

ITALIE La Toscane



Au sud de Sienne, en suivant la Via Francigena qu'empruntaient les pèlerins se rendant à Rome, un parcours d'une beauté à couper le souffle à travers les célèbres paysages de Toscane. A chaque étape, vous randonnez sur des chemins traversant de nombreux vignobles, des forêts de pins, des oliveraies et champs aux couleurs dorées caractéristiques des panoramas de la région.

Ce voyage est une traversée tranquille au départ de Sienne, cité fortifiée, puis les douces collines, les châteaux, monastères, villages fortifiés, ponctuent notre itinéraire, aux nombreux sites inscrits au Patrimoine mondial avec en prime l'un des plus grands vins d'Italie : le Brunello de Montalcino.

PROGRAMME

EL107

7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée.



JOUR 1 : SIENNE

Arrivée à Sienne. Installation à l'hôtel. Visite de la ville avec le Duomo et l'extraordinaire Piazza del Campo où se courent les Palios (courses de chevaux). Dîner libre et nuit en hôtel 2* installé dans un ancien palais à quelques mètres de la Place du Campo.

JOUR 2 : SIENNE – LUCIGNANO

Après avoir franchi la Porta Romana pour sortir de Sienne vous empruntez le chemin des pèlerins jusqu'au petit village de Lucignano. Lors de cette journée de



randonnée, vous passerez devant la Grancia di Cuna (ancienne forteresse) riche de son histoire. Vous profiterez également de magnifiques panoramas sur les terres siennoises. A votre arrivée à Lucignano, dîner et nuit en hôtel.

Possibilité de raccourcir cette journée en prenant un bus local.

6h de marche, 20km, +500m de dénivelé

JOUR 3 : LUCIGNANO – BUONCONVENTO

Après être passé à Quinciano vous parvenez au gros bourg de Buonconvento. Si vous le souhaitez, l'après-midi, vous pouvez aller en taxi à l'abbaye de Monte Oliveto Maggiore, et son célèbre cloître décoré de fresques. Retour à pied à Buonconvento. Dîner et nuit en hôtel.

4h30 de marche, 13 km, +300m/-300m de dénivelé

JOUR 4 : BUONCONVENTO - SAN QUIRICO D'ORCIA

Court transfert en taxi à Torrenieri (inclus) puis départ pour une randonnée jusqu'à San Quirico d'Orcia par le village médiéval de Montalcino et son célèbre vin. Cette journée vous permet de découvrir les paysages extraordinaires du Val d'Orcia. Moins connu que son voisin le Chianti, le Val d'Orcia a pourtant beaucoup à offrir entre rangées de cyprès, maisons traditionnelles et collines aux multiples couleurs. Dîner et nuit en l'hôtel.

5h de marche, 20 km, +400m/-400m de dénivelé

JOUR 5 : SAN QUIRICO D'ORCIA – PIENZA

Après avoir visité le riche patrimoine historique et religieux du village de San Quirico d'Orcia vous gagnez Pienza, la "Cité idéale" du pape Pie II : une pure merveille ! Cette étape vous permet à nouveau de profiter des sublimes panoramas du Val d'Orcia, d'ailleurs classé à l'UNESCO. Dîner et nuit en hôtel.

2h30 de marche, 7 km, +200m de dénivelé

JOUR 6 : PIENZA – MONTEPULCIANO

En passant par l'adorable petit village fortifié de Montichiello et la belle église de San Biagio, vous parvenez à Montepulciano et ses trésors artistiques. A votre arrivée à Montepulciano, n'hésitez pas à aller visiter les fameuses caves de Montepulciano pour y déguster les vins toscans. Dîner libre et nuit en hôtel.

4h30 de marche, 14 km, +400 m de denivelé

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



JOUR 7 : MONTEPULCIANO

Fin de la prestation après le petit-déjeuner. Bus pour la gare de Chiusi Chianciano Terme. Nombreux trains pour Florence ou Rome.

***NB :** 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



- Découverte de la ville de Sienne et sa Piazza del Campo
- Randonnées à travers le patrimoine toscan entre villages et monuments
- Le village fortifié de Montepulciano, son vin et ses trésors artistiques

DATES

Départ possible tous les jours du 6 mars au 26 novembre 2023.

Prix en demi-pension (sauf diners du J1 et J6) :

Nuit supplémentaire à Sienne possible, nous consulter.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement sur la base de 2 personnes en hôtels 3* (sauf Jour 1 hôtel 2*),
- Les petits déjeuners,
- Les repas du soir des J2 à J5 pour la formule demi pension,
- La fourniture d'un topo guide pour les randonnées,
- Le transport des bagages les jours de randonnée,
- Le transfert en taxi de Buonconvento à Torrenieri ou Montalcino.

LE PRIX NE COMPREND PAS



- Les déjeuners
- Les dîners du J1 et du J6
- Tous les transferts optionnels,
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires,
- Les visites,
- La taxe de séjour (à régler directement aux hôtels, de 1 à 4 €/ nuit /personne),
- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Les frais d'inscription (+15€/pers.), les frais d'envoi à l'étranger (+15€/dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35€/dossier).
- Le supplément chambre individuelle,
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

NIVEAU

Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. Environ 4 à 5 heures de marche par jour (excepté le jour 2 - 6h de marche) avec une distance quotidienne pouvant aller de 15 à 20 km. Les dénivelés positifs n'excèdent pas les +500m.

Aucune difficulté terrain particulière.

