FICHE TECHNIQUE

LES CINQUE TERRE

Balcon sur la mer

Référence · 254

Document généré le 14/10/2026

DURÉE	FORMULE	BAGAGES
6 jours	**Accompagné / guidé**	**Avec transport de bagages**

HÉBERGEMENT	NIVEAU	À PARTIR DE
Hôtel**	**2/4** ★★☆☆	**990 €**

Entre bord de mer, villages typiques et végétation méditerranéenne, ce voyage permet un dépaysement très accessible à proximité de la France et propose de vous faire découvrir une des régions les plus séduisantes d'Italie : les Cinque Terre. Rattachés par de petits sentiers muletiers et des escaliers à travers vignes et oliviers, les villages pittoresques des Cinque Terre et leurs maisons colorées sont un véritable paradis pour randonneurs et voyageurs désirant goûter aux plaisirs gastronomiques de l'Italie !

Vous allez aimer

- Les randonnées en balcon ponctuées de baignades quotidiennes
- Le charme et l'authenticité des villages colorés
- Le pass d'accès aux sentiers des Cinque Terre inclus dans le prix
- L'hôtel familial à 200m de la plage et proche des Cinque Terre

L'itinéraire jour après jour

JOUR 1

Accueil à 19h à l'hôtel de Moneglia

ACCUEIL

A l'hôtel vous rencontrerez Brunella, votre hôte, et installation pour 5 nuits. Dîner et présentation du séjour.

JOUR 2

LEVANTO - MONTEROSSO

Train pour Levanto. Balade dans le centre avant le départ en randonnée pour rejoindre la Punta Mesco. Nous profitons de très belles vues sur la réserve marine des Cinque Terre tout au long du chemin, avant d'arriver à l'ermitage San Antonio, où un superbe panorama sur toute la côte nous attend. Nous redescendons sur Monterosso et visitons le bourg avec dégustation optionnelle de produits locaux. Baignade possible également sur la plage du village, avant le retour en train à l'hôtel. Dîner.

Si le temps vous le permet, passez par la Focacceria "Tutta farina del mio sacco" - via Vittorio Emanuele 8 (à 200m de l'hôtel) et dégustez l'une des délicieuses foccacia proposées !

3h30 de marche / Dénivelé : +/-300 m

JOUR 3

MONEGLIA - SESTRI LEVANTE - PUNTA MANARA

Le matin, transfert en train à Sestri Levante, début de la première randonnée vers le promontoire Punta Manara (parc régional). Le sentier permet de profiter des beaux panoramas sur Sestri Levante, connue comme “la ville des deux mers”. Retour à Sestri Levante pour le déjeuner et baignade possible. Bref tour du centre historique, observation du "leudo", typique bateau de la Ligurie puis retour en train à l'hôtel. Dîner libre.

Pour goûter quelques spécialités italiennes typiques de la Ligurie, arrêtez-vous à Buttega da Fritua, à 150m de votre hôtel.

3h00 de marche / Dénivelé : +/- 300 m

JOUR 4

CORNIGLIA - MANAROLA - RIOMAGGIORE

Le matin, train de Moneglia jusqu'à Corniglia, seul village de Cinque Terre perché sur un promontoire, sans accès direct à la mer. De la gare, remontée jusqu'au village et petite visite, avant d'entamer la randonnée. Passage par le petit village de Volastra et resdescente ensuite sur Manarola, à travers les vignes en terrasses. De Manarola, trajet en train jusqu'à Riomaggiore et visite avec baignade possible. Retour en train, dîner et nuit à l'hôtel. Selon les conditions de la mer, votre guide pourra vous proposer un retour en bateau pendant votre séjour (en option, avec supplément à payer sur place).
4h00 de marche / Dénivelé : +/-400 m

JOUR 5

VERNAZZA - MONTEROSSO

Le matin, trajet en train direction Corniglia et randonnée vers Vernazza et Monterosso. Passage entre les cultures de citrons, d'oliviers et d'un vignoble réputé en Italie avant d'atteindre la porte occidentale du parc. Baignade et pique-nique sur la plage. L'après-midi, balade vers le couvent de Capuccini pour un très beau panorama sur la côte. Train pour Moneglia.
Avant de quitter la région, faites un tour par le glacier Simonetti (à 200m de l'hôtel) où vous pourrez déguster la vraie glace artisanale italienne
4h00 de marche / Dénivelé : +/-550 m

JOUR 6

FIN DU SEJOUR

Petit déjeuner à l'hôtel et fin du séjour.
Si vous souhaitez profiter pleinement de votre dernière journée libre, vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et les récupérer en fin de journée.

