



Collines toscanes en terre de Sienne

Italie

Les provinces de Florence et Sienne trônent au centre de cette région de charme qu'est la Toscane. Dotées d'un patrimoine architectural et artistique exceptionnel, elles forment un immense musée niché au cœur d'un merveilleux paysage.

Aux confins du Chianti, dont les paysages sans surprise nous laissent sur notre faim, la province de Sienne évoque enfin la "vraie" Toscane dans toute sa splendeur. Douceur des paysages déroulant vers l'infini d'harmonieuses rondeurs, douceur des couleurs et de la lumière célébrant à chaque instant les tons chauds de la brique rouge, douceur du climat aux accents méditerranéens.

Au cœur de ce territoire d'exception, Sienne dresse ses hautes murailles flamboyantes. Elles dissimulent une multitude de palais et édifices coquets entourant l'incroyable « Piazza del Campo » en forme de coquille St Jacques. Le charme et l'atmosphère de ses innombrables ruelles invitent à la flânerie et la détente.

Quittant Sienne vers le sud, la Toscane se dénude peu à peu, pour nous offrir dans le « Crete » toute son authenticité. C'est une vaste région de collines ondulantes à l'infini et changeant au fil des saisons. Cà et là, de magnifiques fermes toscanes perchées ou quelques fiers cyprès émergent de cet étrange océan. Un paysage fascinant qui a inspiré de nombreux artistes et forgé l'image traditionnelle de la Toscane.

Encore plus au sud, la rivière d'Orcia vient subitement interrompre cette rondeur. En se frayant un chemin dans les fragiles argiles, ses eaux tumultueuses ont entaillé le paysage, laissant entrevoir de profondes cicatrices, les « calanches ». Sur les pitons alentours, les hommes ont installé de nombreux villages fortifiés parmi les plus beaux d'Italie (Montalcino, Pienza, Montepulciano, Monticchiello, Castiglione d'Orcia...). Du haut de ces éminences, les points de vue rivalisent et seule la masse imposante et sombre du volcan Amiata, au sud, ferme l'horizon.

7 jours / 6 nuits



POINTS FORTS

Une traversée du nord au sud, pour découvrir à pied les plus beaux paysages de la Toscane du Sud, ponctuée par la découverte de nombreux villages de charme. La Toscane telle que vous l'imaginez !

Art et nature : des sentiers qui mêlent harmonieusement la nature, l'art et l'histoire.

Visite de Sienne

Repas et hébergement de qualité

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

La randonnée se déroule du samedi au vendredi

PROGRAMME

Afin de vous faire profiter d'un maximum de villages et de sites exceptionnels du sud de la Toscane, nous avons fait le choix de vous proposer ce circuit en Rando Futée (minibus 9 places conduit par l'accompagnateur).

JOUR 1 : FLORENCE

Rendez-vous à 10h30 à la gare ferroviaire de Florence, devant la consigne à bagages : Deposito bagagli. Transfert en minibus à San Quirico d'Orcia, agréable village dressé au milieu des collines argileuses. Pique-nique et installation à l'hôtel *** pour 4 nuits.

L'après-midi, court transfert pour la paisible et imposante abbaye de Monte Oliveto Maggiore nichée dans un cadre enchanteur, visite de l'abbaye. Surplombant de profondes "calanches", le sentier conduit ensuite au petit village médiéval de Chiusure perché au bord d'un promontoire. Du village, le point de vue sur l'immensité du Crete est exceptionnel.

3 heures de marche - montée 200 mètres - descente 200 mètres.

JOUR 2 : DE SAN QUIRICO D'ORCIA À MONTEPULCIANO

Au cœur d'une campagne souriante et sans cesse changeante, le chemin s'élève peu à peu et rejoint Pienza, cité médiévale et perle de la Renaissance, magnifiquement agencée au XV^{ème} siècle par l'architecte florentin Bernardo Rossellino. Toujours panoramique, le chemin conduit ensuite à Montepulciano, ville historique aux innombrables richesses architecturales. Visite du village et retour en minibus à San Quirico d'Orcia.

5h30 de marche environ - montée : 700 mètres - descente : 500 mètres.

JOUR 3 : VILLAGES PERCHES DU CRETE

Trajet pour le petit village de Montisi, perché au dessus du Val d'Asso. Splendide itinéraire panoramique en boucle, tantôt parmi les oliviers tantôt en forêt, à la découverte des plus beaux villages perchés du Crete : Montisi, Castelmuizio, Petroio.

