



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

TRÉSORS DE LA LIGURIE Entre Vintimille et San Remo



Premières étapes d'un itinéraire d'envergure entre Vintimille et les Cinque Terre, 30 étapes et 420 km de sentiers, entre mer et montagnes. Si vous y goûtez, vous voudrez terminer ! Une escapade italienne à notre porte, et pourtant un vrai dépaysement et un charme qui opère immédiatement. Des villages médiévaux, adossés à la montagne ou blottis aux pieds de celle-ci, tous bâtis à partir de cette roche jaune locale et rénovés avec goût. Les étapes sont sauvages, au cœur des oliviers et plus haut dans les forêts de conifères, offrent des vues extraordinaires sur la mer et sur les sommets avoisinants. Autre point fort de cette randonnée : l'attrait culinaire des restaurants fréquentés, les produits sont locaux, du terroir !



7 jours - 6 nuits - 5 jours de randonnée.

JOUR 1 : Accueil à Vintimille, ville frontalière accessible en train depuis l'aéroport de Nice, ou en voiture. Nuit dans un hôtel**, bien situé et avec des chambres agréables. Selon votre horaire d'arrivée, vous pourrez flâner dans la vieille ville de Vintimille ou profiter de sa magnifique promenade le long de la mer. Et pourquoi ne pas vous baigner si la saison le permet.

JOUR 2 : Airole – Rocchetta-Nervina. Court transfert en train ou en autocar de ligne jusqu'à Airole, dans la vallée de la Roya. Dès les premiers kilomètres, l'atmosphère change et vous vous retrouvez déjà dans un autre monde, au cœur des oliviers et dans un magnifique et très pittoresque village. Il va pourtant falloir le quitter et rejoindre à pied votre étape du soir. Vous rejoindrez le point haut (752 m) par un splendide sentier sauvage puis, après un magnifique belvédère, la descente sur Rocchetta-Nervina se fera un peu sur une ancienne piste militaire puis sur un sentier tout en descente. Installation pour une nuit dans un hôtel***, un peu en retrait du village. Peut-être profiterez-vous de la piscine...

+ 700 m/- 500 m * 3h30 à 4h00 de marche

JOUR 3 : Rocchetta-Nervina – Isolabona – Apricale. Montée facile jusqu'à la crête qui va dominer la vallée de la Nervina. Descente jusqu'à Isolabona, joli village blotti au cœur de la vallée, au carrefour qui mène soit vers le haut de la vallée, Pigna, Triora, soit vers les villages perchés d'Apricale et de Perinaldo qui vous surplomberont tout au long de votre ascension. Apricale (273 m) est vraiment pittoresque. Il est considéré comme l'un des plus beaux villages d'Italie. Installation dans une chambre d'hôtes, au cœur du village.

+ 750 m/- 635 m * 4h30 à 5h00 de marche

JOUR 4 : Apricale, Perinaldo et Dolceaqua. Itinéraire à la découverte des villages caractéristiques de l'arrière-pays ligure. Vous descendrez d'abord dans la vallée de la Merdanzo, jusqu'à atteindre la rivière. Un magnifique pont vous permettra de passer sur l'autre rive et de remonter jusqu'à Perinaldo (572 m) par un sentier muletier. Splendides vues panoramiques sur la mer depuis la place centrale du village. Descente jusqu'à Dolceaqua par le sentier de pèlerinage de la Vierge des Douleurs, et par le vieux château. Le vieux pont de Dolceaqua (60 m) vous



surprendra également. Transfert en bus de ligne à Pigna ou en taxi. Nuit en chambre d'hôte.

+ 450 m/- 650 m * 4h30 de marche

JOUR 5: Pigna – Castel Vittorio – Baiardo. Au départ de Pigna, montée progressive dans la forêt pour rejoindre le village perché de Castel Vittorio (412 m) et la chapelle San Sebastiano (700 m), puis vous descendrez vers le pont de Bonda (500 m) avant une dernière belle montée pour rejoindre Baiardo. Ce magnifique village est dressé sur les contreforts du Mont Ceppo (1627 m), qui offre un véritable écrin au village paisible surmontant la vallée de la Nervia. Cette bourgade médiévale, qui culmine à 900 m d'altitude, sera une étape charmante en pleine nature. Nuit en chambre d'hôtes***.

