

# GUIDE DU PARTICIPANT



**Bravo!**

Vous faites maintenant partie du *Défi des Cinque Terre*! Ce guide vous permettra d'en connaître un peu plus sur le déroulement de votre voyage, en plus de vous transmettre toutes les informations nécessaires à votre préparation!

**Pour toutes questions :**

Amélie Granger  
514 527-2194 poste 252  
[agranger@fqc.qc.ca](mailto:agranger@fqc.qc.ca)



## APERÇU

Présentation et points forts du voyage

Itinéraire

Inclusions et dépenses personnelles

Informations pratiques

Questions courantes

Conseils de santé et prévention

Contact et liens utiles



## 1. PRÉSENTATION

À l'extrémité Est de la Riviera Ligurienne, la nature et l'histoire nous ont légué les villages des Cinque Terre, un paysage unique au monde, classé depuis 1998 à l'UNESCO. Au fil des jours, nous découvrons Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore qui nous offrent un maquis méditerranéen sauvage et somptueux. Mosaïques aux mille nuances, ces terres regorgent de vieilles maisons aux couleurs typiques, accrochées aux rochers surplombants la mer.

Les participants marcheront en hommage à la résilience et au courage des milliers de personnes touchées par un cancer.

## 2. POINTS FORTS DU VOYAGE

- Une vue imprenable
- La beauté des paysages
- L'authenticité des villages et des villes visités



### 3. ITINÉRAIRE

#### **Jour 1 : MONTRÉAL – NICE (France)**

Rendez-vous des participants à l'aéroport Montréal-Trudeau et décollage à destination de Nice.

**Repas et nuit dans l'avion.**

#### **Jour 2 : NICE - MONEGLIA**

Arrivée en après-midi à l'aéroport de Nice, accueil par votre guide local et transfert privé vers Moneglia (environ 3 heures), aux portes des Cinque Terre en Italie. Installation à l'hôtel pour le 7 prochaines nuits. Découverte de la charmante petite ville de Moneglia, de son histoire et de ses rues enchantées.

**Nuit à l'hôtel de Moneglia.**

**Souper inclus.**

#### **Jour 3 : MONTEROSSO - VERNAZZA**

Déjeuner à votre hôtel et départ en train de Moneglia pour Monterosso. Aujourd'hui, nous prenons un peu de hauteur... Depuis Monterosso, nous rejoignons les Crêtes et nous baladons à travers la forêt de pins maritimes, puis entre les oliveraies et vignes. Nous découvrons en même temps les sanctuaires de Soviore et de Reggio, qui de leur hauteur protègent les villages du bas.

Notre journée continue par la visite du village de Vernazza, célèbre pour son petit port abritant les barques de pêche, et où les maisons ont été construites à l'abri de la montagne autour de la place principale. Depuis Vernazza nous emprunterons le magnifique sentier littoral qui nous mènera jusqu'à Monterosso, où nous prendrons un train pour rentrer à Moneglia.

**Transfert en train le matin et le soir.**

**Matin : 4 h de marche / Dénivelés : +550m / -550m.**

**Après-midi : 2 h de marche / Dénivelés : +230m / -210m.**

**Nuit à l'hôtel de Moneglia.**

**Déjeuner, dîner et souper inclus.**



#### **Jour 4 : CAMOGLI - SAN FRUTTUOSO - PORTOFINO**

Déjeuner à votre hôtel et départ en train de Moneglia vers Camogli : son nom est la contraction de "casa delle mogli", qui signifie "la maison des femmes". Selon la tradition, les maisons des femmes donnent en effet sur la mer pour que, de leur fenêtre, elles puissent guetter le retour de leurs maris pêcheurs en bateau.

Nous prenons le temps de visiter la ville avant d'emprunter le sentier qui nous mènera à l'abbaye de San Fruttuoso, dans le parc naturel régional de Portofino. Selon les conditions climatiques, retour en bateau depuis San Fruttuoso jusqu'à Portofino. Avant de prendre notre train du retour, arrêt à la petite ville portuaire de Portofino, où les maisons ont encore les formes et couleurs d'autrefois. Retour en train à Moneglia.