5h30 de marche environ - montée : 450 mètres - descente : 450 mètres.

JOUR 4 : LES GORGES D'ORCIA

Randonnée au départ de Bagno Vignoni. A travers maquis méditerranéen et forêts de chênes, ascension des premiers contreforts du Monte Amiata jusqu'à la citadelle de Castiglione d'Orcia. En chemin, passage au petit village médiéval de Roca d'Orcia et sa citerne aux dimensions impressionnantes. Après la ferme fortifiée de Ripa d'Orcia, un agréable chemin en balcon au-dessus des gorges de l'Orcia ramène à Bagno Vignoni.

5 heures de marche - montée : 600 mètres - descente : 600 mètres.

JOUR 5 : VIGNOBLES DU BRUNELLO ET MONTALCINO

Court trajet pour Torrenieri et randonnée à travers le vignoble réputé du Brunello jusqu'à Montalcino, très beau village d'origine étrusque, perché sur une haute colline striée de cultures en terrasses.

Une longue visite s'impose afin de parcourir les nombreuses ruelles de cette imposante cité où l'on découvre de nombreuses boutiques d'art, mais aussi une multitude de palais et édifices intéressants. Le circuit pédestre autour des remparts offre à chaque instant des points de vue de toute beauté sur la campagne environnante. Dans l'après-midi, retour à San Quirico d'Orcia en minibus puis transfert à Sienne. Installation dans le centre historique à l'hôtel** pour 2 nuits.

3 heures de marche - montée : 400 mètres - descente : 100 mètres.

JOUR 6 : AUTOUR DE SAN GIMIGNANO

Route jusqu'à San Gimignano et randonnée panoramique en boucle autour de cette magnifique place forte au profil hérissé de tours médiévales. Découverte du centre ancien : remparts, fontaines médiévales, ruelles étroites, le Duomo, la Piazza della Cisterna, la forteresse. De son promontoire, San Gimignano offre un panorama exceptionnel sur les riches collines du Val d'Elsa où trônent d'imposantes fermes entourées de vignes et oliviers. Retour à Sienne et dîner libre.

4h30 à 5h00 de marche environ - montée : 450 mètres - descente : 450 mètres.

JOUR 7 : SIENNE

Le matin, parcours original à la découverte de Sienne, au fil des ses petites ruelles et de ses « contrades ». Avec ses maisons et palais de briques rouges, protégées par d'impressionnants remparts percés de huit portes fortifiées, Sienne offre la vision exceptionnelle d'une cité médiévale préservée. Pendant des siècles, d'après luttes l'opposèrent à son éternelle rivale, Florence. De ce passé tumultueux, elle a conservé de magnifiques monuments tels le Duomo, le Museo dell'opera, le Palazzo Pubblico, ou encore les innombrables palais qui bordent les étroites ruelles disposés en colimaçon autour de la célèbre Piazza del Campo. Déjeuner et après-midi libre à Sienne. Transfert en minibus à Florence, fin de programme vers 17h30 à la gare ferroviaire.

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

HEBERGEMENT – REPAS

4 nuits en hôtel 3*** à San Quirico D'Orcia et 2 nuits en hôtel** à Sienne. Chambre de 2 personnes (exceptionnellement 3) avec douche et sanitaire complet. Dîners et petits-déjeuners à l'hébergement ou au restaurant. Pique-nique tiré du sac le midi.

LE PRIX COMPREND de l'accueil à la dispersion

- l'hébergement et les repas tels que décrits.
- les taxes de séjour
- l'encadrement
- les transports en mini-bus conduit par l'accompagnateur

NON COMPRIS

- les boissons et dépenses personnelles
- dîners des jours 5 et 6
- déjeuner du jour 7
- toutes les visites
- l'assurance

ACCES

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Si le séjour n'est joignable que par voie aérienne, nous vous proposons d'accepter les services d'un organisme spécialisé dans la compensation de CO2 (voir notre site internet, rubrique "nos engagements", partenariat Planète Urgence). Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un système d'annonces vous permettant de vous organiser sur vos dates de départs, rubrique "bourse-aux-equipiers".

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Accès à la gare Santa Maria Novella de Florence : train de nuit direct depuis Paris, via Dijon. Possibilités également depuis Lyon, Marseille, Nice, via Chambéry, Gênes ou Milan.