L'itinéraire peut être modifié et l'ordre des randonnées inversé, sans pour autant altérer la qualité du programme.

Dates & tarifs

PÉRIODE	DISPONIBILITÉ	PRIX
18/10/2026 - 23/10/2026	Complet	**1 010 €**
25/10/2026 - 30/10/2026	Départ ouvert	**990 €**

Supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité : à partir de **310€**.

LE PRIX

Comprend :

- Les transferts prévus au programme ;
- L'hébergement en pension complète sauf les boissons et certains repas ;
- L'entrée dans le parc national des Cinque Terre pour les 2 jours concernés ;
- Les taxes de séjour ;
- Les frais d'organisation et l'encadrement.

Ne comprend pas :

- Les déjeuners des J1 et J6 ;
- Le dîner du jour 3 ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc), les visites, les sites culturels... ;
- L'assurance assistance annulation ;
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.

Le voyage

NIVEAU **

Dénivelé positif de 300 à 600 mètres par jour.
Dénivelé positif maximum : 600 mètres.
Temps de marche : 4 à 6 heures de marche par jour environ.
Nature du terrain : sentiers et pistes faciles, escaliers. Bonne condition physique requise.
Difficultés particulières : il faut compter avec une forte chaleur en été ! Certains passages sur les sentiers sont à flanc de montagne, la prudence est donc recommandée. Plusieurs séries d'escaliers et de marches "naturelles" viendront entrecoupés les chemins de randonnée.
Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : niveaux des randonnées

Voyage réalisé en collaboration avec nos partenaires locaux, soucieux comme nous de vous concocter un séjour authentique.

CARACTÉRISTIQUES

Ce voyage se déroule dans une zone particulièrement appréciée des Italiens mais aussi de nombreux touristes, et on comprend vite pourquoi par la beauté des paysages ! Les Cinque Terre ne sont pas très étendues, aussi, la concentration des randonneurs et autres visiteurs est assez forte. Afin d'éviter au maximum la foule et profiter d'un minimum de fraîcheur, les journées débuteront assez tôt avec du temps libre l'après-midi. L'itinéraire peut être modifié sans préavis et l'ordre des randonnées inversé, sans pour autant altérer la qualité du programme. Les sentiers du Parc national des Cinque Terre peuvent être fermés par les autorités par mesure de sécurité lorsque que les conditions météorologiques ne sont pas bonnes (risque de glissement de terrain par endroits ; la Voie de l'Amour entre Manarola et Riomaggiore est souvent fermée pour cette raison). L'important réseau de sentiers permet de trouver facilement des alternatives passant notamment plus en hauteur.

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 5 et 15 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).

Au cours de votre voyage, lors de certaines étapes vous pouvez avoir la possibilité de vous baigner sur des sites où la baignade est autorisée mais non surveillée. Il vous est donc vivement recommandé d’être vigilant et de ne prendre aucun risque pour votre sécurité car nos accompagnateurs ne sont pas titulaires d’un diplôme de surveillant de baignade (BNSSA). Il incombe à chacun, en fonction du site de baignade, d’évaluer son niveau et ses compétences avant de se lancer à l’eau ainsi que des personnes dont vous êtes responsable.

HÉBERGEMENT

Petit hôtel** familial situé dans le centre historique de Moneglia (village de pêcheurs), proche de la mer (200 mètres de la plage) et des commerces du village. La gare ferroviaire se trouve à 400m et permet de joindre facilement les villages des Cinque Terre. En chambre de 2 personnes (chambre triple ou quadruple possible sur demande selon disponibilité).

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) à partir de €310.

LES REPAS

Repas pris au restaurant ou à l'hôtel, pique-niques à midi.
En Italie, l'eau à table dans les restaurants est payante.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.**
Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

EN TRAIN

Gare d'arrivée finale : **Moneglia** (province de Gênes, Italie)

L'hôtel est situé à 400 mètres de la gare à Moneglia.

Temps de trajets :
- Paris : entre 10 et 12h en train de jour avec 2 ou 3 correspondances
- Lyon : entre 8h30 et 10h en train de jour avec 2 ou 3 correspondances
- Genève : entre 7h et 9h en train de jour avec 2 ou 3 correspondances

Vérifiez rapidement vos trains, horaires et disponibilités : Trainline
Vous pouvez également réserver vos trains sur les sites suivants : SNCF connect, Train Italia

Attention :
Suite à l'éboulement survenu fin août 2023 en Maurienne, la ligne Paris – Lyon – Turin – Milan a été fermée jusqu'à nouvel ordre.
Nous vous conseillons donc les alternatives suivantes (2 correspondances) :
- via la Suisse (escale à Bâle, Genève ou bien Zurich, puis, train pour Milan et les Cinque Terre)
- via Nice (escales à Nice et Vintimille, puis, train jusqu'aux Cinque Terre).