+ 825 m/- 200 m * 5h00 de marche

JOUR 6: Baiardo – Monte Bignone – San Remolo – San Remo. Au départ de Baiardo, itinéraire aisé en crête jusqu'au Mont Bignone (1299 m), magnifique point de vue sur la côte ligure. Vous rejoindrez ensuite San Romolo par une descente boisée. Transfert vers San Remo en bus ou en taxi. Nuit en hôtel*** à San Remo.

+ 450 m/- 540 m * 3h30 à 4h00 de marche

JOUR 7 : Fin de nos prestations à San Remo, après le petit-déjeuner.

Bon à savoir : Il existe une très belle promenade à vélo aménagée le long du littoral qui court jusqu'à Impéria ! pourquoi ne pas louer un vélo ? Plate, loin des voitures, en balcon au-dessus de la mer, jalonnée de petits restaurants et de villages en bord de mer, cette excursion peut être un final de luxe ! On trouve à la location aussi bien des vélos musculaires, que des VAE ! A faire absolument deux heures, trois heures, à votre bon plaisir !

Ce programme reste susceptible d'aménagements ; l'ordre des journées peut être modifié.



- Cadre exceptionnel avec une grande variété de paysages
- Un magnifique site méconnu, riches en villages perchés
- Des hébergements de charme



› DATES et TARIFS

A partir de deux participants

Ce séjour n'est pas réalisable pendant le Grand Prix de F1 de Monaco (du 04/06 au 07/06/2026), ni au mois d'août.

Du 21/03 au 15/07/2026 (hors Grand Prix de Monaco, du 04/06 au 07/06/2026 et du 01/09 au 31/10/26.

Dates soumises à la disponibilité des hébergements au moment de la réservation.

Basse saison : Du 21/03/2026 au 28/03/2026, du 07/04/2026 au 25/04/2026

Prix par personne : 695 €

Prix par personne Base 4 : 595 €

Moyenne saison : Du 26/04/2026 au 28/05/2026, du 08/06/2026 au 25/06/2026, du 01/10/2026 au 31/10/2026

Prix par personne : 725 €

Prix par personne Base 4 : 615 €

Haute Saison : Du 29/03/2026 au 06/04/2026, du 26/06/2026 au 15/07/2026, du 01/09/2026 au 30/09/2026

Prix par personne : 765 €

Prix par personne Base 4 : 665 €

Supplément chambre individuelle : +280 €

› LE PRIX COMPREND

- * 6 nuits en hôtel et chambre d'hôtes, en chambre double
- * Les petits déjeuners du J2 au J7.
- * Les transferts de bagages prévus au programme.
- * Un *roadbook* et une carte italienne (1 dossier pour 2 à 4 personnes).

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- * Le transport pour se rendre à l'hôtel à Vintimille et le retour depuis San Remo.
- * Les éventuels frais de parking.
- * Le supplément Chambre individuelle
- * Les repas du soir et les repas de midi.
- * Les boissons (dont l'eau à table).



- * Les trois transferts en bus, train ou taxi les J 2, J 4 et J 6 (3 €/trajet en bus ou train, tarif 2025).
- * Les entrées et visites non prévues au programme.
- * Le supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité (260 €).
- * L'assurance assistance ou assistance-annulation facultative.
- * Dossier liberté supplémentaire (30 € NET).
- * Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- * Les taxes de séjour (environ 2 €/personne/nuit, à régler sur place, en espèces).
- * Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € /dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier).

Vos dépenses sur place

- * Les repas du soir et les repas de midi.
- * Les éventuels frais de parking.
- * Les trois transferts en bus, train ou taxi les J 2, J 4 et J 6 (3 €/trajet en bus ou train, tarif 2025).
- * Les éventuelles entrées dans les sites et musées.
- * L'accès à l'espace bien-être de l'hôtel d'Apricale (à partir de 60 €/2 personnes/60 min, à réserver et à régler sur place).
- * Les boissons (dont l'eau à table).
- * Les pourboires.
- * Les taxes de séjour (environ 2 €/personne/nuit, à régler aux hébergements en espèces).

