



# Chemin de Rome – Via Francigena

## De Parme à Massa

Randonnée – 7 jours / 6 nuits – en liberté

### LES POINTS FORTS

- Traversée des Apennins au col de la Cisa
- Paysages de l'Emilie-Romagne et de la Toscane verte
- Anciens villages de la Lunigiana, tels Pontremoli et Sarzana

Goethe, lors de son "Voyage en Italie" a dit : « Je trouve les Apennins une création remarquable. Après la grande plaine du Pô, vient une chaîne de montagnes qui s'élève des terres basses pour terminer vers le sud le continent entre deux mers. [...] c'est une contexture étrange de croupes montueuses qui se heurtent. Souvent, on ne voit pas du tout où l'eau trouvera son écoulement.» Il n'y a pas de meilleure façon de décrire la variété de paysages de cette partie de la Via Francigena. Après les Apennins, vous rencontrerez les Alpes apuanes, célèbres pour les carrières de marbre que les Romains utilisaient pour leurs villas et Michelangelo et Donatello pour leurs sculptures. Depuis le sommet de cette traversée, vous apercevrez la Méditerranée.

### **JOUR 1 : Arrivée à Parme**

Arrivée à Parme. Reconnue pour son jambon et le Parmigiano, la ville possède également un impressionnant patrimoine historique et culturel. Elle est l'un des berceaux de la musique, et abrite chaque année le festival Verdi. Dîner libre et nuit à Parme.

### **JOUR 2 : Castello di Casola - Berceto**

Vous prenez le train de Parme à Fornovo, d'où un chauffeur vous attend pour vous déposer à Castello di Casola, le début de votre randonnée. Vous entrez dans la chaîne des Apennins. Le paysage est vallonné et vous pouvez voir les hauts pâturages au loin. Vous passez le « Alpe Bardonis » un endroit fondamental pour le repos des pèlerins en route vers Rome. Le petit village de Cassio s'élève au-dessus de la vallée sauvage de Baganza. Vous évoluez ensuite dans une forêt de chênes et hêtres centenaires habitée par des loups et des cerfs pour enfin arriver au petit village de Berceto connu pour sa cathédrale du XIIe siècle et sa production de champignons. Dîner et nuit à Berceto.

15,5 km, montée 650 m - descente 6000 m, 4 à 5 heures 30 de marche environ.

### **JOUR 3 : Berceto - Previdè**

Aujourd'hui, vous atteignez le point culminant de cette partie de la Via Francigena : le col de la Cisa (1 041 m). Vous quittez l'Emilie-Romagne, pour entrer en Toscane, en franchissant le Col de la Cisa, point de passage incontournable pour les marchands et les pèlerins qui se dirigeaient vers la Méditerranée depuis la plaine du Pô. Fin de cette étape à Previdè, petit bourg toscan aux maisons en pierres. Dîner libre et nuit à Previdè.

18 km, montée 550 m - descente 950 m, 5 à 6 heures de marche environ.

### **JOUR 4 : Previdè - Pontremoli**

Vous entrez officiellement en Lunigiana, la terre sauvage dont le nom vient du port romain de Luni, stratégique pour la vente du marbre de Carrara. Vous traversez aujourd'hui de nombreux petits villages, construits en pierre et en bois locaux. Petites places, églises médiévales et fontaines vous transporteront dans le passé pour revivre une vraie atmosphère de pèlerinage. A Pontremoli, sur les berges de la rivière Magra, vous pourrez profiter de l'un des plus beaux centres historiques d'Italie, de son passé culturel et architectural unique. Dîner libre et nuit à Pontremoli.

11 km, montée 300 m - descente 500 m, 3 à 4 heures de marche environ.

### **JOUR 5 : Pontremoli - Filattiera - Aulla**

Transfert privé ou train pour rejoindre Filattiera. Vous découvrez la vallée de la rivière Magra. Vous passez à proximité des villages de Villafranca in Lunigiana et Terrarossa, et de plusieurs châteaux de la famille Malaspina. Avant d'arriver à Aulla, vous pourrez profiter d'une visite libre de l'abbaye de San Caprasio (IXe siècle). Dîner et nuit à Aulla.

