

## LE CHEMIN DE SAINT FRANÇOIS D'ASSISE

### Città di Castello - Assise



Le Chemin de St François d'Assise n'est pas un chemin de pèlerinage au sens propre du terme. Avant ces dernières années aucun pèlerin ne retraçait les pas de St François. Le chemin ne fait que lier les unes aux autres les villes qui ont eu de l'importance dans la vie de Saint François.

St François fut une figure révolutionnaire dans l'Histoire de la Chrétienté : lorsque le Vatican était encore le centre de la papauté et celui de la richesse et la corruption, il prêchait la pauvreté et l'amour fraternel envers toutes les créatures au monde. Le mode de vie et le message délivré par St François est probablement à l'origine du choix de François 1<sup>er</sup> de porter ce même nom.

La randonnée débute au monastère de La Verna où St François est supposé avoir reçu le « sacrement » et se termine à Assise où il est enterré. Il traverse de multiples petits monastères et abbayes où le Saint s'est arrêté et où la légende dit qu'il accompli des miracles.



8 jours – 7 nuits - 6 jours de randonnée.

### JOUR 1 : CITTA DI CASTELLO

Arrivée et installation à votre hébergement.

### JOUR 2 : CITTA DI CASTELLO – PIETRALUNGA + 830 / - 1000 m

31 km



Possibilité de raccourcir cette longue étape de montées et descentes entre les bois et souvent sous le soleil avec un transfert au km 21 à Pieve di Saggi : si vous trouvez l'étape trop longue, le propriétaire de votre hébergement pourra, si vous le lui demandez, venir vous récupérer à mi-chemin.

### JOUR 3 : PIETRALUNGA – MOCAIANA + 600 m / - 685 m

16 km



Cette journée de randonnée vous mènera à travers vallées montagneuses, offrant de belles vues panoramiques sur les cols environnants puis sur la plaine de Gubbio. La fin de cette étape se fait à travers champs cultivés et villages.

### JOUR 4 : MOCAIANA – GUBBIO + 190 m / - 185 m

12 km



Gubbio est un des plus beaux villages d'Ombrie. Il a gardé intacte son atmosphère médiévale avec ses étroites rues pavées et sa superbe place centrale. Eviter d'être sur place le 15 mai sauf si vous êtes partants pour prendre part à l'un des plus imposants festivals médiévaux d'Italie : le Ceri Festival.

### JOUR 5: GUBBIO-CASTELLO DI BISCINA + 500 m / - 510 m

22 km



Journée assez fatigante avec une alternance de montées et descentes qui se termine près d'un ancien château qui domine la vallée Chiascio. Le château est une ruine imposante qui peut se visiter.



## JOUR 6 : BISCINA – VALFABBRICA + 80 m / - 220 m

18 km



Une journée durant laquelle vous descendrez le long de la vallée Chiascio. Malheureusement cette vallée a été dénaturée par la construction d'un barrage qui s'est avéré inutilisable car mal construit. Depuis la colline, la vue sur la rivière sinueuse est frappante. Valfabbrica est un petit village vivant dans lequel vous pouvez vous arrêter le temps de prendre un cappuccino avant de regagner votre hôtel à Pérouse et en profiter pour visiter cette magnifique ville.

## JOUR 7 : VALFABBRICA – ASSISE + 660 m / - 590 m

14 km



Le début de cette journée de randonnée est assez éprouvant mais le sentier devient de plus en plus abordable. Au fur et à mesure de votre progression dans la journée, vous découvrirez peu à peu la superbe vue qui s'offre à vous sur la ville d'Assise. Si sur la première partie le paysage semble assez accidenté et l'espace quasi inhabité, la partie sud est quant à elle recouverte par les premières oliveraies. Vous passerez la nuit dans un charmant hébergement situé à quelques mètres de la Basilique.

## JOUR 8 : ASSISE



Journée de repos. Si vous le souhaitez, vous pourrez effectuer une randonnée en boucle d'une durée de 3 heures autour d'Assise. Vous commencez par monter en direction du Fremo delle Carceri, lieu de retraite de St François. Au sommet, à 500 mètres du Fremo se trouve un endroit où vous pourrez pique-niquer. Vous pourrez ensuite visiter Assise, sa basilique et les fresques de Giotto.



## DATES ET TARIFS

Du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre, aux dates de votre convenance.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux jours avant ou après...); ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

## LE PRIX COMPREND

- 6 nuits en demi-pension et 1 nuit à Assise en formule « nuit + petit-déjeuner »
- Le transport des bagages d'une étape à l'autre.
- Le topo-guide.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners
- Le diner à Assise
- Les transferts non mentionnés dans le programme
- Les entrées pour les visites
- Les frais d'inscription (+15€/pers.), les frais d'envoi à l'étranger (+15€/dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35€/dossier)
- Les assurances
- Les boissons et dépenses personnelles.

## ACCUEIL / DISPERSION

Accueil : le jour 1 à votre hébergement.

Dispersion : fin du séjour à Assise.

## NIVEAU



Facile à moyen, peu de kilomètres (sauf pour la première étape).