**Transfert en train le matin et le soir 4 h de marche / Dénivelés : + 400m / - 450m.**

**Nuit à l'hôtel de Moneglia.**

**Déjeuner, dîner et souper inclus.**

### **Jour 5 : MANAROLA – CORNIGLIA**

Déjeuner à votre hôtel et départ en train de Moneglia vers Manarola en train. Visite de Manarola, qui se caractérise par ses maisons tours qui défendent le village. La ville se situe sur un promontoire tranchant de roches sombres, avec une sortie sur la mer. De là, nous entamons notre randonnée vers Volastra et à travers les terrasses de vignobles nous descendons sur le village de Corniglia, dont l'origine remonte à l'époque romaine.

Après notre dîner, nous continuerons notre randonnée en empruntant le sentier "Azzuro" jusqu'à Vernazza nous offrant un magnifique panorama sur la Riviera des Cinque Terre. Retour en train à Moneglia.

**Transfert en train le matin et le soir : 2 h 30 de marche / Dénivelés : +410m / -410m. Après-midi : 2 h de marche / Dénivelés : +270m / -270m.**

**Nuit à l'hôtel de Moneglia.**

**Déjeuner, dîner et souper inclus.**

### **Jour 6 : RIOMAGGIORE – PORTOVENERE**

Déjeuner à votre hôtel et départ en train de Moneglia vers Riomaggiore. Nous rejoignons la partie haute de Riomaggiore, pour ensuite gagner le sanctuaire de la Madona de Montenero. Nous cheminons à travers les vignes pendant quelques temps pour arriver à un autre sanctuaire dominant la mer. Nous pénétrons peu à peu dans le parc naturel de Porto Venere, et profitons de la vue panoramique sur le Golfe de La Spezia.

Dans l'après-midi, nous rejoignons le village de Portovenere. Retour à Moneglia en train. En option et selon les conditions climatiques, retour en bateau entre Portovenere et Levanto (18€ / personne à payer sur place), puis retour en train pour Moneglia.

**Transfert en train le matin et le soir.**

**5 h à 6 h de marche.**

**Dénivelés : +750m / -750m.**

**Nuit à l'hôtel de Moneglia.**

**Déjeuner, dîner et souper inclus.**

### **Jour 7 : SESTRI LEVANTE – RIVA TRIGOSO – MONEGLIA**

Déjeuner à votre hôtel et départ en train de Moneglia. Une randonnée pittoresque vous attend, enrichissante à travers le maquis méditerranéen. Avec de fréquentes aires de repos cachées pour profiter des vues enchanteuses sur le bleu. Le beau chemin de sable, si rare en Ligurie, entre dans une cour pittoresque de pins et d'arbousiers. Nous sommes sur la crête de l'arête de Punta Baffe, qui surplombe la côte.

**Transfert en train de Moneglia à Sestri Levante : 20 minutes.**

**Dénivelés : +1000m / -1000m.**

**Environ 18 km.**

**Durée : environ 6 heures (possibilité de terminer ou débiter la randonnée à Riva Trigoso).**

**Nuit à l'hôtel de Moneglia.**

**Déjeuner, dîner et souper inclus.**

### **Jour 8 : LEVANTO – MONTEROSSO**

Déjeuner à votre hôtel et départ en train depuis Moneglia pour Levanto. Vous marchez jusqu'à la porte d'entrée du parc national des Cinque Terre : le joli bourg de Monterosso al Mare. Vous avez la possibilité de vous baigner, de vous balader dans les ruelles étroites et pourquoi pas faire un peu de shopping !

**Transfert en train de Moneglia à Levanto : 25 minutes.**

**Environ 3 h de marche.**

**Dénivelés : +300m / - 300m.**

**Transfert en train de Monterosso à Moneglia: 30 minutes.**

**Nuit à l'hôtel de Moneglia.**

**Déjeuner, dîner et souper inclus.**



### **Jour 9 : MONEGLIA - NICE - MONTRÉAL**

Après le petit déjeuner, transfert privé vers l'aéroport de Nice. Embarquement et vol vers Montréal.

#### **Déjeuner inclus.**

**\*\*\* Veuillez prendre note que le nombre d'heures de marche par jour est donné à titre indicatif et que le guide pourrait être amené à modifier l'itinéraire selon la capacité du groupe et les conditions météorologiques.**

## **4. INCLUSIONS ET DÉPENSES PERSONNELLES**

### **Ce qui est compris dans le forfait :**

- Le vol sur compagnie régulière Montréal – Nice – Montréal en classe économique ;
- Les transferts selon l'itinéraire : les transferts privés des jours 2 et 8 de l'aéroport aux Cinque Terre et des Cinque Terre à l'aéroport, ainsi que tous les transferts en train ;
- Hébergement en hôtel de charme avec salle de bain privée à Moneglia, occupation double ;
- Guide local francophone ;
- La carte d'accès aux sentiers ;
- Déjeuners, dîners, pique-niques et soupers selon l'itinéraire ;
- Accompagnateur de Contact Amérique ;
- Trousse de premiers soins d'urgence,

### **Ce qui n'est pas inclus dans le forfait :**

- Repas non indiqués comme inclus à l'itinéraire détaillé ;
- Les assurances voyage (obligatoires) ;
- Passeport ;
- Dépenses personnelles et les extras (boissons durant les repas, lavage, etc.) ;
- Pourboires aux guides et chauffeurs ;
- Supplément occupation simple selon disponibilité ;
- Tout autre service non mentionné.

## 5. INFORMATIONS PRATIQUES

### Décalage horaire

Il y a 6 heures de décalage horaire avec le Québec.

### Argent

La monnaie en Italie est l'Euro. Un euro vaut environ 1.50 \$ Dollars canadien. Les guichets automatiques sont faciles à trouver dans les villes et les cartes bancaires sont largement acceptées. Les chèques de voyages sont déconseillés.

### Budget

Outre les repas non compris, il est bon de prévoir un peu d'argent de poche pour les visites ponctuelles de sites ou de monuments, ainsi que les achats de circonstance (souvenirs, cadeaux, etc.).

### Bagages et sacs de voyages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs : un sac de voyage de 20 kg maximum et un sac à dos (contenance max 35 l) pour vos affaires de la journée. Dans ce dernier, vous porterez le nécessaire : eau, pique-nique que le guide répartira le matin, vêtements (pull, veste gore-tex...), appareil photo...

Nous vous conseillons de répartir vos affaires de la façon suivante :

- Un petit sac à dos (35 - 40 litres muni d'une ceinture ventrale) : vous le conserverez avec vous dans l'avion en bagage à main et vous le porterez chaque jour (gourde, appareil photo, pull, pique-nique...)
- Un sac marin ou sac de voyage : il contiendra l'ensemble de vos affaires
- Une pochette antivol : portée au cou ou à la ceinture, recommandée pour les papiers.

### Équipement indispensable

- Chaussures de randonnée ou bottes de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville, et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram » ;
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages ;

- Sous-vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement ;
- Pantalons de randonnée ;
- Shorts ;
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté ;
- T-shirts (techniques de préférence) ;
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex ;
- Chapeau ou casquette ;
- Maillot de bain et serviette de bain.

## Matériel

- Trousse de toilette, serviette de toilette ;
- Paire de lunettes de soleil ;
- Crème de protection solaire (visage et lèvres) ;
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange ;
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme ;
- Papier hygiénique, briquet, gel hygiénique ;
- Boîte plastique et hermétique de type "Tupperware" pour le transport de vos pique-niques ainsi que des couverts ;
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion) ;
- Nous vous conseillons des bâtons de randonnée. Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30 % de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes) ;
- Boussole.

## **Pharmacie**

Votre guide local disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit. Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricot stérile, crème de protection solaire visage et lèvres... Pensez également à vos pieds : pansements, Compeed...

## **Hygiène**

Tous les hôtels possèdent des salles de bains complètes. Au cours de la journée, vous pourrez avoir accès à des toilettes publiques dans les villages, mais vous marcherez aussi dans des endroits plus sauvages vous devrez vous trouver un coin à l'abri des regards!

## **HÉBERGEMENT**

Nous logeons toute la durée du séjour chez Vanessa et Andrea, dans un hôtel à Moneglia. Vanessa, d'origine génoise, vit à Moneglia depuis quelques années. Elle se sent très proche des Cinque Terre puisqu'elle a parcouru ces sentiers tout au long de son enfance. Elle est aujourd'hui installée avec Andrea son mari et leurs enfants Gabriele et Linda.

Vanessa aime accueillir ses hôtes afin qu'ils se sentent chez eux, avec son chaleureux sourire et son caractère bien trempé !