Arrivée : dpt Paris : 19h09 / arr Florence : 07h29

Retour : dpt Florence : 20h29 / arr Paris : 08h38

Tous les horaires de train "grandes lignes" doivent être vérifiés impérativement auprès de la SNCF tél : 36.35 (numéro spécial) ou sur les sites internet suivants : <http://www.sncf.com> et <http://www.trenitalia.com>

SI VOUS VENEZ EN AVION

Depuis l'aéroport de Florence, bus jusqu'à la gare Santa Maria Novella à Florence : trajet de 25 minutes environ ; bus circulant toutes les 1/2 heures de 6h à 23h30.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

- parking payant, couvert et gardé de la gare : 20 € / jour environ.
- parking non gardés en ville (attention aux places réservées aux résidents ou nécessitant une autorisation spéciale).

SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR

N'hésitez pas à prolonger votre voyage, avec notre rando liberté :

"Autour de Florence, Vinci et Fiesole" - 3 jours / 2 nuits (programme disponible sur notre site web)

NIVEAU

Voir programme jour par jour

ENCADREMENT

Accompagnateur de l'équipe Chamina Voyages ou accompagnateur local francophone.

GROUPE

Groupes de 6 à 8 participants.

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France

Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com

www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE

Les coordonnées de votre accompagnateur figureront sur votre convocation.

LE PAYS

LE PAYS

CARTE D'IDENTITE

Intitulé officiel du pays : République italienne

Capitale : Rome (2,663 millions d'habitants)

Superficie : 301 340 km² (0,55 x la France)

Population : 58 millions d'habitants

Peuples et ethnies : italien

Langues : italien et nombreux dialectes

Religions : 85% de catholiques romains, 5% de juifs et de protestants

Institutions politiques : république parlementaire

A LA DECOUVERTE DU PAYS

Pays d'Europe du Sud, l'Italie est, grâce à sa culture et à son climat, une des destinations les plus prisées au monde. Forte de son économie et membre fondateur de l'Union Européenne, c'est un acteur majeur de la scène internationale. Cette démocratie parlementaire est la septième puissance économique mondiale grâce à sa longue tradition de fabrication de qualité et à son dynamisme commercial.

SUR LES CHEMINS...

Entre mers et montagnes, la péninsule italienne jouit d'une grande diversité de paysages. La botte s'avance longuement dans la Méditerranée, ce qui lui confère un rayonnement important. Elle est bordée d'est en ouest par les mers Adriatique, Ionienne, Méditerranée et Tyrrhénienne. Le territoire comprend également de nombreuses îles dont les plus importantes sont la Sicile et la Sardaigne.

La topographie est très marquée par les montagnes : les Alpes s'étendent de Gênes à Trieste à travers les régions septentrionales et la chaîne des Apennins va de Gênes à la Sicile. Au nord est la plaine du Pô est fortement peuplée, c'est à la fois une zone agricole et industrialisée. Le pays connaît une forte activité sismique avec ses trois volcans encore en activité : le Vésuve, près de Naples, l'Etna en Sicile et le Stromboli dans les îles Eoliennes.

La forte présence humaine a fait disparaître certaines espèces animales, cependant les zones de montagnes présentent une faune et une flore riches et peut être aurez vous la chance d'apercevoir lynx, ours, marmottes ou chamois.

TRAVERSEE HISTORIQUE

Berceau de l'Empire romain et de la Renaissance, l'histoire de l'Italie nous transporte à travers des époques de splendeur, de faste mais aussi d'affrontements. Si Rome ne s'est pas construite en un jour, sa fondation mythique est datée en 753 avant J.C. Commence en 509 avant J.C l'expansion de la République qui deviendra Empire avec Auguste en 27 avant J.C. Rome étend son pouvoir sur tout le monde méditerranéen jusqu'à la séparation de l'empire au IVème siècle. Le Haut moyen âge est une période d'invasions durant laquelle s'affrontent lombards, germains, arabes... Au Bas moyen âge, la conquête normande aboutit à une réunification mais s'en suivront des divisions politiques entre guelfes et gibelins et de nombreuses cités du Nord se constituent en communes libres. Dominée aux XIIIème et XIVème par la dynastie angevine, l'Italie sera divisée en 1559 par l'annexion par les espagnols du Milanais, des royaumes de Naples, de Sicile et de Sardaigne qu'ils conserveront jusqu'au XVIIIème. Napoléonienne puis autrichienne, l'Italie acquiert l'indépendance en 1870. Elle participe à la première guerre mondiale aux côtés des Alliés. L'ère mussolinienne commence en 1922 et prend fin avec la proclamation de la république en 1946.