Transferts sur place :

3 transferts sont nécessaires. **A régler sur place.**

J2 : Entre Vintimille et Airole, en train, en bus de ligne régulière ou en taxi (taxi, environ 50 € de 1 à 5 personnes, à réserver auprès de l'hôtelier de Vintimille).

J4 : Entre Dolceaqua et Pigna, en bus de ligne régulière, ou en taxi si c'est un dimanche ou jour férié (environ 25 € par personne à réserver la veille auprès de l'hébergement de Pigna).

J6 : Après la randonnée, transfert entre San Romolo et San Remo, en bus de ligne régulière ou en taxi.



> ACCUEIL / DISPERSION

Le J1, à l'hôtel à Vintimille (**avant 19H00**, sinon pensez à prévenir l'hôtelier). Situé au centre de la ville, à deux pas de la gare et du front de mer. Les chambres sont disponibles **à partir de 15H** mais si vous arrivez plus tôt, vous pourrez déposer vos bagages à l'hôtel.

Fin du séjour Le J7 à San Remo, après le petit-déjeuner. Les chambres seront libérées après le petit-déjeuner.

Vous trouverez une gare ferroviaire à San Remo.

> NIVEAU



L'escarpement de cette région vous fera randonner sur une succession de montées et de descentes. Marche de 4h00 à 6h00 par jour en moyenne.

> HEBERGEMENTS

6 nuits en hôtel et chambre d'hôtes. En principe 1 nuit en hôtel** (norme italienne), 3 nuits en hôtel*** (norme italienne) et 2 nuits en chambre d'hôtes. Selon les disponibilités, les hébergements peuvent varier.

Pas de possibilité de chambre triple

J 1 : Hôtel** à Vintimille. On a privilégié cet hôtel pour sa situation en centre-ville, à côté de la mer et à 5 min à pied de la gare. Chambres climatisées avec accès Wifi. Parking privé sécurisé (payant).

J 2 : Hôtel*** à Rocchetta Nervina. Le petit village de Rocchetta ne compte que deux hôtels, tous les deux situés à 1 km du bourg. L'hôtel dispose d'un jardin avec piscine. Il faut visiter le village à l'arrivée de la rando avant d'aller s'installer à l'hôtel.

J 3 : Hôtel de charme à Apricale, avec piscine extérieure et espace bien-être (à réserver et à régler sur place). Accès Wifi, chambres climatisées.

J 4 : Chambre d'hôtes au cœur du village de Pigna. Cette très belle maison d'hôtes propose 5 chambres climatisées avec salle de bain privative. Des escaliers étroits mais stylés ! et pas d'ascenseur pour monter ou descendre les bagages. Accès Wifi. Décoration particulièrement soignée.

J 5 : Chambre d'hôtes à Baiardo. Cette belle chambre d'hôtes surplombant le village médiéval de Baiardo offre une vue exceptionnelle sur le village et propose des chambres à la décoration classique avec salle de bain privative et connexion Wifi.



J 6 : Hôtel*** à Sanremo. Dans le centre ville, à 150 m de la mer et à proximité de la vieille ville et du port. Gare à 1,5 km. Chambres climatisées avec Wifi.

Chambre individuelle : *Il est possible de réserver une chambre individuelle, sous réserve de disponibilité. Attention : le supplément « chambre individuelle » ne garantit pas l'obtention d'une chambre spacieuse avec un grand lit, mais l'occupation d'une chambre pour une personne avec parfois un lit simple.*

› RESTAURATION

Repas : Séjour en nuits + petits déjeuners. Vous trouverez des boutiques pour composer vos pique-niques dans chaque village, ainsi que de bons restaurants pour les repas du soir.

Vous trouverez des boutiques dans chaque village pour composer votre pique-nique.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Uniquement vos affaires pour la journée. Les bagages sont acheminés par taxi.

Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes valises le NOM de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

- Le matin, vous partez après le petit-déjeuner. Vous laissez vos bagages à la réception ou à l'endroit précisé par l'hébergeur. Le taxi vient les chercher à partir de 9h30 pour les transporter à l'étape suivante où vous êtes attendu pour le dîner et la nuit.

- Afin de faciliter le transfert de vos bagages d'un hébergement à l'autre, nous vous demandons de bien vouloir vous limiter à 1 bagage par personne, d'un poids inférieur à 15 kg et pas trop encombrant ; tout sac supplémentaire ou trop volumineux vous sera facturé 8 € par le taxi. Des étiquettes vous seront fournies dans le dossier. N'oubliez pas de les mettre sur votre bagage (important pour les taxis).

› ACCES

En avion + train : Il existe des compagnies régulières et low cost au départ de nombreuses villes françaises et étrangères pour l'aéroport de Nice.

www.nice.aeroport.fr

Pour rejoindre la gare SNCF de Nice ville : Tramway ligne 3 jusqu'à Grand Arenas

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



(gratuit), rejoindre la gare SNCF Nice St-Augustin à pied (environ 500 m) puis prendre le train (TER ligne 04) jusqu'à Nice-Ville puis Vintimille.

www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur ou Tél : 0800 11 40 23



Ligne internationale France/Vintimille avec train direct.



Du Nord de la France : Il peut être intéressant de passer par l'Italie, moins de kilomètres mais légèrement plus long. Si vous venez de la région lyonnaise également, via le tunnel de Fréjus, Alessandria et Gênes puis continuer en direction de Nice.

* Du Sud de la France : Autoroute A8 jusqu'à Vintimille.

Parking :

* **A Vintimille** : Il est difficile de laisser votre véhicule à Vintimille. Nous pouvons vous proposer un parking à l'hôtel (105 € pour les 7 jours, à réserver à l'avance et à régler sur place, sous réserve de disponibilité au moment de la réservation).

Attention uniquement de petites citadines, pas de SUV.

* **A San Remo** : Il est également possible laisser votre véhicule directement à San Remo. Ainsi vous le retrouvez à la fin de votre randonnée. Le J1, roulez jusqu'à San Remo (25 km plus à l'Est de Vintimille) puis revenez à Vintimille en train (10 minutes).

- Parking payant et gardé : SOCIETA' GESTIONE PARCHEGGI SRL - Piazza Colombo Cristoforo 51/A (place principale).

- Parking de notre hôtel : Environ 50 € pour les 6 nuits, à réserver à l'inscription, à régler sur place à l'hôtel et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation.

- Parking gratuit : Sur le port PORTOSOLE, à 2 km à l'est de la gare. Le retour à pied se fait le long de la mer jusqu'à la gare ferroviaire.

> DOSSIER DE VOYAGE

Après versement du solde nous vous remettons un *roadbook*, une carte italienne au 1/25000ème et un récapitulatif de réservation à présenter à chaque prestataire. 1 dossier pour 2 à 4 personnes.

Nous vous fournissons surtout une application numérique active *off line*, Mon Roadbook, qui contient toutes les informations dont vous avez besoin : vos documents de voyage, votre itinéraire - vous êtes guidés depuis votre point de



départ, pendant la randonnée et jusqu' à l'hébergement -, des traces GPS, des indications (photos et notes audio géolocalisées), les différents points d'intérêt de la randonnée.

› METEO

Nous sommes sur le littoral méditerranéen mais pensez tout de même à emporter des vêtements chauds.

L'hiver offre souvent d'agréables journées mais il peut également s'avérer humide. En contrepartie, n'oubliez pas les protections contre le soleil.

Les mobiles passent en général partout dans les villages. Sur les sentiers, la couverture des réseaux est plus aléatoire mais tout de même assez générale. Pensez à activer votre option « monde » ou à modifier votre forfait téléphonique auprès de votre opérateur. Sapeurs-Pompiers : **112**

› INFORMATIONS TOURISTIQUES

La **Ligurie** est la troisième plus petite région d'Italie, après le Val d'Aoste et le Molise. Mais ses 298 habitants par km² en font aussi la troisième région la plus densément peuplée, après la Lombardie et la Campanie.

Entre les Alpes et les Apennins, elle forme un arc de cercle autour du golfe de Gênes, partie de la mer Ligure. Elle touche la France à l'ouest (région Provence-Alpes-Côte d'Azur), le Piémont au nord et l'Émilie-Romagne, et la Toscane à l'est et au sud-est.

La côte est rocheuse et les reliefs sont marqués. La ville portuaire de Gênes, située au centre, domine démographiquement la région, avec plus de 600 000 habitants. Hors de cette ville, on distingue habituellement deux régions côtières : la riviera di levante à l'est, et la riviera di ponente à l'ouest.

Les quatre provinces de Ligurie.



Vintimille est située à la frontière franco-italienne, du côté italien, à l'extrémité occidentale de la Riviera italienne. La ville se trouve à 9 km de la frontière, sur les rives de la mer Méditerranée, au débouché de la vallée de la Roya. Le point culminant de la commune est le mont Grammondo (1 378 m) situé sur la frontière franco-italienne.

La cathédrale de Vintimille a été érigée durant les XI^e et XII^e siècles sur les ruines d'une cathédrale d'époque carolingienne. Elle présente en sous-sol une crypte et un baptistère du XI^e, ainsi que des vestiges de l'ancienne cathédrale.

L'église San Michele du XI^e conserve trois bornes milliaires romaines de la Via Julia Augusta, datent pour l'une de la période d'Auguste et pour les deux autres de celle de Caracalla.

Airole : Village de l'arrière-pays de la Riviera ligure, perché sur une hauteur dominant la vallée du fleuve côtier Roya, à 10 km de l'embouchure de celui-ci dans la mer Méditerranée (à Vintimille).

Pigna est une commune italienne de la province d'Imperia en Ligurie, voisine de Saorge en France.

A voir :

San Michele Arcangelo - église avec une façade majestueuse de Giorgio De Lancia en pierre noire et enrichie par une rosace de Giovanni Gaggini de Bissone en marbre blanc : douze petites colonnes portent vers l'Agnus Dei ; les vitraux polychromes représentent le 12 Apôtre.

Sant'Antonio - oratoire baroque avec la fontaine des Canui.

Madonna di Passoscio ou de l'Annunziata - sanctuaire objet d'une grande dévotion et situé au bout d'un sentier marqué par 15 chapelles représentant les mystères de la Passion du Christ.

Baiardo se trouve 900 m au-dessus de la mer et se situe dans la Province d'Imperia. Avant de devenir un fief des comtes de Vintimille (puis des génois, en 1259), Baiardo était un "castrum" romain. On accédait au bourg médiéval par le "Portaro del piano". On peut apercevoir encore sa structure en observant la disposition des maisons malgré le séisme et la reconstruction successive. Symbole de la renaissance du village fut la nouvelle église paroissiale de San Niccolò, consacrée en 1893, qui conserve un triptyque de Francesco da Verzate datant de 1465. Vous pourrez atteindre la partie historique du village en serpentant à travers le nouveau



marché. En 1887, un grand tremblement de terre a frappé Baiardo. Environ 200 personnes ont été ensevelies sous le toit de l'église.

San Remo : Ville adossée à deux massifs montagneux qui commencent au mont Bignone (1 299 mètres) et s'étendent jusqu'à la mer : à l'est vers le promontoire du cap Vert (surmonté du phare du cap de l'Arme), et à l'ouest jusqu'au cap Noir. Le relief montagneux, les futaies de châtaigniers et l'influence de la mer permettent à la ville de profiter d'un climat subtropical très doux. L'alternance des saisons ne se fait presque pas sentir : les journées sont chaudes et les nuits sont fraîches toute l'année.

Sanremo offre de somptueux exemples d'architecture en tout genre du baroque, en passant par l'Art nouveau, le roman et le néoclassique.

› 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.

› ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes



ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinité, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, et si vous n'avez pas souscrit à notre assurance annulation, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation **avant le départ**, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.



La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Les Cinque Terre
- La Lombardie
- La Sardaigne



NOTES PERSONNELLES

NOTES PERSONNELLES

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



LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