## **NOURRITURE ET EAU POTABLE**

Il y a trois (3) repas par jour d'inclus pendant le voyage. Vous serez très bien nourris grâce à des pique-niques complets le midi et des repas au restaurant ou à l'auberge le soir. La nourriture est consistante et variée, puis les plats sont très copieux en Italie!

L'eau est potable en Italie et vous remplirez vos gourdes le matin à l'hôtel avant de partir pour la journée et vous pourrez vous ravitailler à plusieurs endroits durant la journée. Vous êtes responsable d'apporter avec vous au moins 2 gourdes de 1 litre chacun minimum.

## **Communications**

Si vous désirez utiliser votre téléphone portable au cours du voyage, vous devez aviser votre compagnie de télécommunications au préalable, afin de permettre le transfert de réseaux. Pour chaque appel vers le Canada, il faut composer le préfixe international +1 avant le numéro.

## Documents

Assurez-vous d'avoir en main un passeport en règle, dont la date d'expiration se situe six mois après la date de retour au pays. Assurez-vous également de vous procurer une assurance de voyage et rapatriement couvrant toute la durée du séjour à l'étranger. Prévoir également des photocopies du passeport, des assurances et des prescriptions médicales (s'il y a lieu).

## Niveau de difficulté

Intermédiaire.

## Collecte de fonds

Chaque participant du Défi des Cinque Terre s'engage à relever un défi caritatif, soit une collecte de fonds d'un minimum de 1 500 \$, au profit de la Fondation québécoise du cancer. Tout est mis en place par la Fondation afin de vous aider dans cette démarche, que ce soit via la plateforme web de collecte de fonds – personnalisée et facile à utiliser – ou encore par les conseils personnels et constants de la Fondation.

## Vaccins

Aucun vaccin spécifique n'est requis pour la randonnée des Cinque Terre en Italie. Cependant, les vaccins généralement recommandés par les professionnels sont : diphtérie, polio, tétanos, hépatite A et B.

Il est fortement conseillé de consulter une clinique spécialisée en santé-voyage comme le Groupe Santé Voyage.

## LE TREK

Vous marcherez durant 6 jours environ 5 h à 7 h par jour, avec un terrain rocailleux par endroit et beaucoup d'escaliers de pierre inégaux.

## CLIMAT

Le climat dans les Cinque Terre en septembre est agréable et très confortable. En montagne, le tout est doux et la mer est encore chaude à cette période. Les températures moyennes varient entre de 15° et 25°C.

## **PRÉPARATION PHYSIQUE AVANT LE DÉPART**

Bien entendu, la condition physique est importante pour faire le trek. Nul besoin d'être un athlète, mais si vous voulez apprécier votre voyage, il faut bien se préparer.

Il est nécessaire, au moins 2 mois avant le départ, de faire une activité physique intense au moins 1 fois par semaine (ex. : marche en montagne de 15 à 20 km, raquette). N'hésitez pas aussi, 2 mois avant le départ (voire davantage en fonction du séjour ou de votre niveau), à préférer l'escalier à l'ascenseur, à marcher régulièrement ou à courir quelques fois par semaine sur de plus petites distances.

## **6. QUESTIONS COURANTES**

### ***Est-ce qu'il faut être en forme pour participer ?***

S'agissant d'un voyage de marche, un minimum de forme physique est requis, étant donné les distances (8 à 18 km en moyenne par jour). La Fondation offre la possibilité (fortement recommandée) de suivre un programme personnalisé d'entraînement sous la supervision d'un kinésologue, dans les mois précédant la randonnée.

### ***Est-ce qu'on peut marcher à son rythme ?***

Oui, le groupe marchera doucement, car c'est la meilleure façon de réussir ce défi physique.

### ***Est-ce qu'il faut porter ses bagages avec soi pendant la marche ?***

Non. Chaque marcheur transporte seulement un sac à dos d'environ 35 litres, contenant l'eau pour la journée, des collations et un vêtement de rechange etc.

### ***Est-ce que je peux m'inscrire au voyage sans participer à la collecte de fonds ?***

Non. Le Défi des Cinque Terre est de nature caritative et permet aux participants de réaliser un exploit tout en montrant leur soutien aux personnes qui font face au cancer. Ainsi, chaque participant s'engage dans une démarche caritative à la hauteur de 1 500 \$, remis aux différents services de la Fondation québécoise du cancer.