SENTIERS D'ARTS

Depuis l'antiquité l'Italie est un foyer important d'art et d'architecture. L'art italien trouve ses racines dans la Rome classique qui elle-même s'inspirait des créations grecques et étrusques. Des vestiges de cette période sont visibles dans tout le pays. Outre l'époque classique, la Renaissance est un des grands moments de création artistique. Avec l'appui de riches mécènes les peintres florentins révolutionnent la peinture du XVème siècle. Les artistes du Quattrocento les plus cités sont : Michel Ange, Botticelli, De Vinci... A la période de la contre réforme l'Eglise catholique cherche à impressionner. C'est l'époque du baroque avec notamment le Caravage. Lors de vos déambulations vous aurez l'occasion d'admirer vestiges, églises ou village emplis de cet héritage.

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

ENVIRONNEMENT

1- Politique

A ce jour, l'Italie compte 20 parcs nationaux, 89 parcs régionaux, 270 réserves régionales et 142 nationales, 47 zones humides et 7 zones maritimes. En tout, 10 % du territoire italien est recouvert par des espaces protégés, tous les milieux naturels étant concernés : Alpes, région des Lacs, zones côtières, volcaniques et même périurbaines ! Les premiers parcs datent des années 1920, avec la création du parc national du Gran Paradiso et du parc national des Abruzzes. Le ministère de l'Agriculture gère aussi près de 100 000 hectares de forêts. Au souci de l'Etat de préserver le patrimoine naturel italien, s'ajoute un militantisme écologiste fort actif représenté notamment par Legambiente et le WWF.

2- Recommandations

Les randonnées se déroulent dans des espaces sensibles ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas ! Il est aussi très important de prendre garde au risque d'incendie lors des randonnées.

CLIMAT

Zone de transition entre le climat continental du nord de l'Italie et le climat Méditerranéen du Mezzogiorno. Doux et changeant au printemps et à l'automne, chaud en été.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

SANTE

Aucun vaccin n'est obligatoire, nous vous conseillons d'être à jour de toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio). Pensez à vous munir de la carte européenne d'assurance maladie qui remplace le formulaire E111 de la Sécurité Sociale et qui s'obtient en une quinzaine de jours auprès de votre caisse mutuelle.

DEVISES

L'€uro. Distributeurs de billets dans les villages et villes traversées. Cartes bleues acceptées partout.

DECALAGE HORAIRE

Aucun.

SOUVENIRS

PHOTOS

Discretion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien !

POURBOIRES

Le pourboire signifiait comme son nom l'indique un verre qu'on offrait en remerciement d'un service rendu ou un sou pour s'offrir ce verre. Aujourd'hui, il est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité. Pour son montant, évaluez le niveau de vie puis calquez ce que vous auriez laissé naturellement.

L'ESPRIT CHAMINA

ETHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE

CERTIFICATION ATR

Début 2008 la certification Agir pour un Tourisme Responsable a été attribuée à notre agence.

Gage de confiance pour notre clientèle, elle porte sur quatre engagements essentiels, desquels découlent de nombreuses actions sur le terrain et en interne :

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

1 - Information claire et sensibilisation du voyageur au tourisme responsable

Description détaillée des prestations, diffusion de la charte éthique du voyageur, mention sur la culture et les us et coutumes locaux dans les fiches techniques...

2 - Sélection des prestataires selon l'esprit du tourisme responsable

Les prestataires respectent les conditions juridiques d'exercice de leur métier en vigueur dans leur pays ; ont une politique de gestion des déchets et ressources naturelles...

3 - Mise en place d'un transfert de compétences vers les prestataires

Formation des accompagnateurs, sensibilisation du personnel local au tourisme responsable...

4 - Engagement du voyageur pour sa propre structure

Politique de gestion environnementale : tri des déchets, utilisation de papier recyclé ou issu de forêts gérées durablement, co-voiturage, compensation des émissions de CO2 pour les déplacements aériens...

Plus d'information concernant la labellisation ATR sur le site www.tourisme-responsable.org

Chamina Voyages est également membre de CETO (Centre d'Etude des Tour Opérateurs). Ce collectif a pour objectif de faire connaître et valoriser le professionnalisme des tour-opérateurs, de développer un capital confiance avec les voyageurs en leur apportant de réelles garanties de services.