EN VOITURE

Moneglia
* De Genève, Grenoble ou Marseille, environ 5h de route
* De Lyon, environ 6h de route
* De Paris, environ 10h de route

Venant de France, par Nice ou le tunnel de Fréjus, le plus simple est de rejoindre Gênes puis par l'autoroute A12, direction Livourne - Pise et suivre la direction de Moneglia.
Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :
www.viamichelin.fr, www.mappy.fr

Stationnement (compter environ 10€/jour) :
Parking géré par l'hôtel et situé à 600 mètres de celui-ci (demande à faire à votre arrivée, paiement sur place)
Stationnement payant au début de la Via Cesare Bordone à l'intersection avec Largo G. Battista Bollo (à 700 mètres de l'hôtel)
Parking au terrain de sport, La Secca (à environ 1 km de l'hôtel, ouverture mi-juin)

EN AVION

Milan, Gênes ou Pise
Alltalia, Air France, et compagnies low costs
Ensuite train pour rejoindre Moneglia, voir "deuxième étape" en train
Depuis l'aéroport de Gênes, il est possible de se rendre à la gare en train (www.trainitalia.com).
Achat des billets en distributeur depuis la zone des arrivées de l'aéroport. Sinon, navette régulière depuis l'aéroport desservant

le centre ville de Gênes en seulement 30 minutes (compagnie Volabus).

PAYS ET CLIMAT

Pays méditerranéen, bien sûr, mais au climat beaucoup plus contrasté qu'on l'imagine. Plusieurs facteurs expliquent cette diversité climatique. Etirée sur 10° de latitude, l'Italie connaît, du nord au sud, une forte augmentation des températures et une baisse des précipitations. Ainsi, alors que la moyenne des températures hivernales avoisine 0° à Turin, elle est d'environ 10° en Sicile. Les précipitations sont deux fois moins abondantes au sud qu'au nord. La côte ouest, baignée par la mer Tyrrhénienne, est plus humide que la côte est, mieux abritée et bordée par la mer Adriatique. Par contre, la côte adriatique connaît souvent (au nord et en hiver) des températures plus basses dues à son exposition à des vents froids venus du nord-est.

Ces deux éléments, combinés aux différences de relief, suscitent des climats variés. Les Alpes, ainsi que les terres élevées des Apennins, ont un climat de montagne. Les hivers y sont rigoureux et les précipitations abondantes. Les étés sont généralement chauds. La plaine du Pô présente un climat semi-continental, marqué par des étés extrêmement chauds et orageux, auxquels succèdent des hivers très froids et humides. Au mois de janvier, certaines parties de cette région peuvent enregistrer les mêmes températures que Berlin ! Au sud de la plaine du Pô, le climat se fait méditerranéen : étés chauds et secs ; hivers cléments et souvent ensoleillés. La chaleur et la sécheresse augmentent au fur et à mesure que l´on descend vers le sud ; l´extrême sud de l´Italie est sous l´influence de l´Afrique toute proche. On peut alors parler de climat méditerranéo-africain.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Équipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer des t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilene (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire (facultatif)
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis", très longues à sécher et risque élevé d'ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée légère tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales et/ou 1 paire de chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Matériel divers

- Trousse de toilette, boule quies
- Serviette de bain (séchage rapide)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Pour le pique-nique : couverts, bol/gobelet et assiette (ou boîte hermétique en plastique en guise d'assiette)
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide
- Pharmacie personnelle : vos médicaments habituels, médicaments contre la douleur (paracétamol de préférence), bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large), jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...), répulsif anti-moustiques.

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boite et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

Vous devez conditionner l’ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.
1 - Le sac à dos : Sac à dos de randonnée d’une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

2 - Le grand sac de voyage souple : il doit contenir le reste de vos affaires et restera dans l'hébergement toute la semaine.

Détails

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Par internet : http://www.altitude-montblanc.com/

- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation.

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d’arrhes de 35%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d’inscription.
Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	
Prénom	
Date de naissance	
Adresse	
Téléphone	
Téléphone mobile	
Email	
Séjour demandé	**LES CINQUE TERRE**
Nombre de jours	**6**
Assurance	
Prix du séjour	**990 €**
Arrhes estimatives (30%)	**297 €**
Fait à	
Le	
Signature	

A renvoyer avec vos arrhes à

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond

+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com

Capital 6000 € - IM 074100150 - APE 7912Z - SIRET 48156356700025 - TVA FR67481563567
Assurance RC MMA SARL SAGA - Caution Groupama 840 000 €