***Si je ne parviens pas à recueillir 1 500 \$, est-ce que je peux quand même prendre part au voyage ?***

Oui, mais vous devrez compléter votre collecte de fonds au plus tard le 31 décembre de l'année de votre voyage. Tout est mis en place pour vous permettre d'atteindre votre défi caritatif. Dans la poursuite de cet objectif, vous serez accompagné par notre équipe et aurez à votre disposition un guide officiel de collecte de fonds.

***Est-ce que la Fondation assure le transport de la maison et l'aéroport et inversement au retour ?***

Non. Chaque participant doit se rendre par ses propres moyens à l'aéroport, où le rendez-vous du groupe aura lieu. Des stationnements sur place (payants) permettent d'y laisser son véhicule.

***Est-ce que je peux anticiper ou prolonger mon séjour sur place ?***

Oui, c'est possible. Pour ce faire, il suffit de contacter Contact Amérique Voyage au préalable afin de procéder aux ajustements logistiques et financiers nécessaires.

***J'ai des allergies alimentaires. Est-ce possible de manger autre chose que les menus de groupe ?***

Oui. Afin de respecter les restrictions de santé de tous les participants, les allergies alimentaires doivent être communiquées au voyageur dès l'inscription.



## 7. CONSEILS DE SANTÉ ET PRÉVENTION

Pour marcher confortablement de longues distances, sur des terrains parfois irréguliers, il est indispensable de prévenir les trois maux suivants :

- 1) Les douleurs posturales
- 2) La déshydratation
- 3) Les ampoules aux pieds

### **Prévenir les douleurs posturales :**

- **Chaussures** : choisissez une chaussure adaptée au type de randonnée, robuste sans être trop chaude ou trop lourde. Surtout, n'attendez pas le début du voyage pour étrenner de nouvelles chaussures. Mieux vaut les assouplir en faisant de multiples sorties quelques mois auparavant.
- **Sac à dos** : choisissez un sac à dos adapté à votre taille, à votre morphologie et pourvu de tous les ajustements nécessaires. La plupart des sacs sont désormais équipés de réglages multiples et de différents compartiments.
- **Bâtons de marche** : ils favorisent l'équilibre, l'alignement postural et la stabilité sur les terrains irréguliers. De plus, ils permettent de ménager les articulations du bas du corps en répartissant la force musculaire entre les bras et les jambes. Il est recommandé de les ajuster à un angle de 90 degrés au niveau des coudes.

### **Prévenir la déshydratation**

- Se munir d'un sac d'hydratation transportable à l'intérieur du sac de randonnée ;
- Boire avant, pendant et après l'activité physique (2,5 L de liquide quotidiennement) ;
- Modérer la consommation de boissons diurétiques, comme le café ou l'alcool ;
- Limiter l'exposition et les brûlures au soleil, grâce à un chapeau à larges bords et un écran solaire.

## **Prévenir les ampoules aux pieds**

- Lacer correctement les chaussures, de façon à diminuer les frottements tout en assurant une bonne circulation du sang et un mouvement flexible du pied ;
- Enduire les pieds généreusement de crème ou de gel lubrifiant avant la marche, surtout aux endroits susceptibles aux frottements ;
- Appliquer un pansement large et épais sur la zone de frottement ou sur celle qui a tendance à faire une ampoule ;
- Changer régulièrement de bas pour garder les pieds au sec ;
- Porter deux paires de bas, un bas au-dessous mince et moulant (*liner*) et une autre pour absorber la transpiration ;
- Être à l'écoute des signaux du corps : douleur, inconfort, élancement... Prendre des pauses ! Masser le pied ou le laisser reposer à l'air libre. Des pieds bien soignés contribueront grandement à l'appréciation générale du voyage.

## **8. RESTONS EN CONTACT**

**Amélie Granger**

**Conseillère, activités de financement et campagnes**

[agranger@fqc.qc.ca](mailto:agranger@fqc.qc.ca)

514 527-2194 poste 252

**Marie-Claude Bernier**

**Conseillère en voyages / Département Groupes**

[mclaude@cavoyage.ca](mailto:mclaude@cavoyage.ca)

450 227-7207

### **Liens utiles**

[Site internet Défi des Cinque Terre](#) \_ [Site internet Fondation québécoise du cancer](#)

[Site internet Voyages Canada, informations sur l'Italie](#)