RECOMMANDATION POUR UN SEJOUR RESPONSABLE

Chamina Voyages recommande à tous ses clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur et la charte Chamina Voyages.

La charte éthique du voyageur :

Vous pouvez consulter à tout moment sur notre site Internet www.chamina-voyages.com le contenu de la Charte Ethique du Voyageur. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

La charte Chamina Voyages :

Elle a été élaborée par nos salariés et accompagnateurs, qui sont des voyageurs et randonneurs réguliers. Elle donne des règles simples à adopter pour voyager de façon responsable. Elle est consultable dans nos brochures, et téléchargeable sur notre site Internet. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

SE PREPARER AU DEPART

EQUIPEMENT CONSEILLE

VETEMENTS

Pour la randonnée

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts

- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France

Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com

www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

MATERIEL DIVERS

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut « casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères.

BAGAGES

- 1 sac à dos de 35/40 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale.
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange à confier aux transporteurs. Attention ! 1 seul sac ne dépassant pas 10 kg, tout surplus sera refusé.
- 1 pochette « anti-vol » : portée autour du cou ou à la ceinture, elle est recommandée pour les papiers et les devises.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous avons mis au point avec EUROP ASSISTANCE, une assurance "assistance-annulation-interruption de séjour-bagage" dont le contrat vous est remis après souscription.

Veillez donc lire attentivement votre fascicule d'assurance et l'emporter avec vous pendant la randonnée.

Chamina Voyages sert d'interface entre ses clients et l'assureur, elle n'a pas la latitude pour influencer 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 toute décision, prendre contact avec EUROP ASSISTANCE.

Si vous avez refusé notre assurance, n'oubliez pas de vérifier que votre contrat personnel est valable pour la destination choisie et de vous munir d'une attestation pendant le voyage.

ADRESSES UTILES

Ambassade d'Italie en France : 51, rue de Varenne -75343 PARIS CEDEX 07 - Tél. 01 49 54 03 00

BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE

Il existe une quantité très importante de livres et guides sur la Toscane. Ainsi, toutes les grandes maisons d'édition de guides de voyage proposent au moins un ouvrage sur cette destination (guide vert Michelin, guide bleu Hachette, guide Gallimard, guide du Routard, etc....).

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France

Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com

www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

Nous vous conseillons également la lecture des romans suivants :

- « Sous le soleil de Toscane » de Frances MAYES dans la collection Folio
- « Histoires de Toscane » de Lucien d'Azay dans la collection Sortilèges
- « Une tombe en Toscane » de M. DENUZIERE dans la collection Livre de poche
- « Toscane : Florence » de Sergio ROMANO en collection Livre de poche

Ainsi que les beaux livres suivants :

- « Villages de Toscane » de Béatrice MOCQUARD et Bruno MORANDI aux éditions Arthaud
- « Toscane éternelle » de Curzio MALAPARTE et Bruno MORANDI aux éditions Arthaud
- « Toscane : Florence, Pise, Sienne » de Jean KOKELBERG dans la collection Esprit des Lieux

LEXIQUE

LES MOTS ELEMENTAIRES

Oui : Sì
Non : No
Où : Dove
Quand : Quando
S'il vous plaît : Per favore
Merci : Grazie
De rien : Prego/di niente
Comment : Come
Pardon : Mi scusi
Désolé : Scusi
Bonjour : Ciao / Buon giorno
Bienvenue : Benvenuto
A tout à l'heure : A tra poco
Au revoir : Arrivederci
A plus tard : A dopo
Je ne comprends : Non capisco
Comment dit-on ? : Come si dice?
Que signifie ? : Cosa significa?
Vous parlez... ? : Parla italiano...?
L'hôpital : L'ospedale

VOYAGER

Voyager : Viaggiare
Quand arrive-t-il ? : Quando arriva...?
L'hôtel : L'hotel
Le restaurant : Il ristorante
Arriver : Arrivo
Partir : Partenza
Billet : Biglietto
Le bateau : Il traghetto
Le bus : L'autobus
Le vélo : La bicicletta
Le train : Il treno
L'avion : L'aereo
Où se trouve le ... ? : Dov'è il/lo/la...?
Proche : Vicino
Loin : Lontano
Tout droit : Sempre dritto
Droite : A destra
Gauche : A sinistra
Rue : Via
Avenue : Viale
Gare : Stazione
Aéroport : Aeroporto
J'aimerais aller à ... : Voglio andare a...
Combien de temps faut-il ? : Quanto tempo ci vuole?

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd