

## LA LIGURIE

### *Parfums et couleurs du Parc naturel régional du Beigua*

**Du dimanche 14 au dimanche 21 octobre 2018, avec Andrée Houmard-Letendre**

**946 € / 2 chaussures**

**Durée du séjour :** 8 jours et 7 nuits

**Voyage :** vol aller-retour Paris-Gênes (ou Paris-Milan Malpensa, puis transfert en bus de Milan à Arenzano)

**Hébergement :** demi-pension en hôtel trois étoiles à Arenzano toute la semaine

**Temps de marche :** 5 à 6 heures par jour, pauses comprises

**Niveau :** 2 chaussures (ne requiert pas une préparation de spécialiste mais demande une bonne condition physique) ; plus difficile le 6ème jour

#### **PROGRAMME DE LA SEMAINE :**

**ATTENTION :** ce programme peut être modifié sans préavis en fonction des conditions météorologiques ; cela peut entraîner des frais supplémentaires ; autant que possible, l'ensemble du programme est respecté et toutes les visites prévues sont effectuées.

#### **1er jour : bienvenue en Ligurie !**

Arrivée en matinée à l'aéroport de Milan Malpensa et rencontre avec le guide. Transfert à Arenzano (environ 3 heures). Installation à l'hôtel. Durant l'après-midi, visite d'Arenzano, "capitale" du Parc du Beigua. Balade dans les petites ruelles en quête de mets exquis et de la meilleure *piadina* (sorte de fougasse de pain azyme très mince), jusqu'au parc municipal qui héberge de magnifiques arbres et des paons. Dîner et nuit à Arenzano en bord de mer.

#### **2ème jour : Passo della Gava**

Départ de l'hôtel et montée progressive par les petites rues d'Arenzano (niveau de la mer) jusqu'au sanctuaire de l'Enfant de Prague (Bambino di Praga) d'où part le sentier qui nous amènera vers un des cols historiques, entre terre et mer. Beau parcours parsemé de bruyère, d'arbousiers et de chênes verts jusqu'au centre faunique (le Parc Beigua est réputé comme étape migratoire pour les rapaces). De là nous monterons vers le col Passo della Gava (752 m) avec une vue splendide sur la mer et la côte ligurienne. Après la pause pique-nique, nous reviendrons un peu sur nos pas pour ensuite descendre sur le versant est du mont Stigia, embaumé par l'origan et le thym. Excursion d'environ 5 heures, pauses comprises. Dénivelé : 800 mètres en montée et en descente.

#### **3ème jour : le sentier Alta Via dei Monti Liguri**

Transfert d'environ 60 minutes au col Passo del Faiallo (1044 m). Randonnée le long d'un des plus beaux sentiers de l'Alta Via dei Monti Liguri qui traverse les Apennins entre Vintimille et Sarzana. Au départ du Passo del Faiallo (1044 m), nous traverserons une magnifique hêtraie que nous laisserons rapidement pour gagner la ligne de crête séparant les Apennins et la plaine d'une part, et la mer, d'autre part. Là-haut, le panorama s'ouvre à 360°. S'il fait très beau, avec un peu de chance, nous pourrions voir la Corse au sud et les Alpes au nord avec le Monviso et le Monte Rosa. Nous ferons la pause pique-nique au refuge Beigua, autour d'une petite bière bien méritée. Excursion d'environ 6 heures, pause comprises. Dénivelé : 600 mètres en montée et en descente.

#### **4ème jour : il sentiero dell'Ingegnere (le sentier de l'Ingénieur)**

Transfert de 20 minutes jusqu'au lieu-dit Sciarborasca. Le sentier se nomme sentier de l'Ingénieur parce qu'il suit le tracé de l'aqueduc, jamais terminé, qui devait transporter l'eau des torrents Lerca et Leone vers toute la riviera. Nous traverserons divers milieux, caractéristiques de cette partie de la côte : fourrés denses, au pont Negrone, zone reboisée de pins maritimes, au lac de la Tina, et de

nombreux petits torrents qu'il faudra parfois franchir en tenant un câble métallique. Excursion d'environ 5h30. Dénivelé : 500 mètres en montée et en descente.

#### **5ème jour : visite de Gênes**

Aujourd'hui, journée de détente après trois jours de marche ! Transfert en train à Gênes. Le matin, visite guidée d'environ 2 heures à la cité de la Lanterne (città della Lanterna). Déjeuner libre. Durant l'après-midi, visite guidée d'environ 1h30 de l'aquarium de Gênes, réputé pour ses bassins et les multiples milieux marins qui ont été reconstitués.

#### **6ème jour : Punta Martin (1001 m)**

Transfert d'environ 60 minutes à Acquasanta. Ascension vers la montagne des Génois. Réputée pour ses quelques voies d'escalade, Punta Martin nous offrira une excursion divertissante où nous devons parfois utiliser nos mains, parfois franchir de brefs passages exposés, toujours immergés dans les couleurs et les parfums du maquis méditerranéen, avec la mer et le port de Gênes en contre-bas. Arrivés à la cime (1001 m), nous pourrons admirer la vue splendide avant de redescendre sur le versant opposé de la vallée del Rio Bajardetta et revenir à notre point de départ pour l'immanquable visite du Sanctuaire. Excursion en boucle d'environ 5h30, pause comprises. Dénivelé : 800 mètres en montée et en descente.

#### **7ème jour : traversée Noli-Varigotti, Grotta dei Falsari**

Dernier jour de marche tranquille, pour profiter de la mer et de la plage de Varigotti. Transfert d'environ 45 minutes jusqu'à Noli. Du front de mer de Noli, toujours en bord de mer, nous monterons jusqu'au promontoire de Capo Noli. Nous redescendrons un peu pour visiter la Grotta dei Falsari qui semble avoir été sculptée par la mer quand le niveau des eaux était plus élevé. Puis, nous descendrons vers le joli bourg historique de Varigotti. Temps libre avant de rentrer à Arenzano. Excursion d'environ 3 heures. Dénivelé : 300 mètres en montée et en descente.

#### **8ème jour : départ pour Paris**

Départ pour l'aéroport de Milan Malpensa (environ 3 heures de route).

**Le programme des 1<sup>er</sup> et 8<sup>ème</sup> jours dépend des horaires de vol.**

**Ce qu'il faut apporter (indispensable) :** chaussures de randonnée, sac à dos d'environ 30 litres pour la journée, trousse de premiers soins personnelle, gourde d'au moins un litre, vêtement de pluie et/ou parapluie pliable, maillot et serviette pour les bains de mer.

**Prix : 946 €, payables à l'agence VILLEPARISIS VOYAGES, pour un minimum de 20 participants (maximum 22).**

**Ce prix comprend :** l'hébergement demi-pension en chambres de deux ou trois personnes ; les repas (vin et eau compris), du dîner du premier jour au petit-déjeuner du dernier jour, sauf les pique-niques du midi ; le transfert entre l'aéroport et le lieu de départ ou d'arrivée de la randonnée ; le transport des personnes sur place pendant tout le séjour (en randonnée, on ne porte que les affaires utiles pour la journée) ; la visite guidée à Gênes ; la rémunération du guide officiel du Parc National de la Beigua et de l'accompagnateur Naturaliter ; la TVA italienne et les frais d'agence.

**Il ne comprend pas :** le voyage aller-retour en avion entre Paris et Milan ; le voyage en train aller-retour entre Arenzano et Gênes (5<sup>ème</sup> jour) ; le déjeuner des premier et dernier jours ; les boissons et nourriture hors repas ; les pique-niques en excursion et les déjeuners libres les jours de visite ; le supplément en chambre individuelle (attribuée exceptionnellement) ; la taxe de séjour en hôtel ; les billets d'entrée à l'aquarium de Gênes ; les éventuelles entrées dans les musées, monuments, etc. ; l'assurance personnelle des participants ; tout ce qui n'est pas inclus dans "Ce prix comprend".

**Les participants sont assurés par Passeggiate.**