



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

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.



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 – MONTERONI D'ARBIA - BUONCONVENTO

19 Km 6h de marche +150m/-280m

Après avoir franchi la Porta Romana pour sortir de Sienne vous empruntez le chemin des pèlerins jusqu'au petit village de Monteroni d'Arbia. 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 Monteroni d'Arbia, [vous prenez un bus local pour rejoindre Buonconvento](#). Installation à l'hôtel pour 2 nuits.

JOUR 3 : MONTE OLIVETO MAGGIORE – BUONCONVENTO

12 Km 4h30 de marche +400m/-240m

[Court transfert en taxi jusqu'à l'abbaye \(inclus\)](#). Après avoir visité l'abbaye de Monte Oliveto Maggiore, et son célèbre cloître décoré de fresques. Vous pourrez admirer dans le cloître des fresques d'une grande beauté de deux grands artistes de la Renaissance, Lucca Signorelli et Antonio Basso dit "Il Sodoma". Retour à pied à Buonconvento en passant par l'itinéraire dans les fameuses "crete sennesi" puis par le charmant petit hameau de Chiusure pour retourner à votre hébergement. Deuxième nuit à Buonconvento.

JOUR 4 : BUONCONVENTO - SAN QUIRICO D'ORCIA

22 Km 5h de marche +670m/-520m

[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. Installation pour 2 nuits en hôtel à San Quirico.

JOUR 5 : PIENZA - BAGNO VIGNONI - SAN QUIRICO D'ORCIA

16 Km 4h30 de marche +330m/380m

Depuis San Quirico, vous prenez un bus local pour rejoindre Pienza. Vous découvrez deux des plus beaux villages de la Val d'Orcia. Pienza, la "cité idéale" du pape Pie II, natif de Corsignano, une petite bourgade dont ce grand pape bâtisseur voulu faire une ville et à laquelle il laissa son nom à la postérité. Puis vous rejoignez Bagno Vignoni, et sa source thermale médiévale. Cette étape vous permet à nouveau de profiter des sublimes panoramas du Val d'Orcia, d'ailleurs classé à l'UNESCO. Deuxième nuit à San Quirico.

JOUR 6 : PIENZA – MONTEPULCIANO

13Km 4h30 de marche +540m/480m

[Court transfert en taxi à Pienza \(inclus\)](#). 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, n'hésitez pas à aller visiter les fameuses caves de Montepulciano pour y déguster les vins toscans. Découverte de cette belle ville perchée dont les principaux monuments furent construits aux XVème et XVIème siècles très marqués par l'architecture Renaissance.

Cette ville offre des vues panoramiques sur le célèbre Val d'Orcia et la vallée de Chiana. Nuit en hôtel.

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 et TARIFS

A partir de 2 participants.

Départ possible tous les jours du 1^{er} avril au 24 novembre 2025 (sauf le mercredi).

> LE PRIX COMPREND

- L'hébergement sur la base de 2 personnes en hôtels 3* (sauf Jour 1 hôtel 2*)
- Les petits déjeuners
- Les dîners des J2 à J5
- La fourniture d'un topo guide pour les randonnées (1 topo pour 4 personnes)
- Le transport des bagages les jours de randonnée
- Le transfert en taxi du J3, J4 et J6
- La taxe de séjour

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners
- Les dîners du J1 et du J6
- Le bus local du J2
- Tous les transferts optionnels
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires
- Les visites
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les frais d'inscription (+15€/pers.), les frais d'envoi à l'étranger (+20€/dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45€/dossier)
- 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".
- Les boissons et les pourboires



> ACCUEIL / DISPERSION

RENDEZ-VOUS :

A votre hôtel à Sienne (horaire selon votre convenance, merci d'informer l'hôtel en cas d'arrivée tardif).

DISPERSION :

A Montepulciano après le petit-déjeuner.

> NIVEAU

Niveau 2

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 et 4, moins de 6h de marche) avec une distance quotidienne pouvant aller de 15 à 20 km. Les dénivelés positifs n'excèdent pas les +500m (excepté le jour 4, +670m)

Aucune difficulté terrain particulière.

> HEBERGEMENTS

Hôtels catégorie 3* (sauf à Sienne 2*)

En Italie, les chambres individuelles sont généralement composées d'un lit simple (largeur 90cm), ou exceptionnellement d'un grand lit double habituellement utilisé pour 2 personnes.

> 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 dîners ne sont pas inclus les J1 et J6 : 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 :



Vous portez uniquement vos affaires de la journée, le transport des bagages est inclus dans le séjour.

Un sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). 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/trenitalia-france.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 (7,10 € 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.google.fr/maps

 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 : www.vueling.com/fr, www.airfrance.fr, 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 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 : 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 guide (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines avant votre départ à réception du solde : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de rendez-vous et



d'accès à vos hébergements. Un seul topo-guide est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément) ou de vous le fournir uniquement en format numérique sur demande. Dans vos documents de voyage, vous retrouverez toutes les informations pour les trajets en taxi ou bus : horaires, où prendre les billets, lieux/arrêts, lignes etc.

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.

Ce séjour inclut des traces GPX que nous vous conseillons d'utiliser afin de faciliter vos randonnées (pour l'utilisation des traces GPX il est important d'avoir un smartphone chargé durant les randonnées).

> 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, avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial
- 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, gel hydroalcoolique, veinotonique, médicaments personnels.

Equipement de base (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations : une couche légère et respirante, une couche chaude, une couche



imperméable et respirante. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- Une chemise légère à manches longues.
- Un sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- Une veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- Une veste imperméable et respirante (en Goretex).
- Des pantalons de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- Un maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- Un pantalon confortable pour le soir
- Une casquette, un chapeau ou un foulard.
- Un bonnet ou bandeau en polaire et/ou tour de cou + 1 paire de gants légers
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum – couvrant bien sur les côtés).
- Une cape de pluie et/ou sursac + 1 paire de guêtres (facultatif)
- Une lampe frontale + une couverture de survie
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatif).
- Une gourde (ou gourde poche à eau pipette).

Chaussures et matériel technique

- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette” qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- Une paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester



auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.

- Une paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville

Bagages

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Divers

- Une paire de lacets de rechange.
- Une trousse de toilette, mouchoirs et une serviette de bain.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- 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 des intempéries.
- Une pochette étanche et/ou antivol à garder toujours sur soi avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- Une aiguille et du fil.
- Un parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- Appareil photo, jumelles (facultatif)

Pour le pique-nique

- Couverts
- Une boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- Un gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- Un couteau de poche pliant (facultatif)



- Une gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

› FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte Européenne d'assurance maladie

Au cours de votre séjour en Europe, la carte européenne d'assurance maladie vous permet de bénéficier, si nécessaire, d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation en vigueur. Nominative et individuelle, elle est valable un an.

*Pour en faire la demande, remplissez le formulaire prévu à cet effet. **Attention !** Un formulaire doit être rempli pour chaque membre de votre famille, y compris les enfants de moins de 16 ans. Vous recevrez votre carte, par courrier, sous 15 jours.*

Pour obtenir la carte, consulter le site Internet www.ameli.fr ou prendre directement contact avec votre caisse d'assurance maladie.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

