'une perspective merveilleuse sur la presqu'île de Portovenere et des îles de Pamaria et Tino. En arrivant, visite du village et du port de Vénus, Portovenere en italien. Puis retour à Levanto par La Spezia ou en bateau (en option et soumis aux conditions de mer). Dîner et nuit en hôtel.

5 heures de marche. M = D : 680 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 6/ Bonassola**

Dernière courte journée de randonnée à la découverte du village multicolore de Bonassola et des cultures en terrasses autour de Levanto, une région dont le paysage a été façonné par le dur labeur de l'homme. Séparation vers 15 h 30 à Levanto.

4 heures de marche. M = D : 500

**NB :** les horaires de marche sont donnés à titre indicatif.

### **Votre accès sur place**

- Ferroviaire

Aller : Paris-Bercy 20 h 33 - Levanto 8 h 57 via Milan.

Horaires à vérifier sur le site ferroviaire européen : [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

- Routier

Autoroutes Lyon - Turin (tunnel de Fréjus) - Gênes ou Aix-en-Provence - Nice - Menton - Gênes -Levanto.

Retenir que le stationnement est très difficile et coûteux sur toute la Riviera.

### Notre conseil

Privilégier le train est une bonne solution pour éviter le stationnement très cher sur cette zone côtière où le prix journalier pour un véhicule avoisine le prix d'une chambre...

### **Votre hébergement sur place**

Circuit en étoile.

- Levanto (5 nuits) : demi-pension en chambre double en hôtel 3 étoiles.

### Prolongez votre voyage

Afin de profiter davantage de votre voyage, il est possible de réserver une ou plusieurs nuit(s) supplémentaire(s) au départ ou au retour de votre circuit. Votre demande est à formuler au plus tôt (si possible lors de votre inscription). Tarifs indicatifs, par personne et par nuit, avec petit déjeuner (sous réserve de disponibilités).

### **Chambre double: 82 à 125 € ( selon la saison )**

### Changez votre hébergement

Nous vous proposons, avec supplément et sous réserve de disponibilité, une chambre individuelle, pour vous seul(e), lors des nuits à l'hôtel. Cette option est non disponible dans les autres structures d'hébergement. Supplément (euros) par rapport au tarif du voyage : 125 €.

### 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

## Dates et prix

Promotion	Départs complet	Départ assuré			
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	29/03/2026	03/04/2026	6 jours	995.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	05/04/2026	10/04/2026	6 jours	1025.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	12/04/2026	17/04/2026	6 jours	1025.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	19/04/2026	24/04/2026	6 jours	1075.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	26/04/2026	01/05/2026	6 jours	1025.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	03/05/2026	08/05/2026	6 jours	1085.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	10/05/2026	15/05/2026	6 jours	1035.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	17/05/2026	22/05/2026	6 jours	1135.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	24/05/2026	29/05/2026	6 jours	1035.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	31/05/2026	05/06/2026	6 jours	1055.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	07/06/2026	12/06/2026	6 jours	1055.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	14/06/2026	19/06/2026	6 jours	1055.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	21/06/2026	26/06/2026	6 jours	1055.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	28/06/2026	03/07/2026	6 jours	1055.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	05/07/2026	10/07/2026	6 jours	1085.00 EUR
La Ligurie	Portofino et les Cinque Terre	12/07/2026	17/07/2026	6 jours	1085.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 19/07/2026 24/07/2026 6 jours 1085.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 02/08/2026 07/08/2026 6 jours 1085.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 23/08/2026 28/08/2026 6 jours 1085.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 30/08/2026 04/09/2026 6 jours 1085.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 06/09/2026 11/09/2026 6 jours 1055.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 13/09/2026 18/09/2026 6 jours 1055.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 20/09/2026 25/09/2026 6 jours 1055.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 27/09/2026 02/10/2026 6 jours 1035.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 04/10/2026 09/10/2026 6 jours 1015.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 11/10/2026 16/10/2026 6 jours 1015.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 18/10/2026 23/10/2026 6 jours 1015.00 EUR

La Ligurie Portofino et les Cinque Terre 25/10/2026 30/10/2026 6 jours 1015.00 EUR

#### 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

## Info pays



### La Ligurie

Le golfe de Gênes, haut lieu historique, révèle une géographie fabuleuse. Les vignes en terrasses et les forêts de pins en pentes ocre plongent dans les flots bleus de la Méditerranée. Les nombreux sentiers permettent de déambuler entre les villages colorés de pêcheurs, au cœur d'un paysage superbe.

### 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.

### 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

# 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

- L'hébergement en hôtel, base chambre double.
- La pension complète pendant le circuit.
- Les transferts en train ou bus prévus au programme.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur français.
- Les accès aux sentiers (payants) des Cinque Terre.

## Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

## Autres dépenses sur place

- Les entrées dans les monuments, sites touristiques, villas, etc.
- Vos boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires.
- Les balades en bateau optionnelles : à partir de 10 eur à Portofino et 12 eur dans les Cinque Terre.

## Vous préparer à partir

### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce 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 antisепtique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

### 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

## 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 éclaire 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 bâché 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.
- 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.

## 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

## A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fourni 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.



### 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