



La Toscane à vélo ^(AT6VA)

La Toscane - Italie

7 jours (dont 7 jours : Vélo Rando)

Prix à partir de **675.00 EUR p.p.**

Niveau



Type	Individuel
Age minimum	15 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 12 personnes
Repas	Logement seul
Encadrement	En liberté



Les points forts de ce voyage

- Un hébergement de charme idéalement placé pour découvrir toutes les facettes de la Toscane : Chianti, Crete senesi et Sienne.
- Une grande souplesse de programme grâce au système en étoile, idéal pour s'adapter à la météo, aux envies et à la forme du jour...
- Le vélo, idéal pour découvrir la richesse du patrimoine architectural : fermes, grandes propriétés isolées, villages.



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

La Toscane, région riche d'une histoire et d'un patrimoine qui ne laissent personne indifférent... Depuis un hébergement aux portes de Sienne, sept jours de randonnée à vélo en étoile à la découverte des crêtes siennoises,...

La Toscane fait partie de ces terres dont l'histoire millénaire et le patrimoine exceptionnel ne peuvent laisser indifférent... Nous nous installons dans un gîte confortable, aux portes de Sienne, pour sept jours de vélo "en étoile" autour de ce joyau de la Toscane, ville de plus de deux mille ans incroyablement épargnée des épreuves des guerres et du temps. Sienne est également idéalement placée pour découvrir les célèbres régions du Chianti et des *Crete senesi* (les crêtes siennoises). Le Chianti vous charmera par ses grands domaines viticoles, ses allées de cyprès et ses caves ; les *Crete senesi* par leurs collines tapissées de champs d'orge qui s'étalent à perte de vue... Comme un entracte à ce beau spectacle, une journée à serpenter à vélo dans les innombrables petites ruelles de Sienne pour une visite des nombreux édifices qui font sa renommée : la très italienne Piazza del Campo, la Torre del Mangia et la Palazzo Pubblico. *Maestro* !

J 1/ Accueil à Sienne et petite boucle de mise en jambes

Nous vous donnons rendez-vous à notre *agriturismo* en périphérie de Sienne en début d'après-midi. Prise de contact avec les lieux, installation, montage des vélos... et hop ! nous enfourchons nos VTC pour une première petite balade de découverte des routes toscanes. Ici, l'Histoire est partout : les petits villages trahissent rapidement le passé glorieux de la région. Nuit en *agriturismo* à Sienne (le même toute la semaine). Variante 1 : 15 km.

Variante 2 : 20 km.

Variante 3 : 35 km.

J 2 et J 3 / Le Chianti

Les deux premières journées sont consacrées à ce que chacun sera venu chercher en Toscane : les paysages du Chianti, ses propriétés viticoles immenses, ses domaines somptueux qui se cachent au fond d'interminables allées bordées de cyprès... Le Chianti est une mosaïque de vignes, d'oliviers, de champs de maïs et de blé, de bosquets de chênes ou de châtaigniers. Entre Radda in Chianti, Gaiole in Chianti, Greve in Chianti, Castelnuovo, les itinéraires cheminent entre les vignes et les doux reliefs de cette région si riche. A l'occasion d'un passage à proximité d'un domaine, arrêt "dégustation" possible (vous pourrez aller chercher votre commande le soir en voiture !) dans l'une des caves de la région. Les explications des vignerons toscans sont souvent dignes d'une pièce de théâtre !

Variante 1 : 30 km par jour. M : max. 400 m par jour (profil "montagnes russes").

Variante 2 : 45 km par jour. M : max. 700 m par jour (profil "montagnes russes").

Variante 3 : 65 km par jour. M : max. 1100 m par jour (profil "montagnes russes").

J 4 / Sienne

Nous troquons aujourd'hui en partie nos chers vélos pour une journée de visite de Sienne. Et il n'en faut pas moins pour faire le tour des petites rues de la ville, s'intéresser à son architecture, visiter ses musées et surtout flâner sur ses terrasses ensoleillées ! En fonction des envies du groupe, possibilités de faire une partie de la ville à vélo. La Piazza del Campo est un condensé de l'Italie, avec son fourmillement incessant (sans les embouteillages... elle est piétonne !). Montée possible au sommet de la Torre del Mangia, pour admirer le point de vue sur la ville.

J 5 et J 6 / Les Crete senesi

Les collines de cette région sont connues pour leur couleur blonde ou grise donnée par leur terre dénudée, spectacle de l'érosion. Paysages pastoraux dont se dégage une certaine quiétude. Il fait bon y rouler dans le silence, dans un labyrinthe de petites routes dont nous avons soigneusement sélectionnées les plus agréables... Ces paysages sont très différents de ceux rencontrés dans le Chianti. Nous passons notamment dans les villages de Chiusi, Pienza, Montepulciano, Monte Oliveto Maggiore, Asciano...