## HEBERGEMENTS

Hôtel 2\*\* ou 3\*\*\* et chambres d'hôtes.

## TRANSPORT DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés par des taxis ou par les hébergements d'une étape à l'autre.

## ACCES



### ALLER :

Train depuis Florence jusqu'à Arezzo, puis bus jusqu'à Città di Castello. Ou bus direct depuis Rome jusqu'à Città di Castello.

### RETOUR :

Bus vers Arezzo puis train vers Florence.



### ALLER :

Città di Castello est une commune de la province de Pérouse en Ombrie qui se situe à environ 2 heures de route de Florence.

### RETOUR :

Bus depuis la gare d'Assise – Santa Maria degli Angeli vers Città di Castello avec un changement à Pérouse (Perugia).

Possibilité de réserver un transfert en taxi, nous consulter.

### AVION :

Aéroports les plus proches :

- Perugia : 40 min
- Florence : 2h
- Rome : 2h45

## LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- un petit sac à dos pour le pique - nique et les affaires de la journée
- une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool...)



- une paire de chaussures de marche « moyenne montagne » (attention aux chaussures neuves)
- lunettes, crème et chapeau pour le soleil
- des vêtements de pluie
- des chaussures légères pour le soir
- une gourde : il est important de boire 1.5 à 2L d'eau par jour
- un couteau
- une lampe de poche (pas indispensable)
- une paire de jumelle (facultatif)
- mouchoirs en papier
- une aiguille, un petit peu de fil et une ou deux épingles de sûreté.

## INFORMATIONS TOURISTIQUES

L'Italie est un pays du sud de l'Europe, qui a évolué au fil de l'Histoire mais tout en conservant son authenticité et sa simplicité. La ville d'Assise, située dans la région de l'Ombrie, est la 2<sup>ème</sup> ville de pèlerinage après Rome : près de 600 000 visiteurs par an visitent la basilique Saint François.

**Saint François** est né à Assise en 1181 d'une famille riche. Il profite de sa jeunesse comme tous les jeunes de son âge entre fêtes et escapades. Durant son expérience à la guerre, il fut prisonnier et tombe malade. Pendant sa convalescence, il ressent une insatisfaction face à sa vie. Il transforme alors sa vie : fils de noble, il devient pauvre et décide d'annoncer les messages de joie, d'espoir, de paix et d'amour de la Bible. Sa vie sera dédiée à la promotion de la solidarité aux pauvres et aux marginalisés, il dénonce les injustices. Auteur de « Cantique du frère Soleil », où il recueille ses enseignements sur le respect et l'amour que tous les humains doivent porter envers Dieu. Protecteur de l'environnement, il défend la nature et les animaux, ce qui lui donnera le nom de « patron des écologistes ». Il est proclamé Saint, après sa mort, par l'Eglise. Aujourd'hui, de nombreux pèlerins retracent son parcours sur le célèbre chemin d'Assise « **La Via di Francesco** ».

## CITTA DI CASTELLO

Città di Castello est une ville riche en histoire et en art avec un petit centre historique agréable à visiter. Une grande partie de l'héritage artistique de Città di Castello date du règne de Vitelli au 15<sup>ème</sup> siècle avec ses palais et églises ayant une influence toscane, le résultat de liens étroits entre la famille Vitelli et les Medici de Florence. Les grands artistes du 15<sup>ème</sup>-16<sup>ème</sup> siècle tels que Signorelli, Rafello, Rosso Fiorentino del Colle ont enrichi la ville avec leurs œuvres d'art prestigieuses.



## GUBBIO

Le Chemin se conclut à Gubbio devant l'Église de Saint-François, où l'on est accueilli par la tendre statue qui représente François et le loup, en souvenir du miracle de la bête féroce apprivoisée par le Saint. Si l'on peut s'arrêter une journée à Gubbio, il vaut la peine de parcourir l'anneau de la ville dit Parcours « Fratello Lupo », qui permet au pèlerin de visiter les lieux franciscains de la ville, « seconde patrie » du Saint d'Assise.

## PERUGIA

Pérouse ou Perugia est la capitale de la région de l'Ombrie. Elle est connue pour ses remparts qui entourent le centre historique. Le palais médiéval Palazzo dei Priori expose des œuvres d'art régionales datant du XIIIe siècle à nos jours. Face à la Piazza IV Novembre, la cathédrale gothique abrite des peintures et des fresques de la Renaissance. Au centre de la place, la fontaine en marbre Fontana Maggiore est agrémentée de sculptures représentant des scènes bibliques et des signes du zodiaque. A ne pas manquer, la Rocca Paolina pour un retour dans les ruelles du XVIe siècle.

## ASSISE

Assise est le lieu de naissance et de mort de Francesco Bernardone, plus connu sous le nom de François d'Assise, un des plus grands saints de l'Église catholique romaine et saint patron de l'Italie. Pour son patrimoine exceptionnel, la ville est classée sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. Immenquable la Basilique et ses Eglises inférieure et supérieure ainsi que le château médiéval.

## › TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.



- Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
- Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
- Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

## NOTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





NOTES PERSONNELLES



NOTES PERSONNELLES







LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