HEBERGEMENTS

Hôtels catégorie 3* (sauf à Sienne 2*)

RESTAURATION

- Petits déjeuners pris dans les hébergements.
- A midi, choix important de produits locaux pour vos pique-niques ou repas dans des trattorias locales.
- Les hébergements ne proposant pas de restauration. Vous pourrez découvrir l'étonnante gastronomie toscane dans une trattoria ou une pizzeria. A goûter absolument : bruschette, cantucci, vins Gallo Nero, panforte, le Vino Santo...

TRANSPORT DES BAGAGES



Transport des bagages :

Vos bagages seront transportés entre chaque étape par une entreprise de transport de bagages. Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

ACCES



Les trains de nuits italiens permettent des trajets aller-retour directs et économiques, avec couchette.

Gare d'accès : FLORENCE SANTA MARIA NOVELLA

Gare de dispersion : CHIUSI

Voir les différents horaires et trajets sur les sites : <https://www.sncf-connect.com/> et <https://www.trenitalia.com/trenitaliafrance.html>

Pour le retour, vous aurez de nombreux bus pour Chiusi, ensuite de la gare ferroviaire de Chiusi, train direct pour Florence, Rome, Bologne, Orvieto selon où vous souhaitez vous rendre.

Plusieurs trains possibles entre Chiusi-Chianciano et Florence S.M.N, Voir sur [Trenitalia.com](https://www.trenitalia.com) S'agissant dans tous les cas de trains régionaux (sans place réservée), vous pouvez acheter votre billet directement à la gare.



Si vous arrivez à Florence et que vous voulez gagner Sienne, nous vous conseillons de prendre plutôt les cars que le train (env. 10 € le trajet en bus). Les cars sont plus nombreux et surtout plus rapides Les billets de bus sont à acheter dans la gare routière de Florence qui se trouve à deux pas de la Gare Santa Maria Novella (en descendant du train, empruntez la sortie de droite, traversez la rue, la gare routière se trouve à l'angle de Via della Scala et de Via Santa Caterina di Siena). Les navettes entre Florence et Sienne sont très fréquentes, préférez le bus direct (Corse Rapide, 1h15 environ). Toutefois, si vous préférez voyager en train (la plupart du temps, vous serez obligé de changer de train à Empoli) vous devrez prendre le bus n°15 une fois arrivé à la gare F.S. de Sienne qui vous mènera à la place Gramsci (gare routière se trouvant à deux pas de votre hôtel).





Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com

Accès par le tunnel du Fréjus puis autoroute A32 jusqu'à Turin; A21 jusqu'à Piacenza et A1 jusqu'à Florence ou accès par Nice – Vintimille puis autoroutes A10; A12 et A11 jusqu'à Florence via Genova et Lucca. De Florence, prendre la Superstrada pour Sienne. (Gratuite)

Pour garer votre véhicule, 2 solutions s'offrent à vous :

Laissez votre véhicule au parking de la gare de Sienne (parking le plus économique, environ 3€/jour), et rejoindre l'hôtel avec le bus de ville.

La seconde solution est de laisser votre véhicule à Montepulciano au parking gratuit Bersaglio ou au parking Collazzi, puis de prendre le bus pour la gare de Chiusi Stazione et le train pour Sienne.



Paris/Florence : <https://www.vueling.com/fr>, <https://www.airfrance.fr/>,
<https://www.iberia.com/fr/>

Il existe de nombreuses navettes de l'aéroport de Florence qui vous déposeront à la gare routière. (Qui se trouve en face de la gare FS de Santa Maria Novella).

Paris/Pise : www.easyjet.com ou <http://www.ryanair.com/fr>

De Pise il existe des navettes directes de l'aéroport à la gare routière de Florence (6€ l'allée ou 10€ A/R) Consultez les horaires sur : <http://www.pisa-airport.com> (sélectionnez : Come arrivare, Bus et Pisa aeroporto – Firenze). Il existe

aussi des trains directs de la gare de Pisa Centrale pour Florence (1h15 environ, de 5 à 7 €). Rome - Aéroport Ciampino Bus + métro : C'est le plus rapide aux heures de pointe et le plus économique. Tous les quarts d'heure en journée, un bus part de l'aéroport Ciampino pour la station de métro Anagnina (1,20€). De la station, la ligne A traverse Rome en passant, entre autres, par la station Termini (Ticket : 1€). Nombreux trains depuis Rome pour Florence ou Sienne.

DOSSIER DE VOYAGE

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 1 mois avant votre départ à récepti,n du solde: 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.

LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (environ 10 km).

Votre pharmacie individuelle

- 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.
- Des pastilles pour purifier l'eau.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, veinotonique, médicaments personnels.

Equipement de base

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une chemise légère à manches longues.
- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante (en Goretex).
- Des pantalons de trek.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum).
- Une cape de pluie.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatif).
- Une gourde (ou gourde poche à eau pipette).

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne



adhérence, type Contagrip ou Vibram.

Couchage

- Ni drap-sac ni sac de couchage.

Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 20 à 30 litres, pour vos affaires de la journée

- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple.

Divers

- Une paire de lacets de rechange.

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.

- Un survêtement ou similaire pour la nuit.

- Des chaussettes de marche.

- Des vêtements de rechange.

- Du papier toilette et un briquet pour le brûler si besoin.

- Des serviettes humidifiées type lingettes.

- Un couteau de poche (en soute !).

- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.

- Une aiguille et du fil.

- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