Variante 1 : 30 km par jour. M : max. 400m par jour (profil "montagnes russes").

Variante 2 : 45 km par jour. M : max. 700m par jour (profil "montagnes russes").

Variante 3 : 65 km par jour. M : max. 1100 m par jour (profil "montagnes russes").

J 7/ Boucle matinale à l'ouest de Sienne



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

Dernière journée de notre périple. L'occasion de déguster un dernier petit déjeuner italien, et d'aller rouler vers l'ouest de Sienne, en direction des réserves naturelles d'Alto Merse et Tocchi. Retour en milieu d'après-midi, nous faisons nos adieux à nos hôtes et à cette région qui ne nous aura pas laissé indifférents !

Variante 1 : 20 km.

Variante 2 : 25 km.

Variante 3 : 40 km.

NB : Les distances et dénivelées sont données à titre indicatif.

M : dénivelée montante.

Location de vélo

Possibilité de louer un vélo VTC ou un vélo électrique.... nous consulter pour un prix

L'accès

- Ferroviaire Des trains relient Paris à Sienne, *via* Florence. Vous pouvez réserver vos places avec la SNCF (pensez à indiquer "*Siena*" comme ville d'arrivée). A titre d'exemple, un train quitte Paris le samedi à 18 h 52, arrive à Florence le dimanche à 7 h 13 le dimanche matin. Ensuite, correspondance pour Sienne (8 h 10 - 9 h 38). Au retour, un train quitte Sienne le samedi à 17 h 18 (correspondance à Florence également) pour rejoindre Paris le dimanche à 9 h 16.

Si vous êtes chargés et que vous souhaitez que l'on vienne vous chercher à la gare de Sienne, merci de nous le préciser pour voir si nous pouvons organiser ce transfert avec l'hébergement.

- Routier

Autoroutes *via* Gênes (*Genova*) et Florence (*Firenze*).

Rendez-vous à Sienne, à l'*agriturismo* (son adresse précise vous sera communiquée sur votre convocation au départ) le premier jour à 13 heures. Séparation à Sienne le dernier jour vers 15 heures.

L'hébergement

En *agriturismo* (équivalent italien de nos gîtes), conformément au descriptif du circuit "Au jour le jour". Nous privilégions les hébergements confortables à l'accueil chaleureux.

Vous avez le choix entre deux options d'hébergements (sous réserve de disponibilité au moment de la réservation) :

- En chambre double : chambre classique avec sanitaires, mise à disposition d'une cuisine commune à deux autres chambres.
- En appartement de 2 personnes : il dispose d'une entrée, d'une cuisine, de deux lits, d'une salle de bain. Appartement de caractère.

Les repas

- **Aucun repas n'est inclus dans notre formule.**

Vous avez la possibilité de cuisiner vous mêmes grâce à la mise à disposition, quelque soit l'option d'hébergement choisie, d'une cuisine (privative ou non).

Vous êtes logés à quelques tours de pédales de Sienne, qui regorge de restaurant variés, et de *trattoria* (sorte de restauration rapide - mais de qualité - typiquement italienne).

La boisson

Les villages de Toscane sont souvent équipés d'une fontaine, où vous pouvez remplir vos gourdes pendant la journée. Faites preuve d'anticipation quant à cette question de l'eau... et respectez les consignes sanitaires indiquées.

Le balisage

Les itinéraires ont été conçus par notre équipe et ne sont pas balisés. Vos documents de voyage, mis à jour régulièrement (carnet de route et cartes ou extraits de carte), vous permettent d'effectuer le programme en toute

sérénité.

**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

Info pays



La Toscane

L'Italie du Nord à travers ses régions que sont le Piémont, la Lombardie, la Ligurie et la Toscane permet de découvrir des itinéraires exaltants sur les traces du " beau ", avec l'architecture des villas, châteaux, monastères. L'art de vivre italien. Sienne et Florence, deux villes qui témoignent du génie toscan. " L'art est partout à en perdre la tête...". Jardins, places, collines, villages fortifiés, sont une succession de lieux bien réels qui pourtant inspirent le rêve comme nulle part ailleurs.

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 carnet de route complet.
- La réservation des places dans l'agriturismo

Le prix ne comprend pas

- Les repas
- Votre acheminement vers le lieu de rendez-vous.
- La fourniture du vélo.
- L'assurance, l'assistance.
- Les boissons dans le gîte, les dépenses personnelles, les pourboires.
- Les visites de musées, monuments et sites non prévus au programme.
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification de programme pour raisons météorologiques.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas, ou bien les courses pour cuisiner
- Les entrées dans les monuments, musées, caves.

Vous préparer à partir

Préparation physique

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 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

> 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 antiviol et documents

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



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

- 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

- Spécial Vélo : un VTC (possible de louer), une pompe, 2 chambres à air, kit crevaisson, 2 patins de freins, un cable de dérailleur, du lubrifiant.
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- 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.