20 km - montée 200 m - descente 300 m - 5 heures 30 environ de marche environ.

### **JOUR 6 : Aulla - Sarzana**

Aulla fut entièrement détruite par les bombardements durant la Seconde Guerre mondiale. Ses habitants l'ont reconstruite sur les rives de la rivière Serchio. Au cours de votre randonnée du jour, vous aurez un premier aperçu sur la chaîne des Alpes Apuanes. Dîner libre et nuit à Sarzana.

18 km, montée 500 m - descente 500 m, 5 heures 30 de marche environ.

### **JOUR 7 : Sarzana - Massa**

Le matin, transfert privé pour Luni, antique port romaine. Vous quittez Sarzana, la ville d'origine de la famille Bonaparte pour vous diriger vers Massa. La ville est célèbre surtout grâce à son marbre. De Michel-Ange à Botero, les plus grands artistes sont venus chercher ici le -marbre parfait- pour leurs œuvres. Le long de la randonnée vers Massa, vous pourrez visiter l'antique port romain de Luni. Fin de nos prestations dans l'après-midi à Massa.

19 km, montée 150 m - descente 100 m, 4 heures 30 de marche environ.

▪ **Les points clés :**

**Le rendez-vous :** En fin d'après-midi à votre hébergement à Parme.

**La fin du séjour :** En fin d'après-midi à Massa. Possibilité de nuit supplémentaire en début ou fin de randonnée (nous consulter).

**Le niveau :** De 4 à 7 heures de marche par jour sur de larges chemins bien indiqués et sur des routes goudronnées.

**La documentation fournie :** Nous vous enverrons un carnet de voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : topo-guide et cartes, étiquettes pour vos bagages, feuille de route comprenant le déroulement de la logistique, les adresses des hébergements, etc. Vous y trouverez la description des chemins (tout le parcours est balisé) et des commentaires sur les villages, les monuments...

**Les hébergements / les repas :** Accueil en nuit + petit-déjeuner avec 2 dîners inclus (J2 et J5), en hôtel\*\*\* ou en chambres d'hôtes selon les disponibilités, en chambres doubles ou triples avec salle de bain privée le plus souvent (chambre single avec supplément).

Les hôtels sont de bonne qualité et offrent un accueil adapté aux besoins du randonneur. Quant au logement chez l'habitant, il garantit un bon confort, un accueil chaleureux et personnalisé autour d'un repas convivial.

**L'organisation :** Vos bagages sont transportés par nos soins sauf si vous choisissez la formule sac au dos.

**Le balisage :** Le circuit que nous vous proposons comporte une signalétique spécifique "Via Francigena" (panneaux, balises, bornes et adhésifs).

▪ **Les accès :**

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 covoiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un lien direct sur le site

www.covoiturage.fr sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

### **Pour arriver au point de rendez-vous :**

**En train :** De la gare ferroviaire de Milan, prendre le train pour Parme. Informations horaires et prix sur <http://www.trenitalia.com/>

**En voiture :** Connaître votre itinéraire, consulter [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

Possibilité de parking à Parme (stationnement payant, pas de parking au premier hébergement à Parme). Soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter le site suivant qui organise le covoiturage : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).

**En avion :** Les aéroports les plus proches de Parme sont ceux de Milan (Malpensa/Linate/Orio al Serio). Depuis les 3 aéroports, prendre le bus pour la gare centrale de Milan, puis le train pour Parme.

L'aéroport le plus proche de Massa est l'aéroport de Florence. Prendre un train de Massa à Florence, puis la navette pour l'aéroport (trajet environ 2h).

Il y a aussi quelques trains directs pour Milan (trajet environ 3h40).

### **En fin de circuit :**

RETOUR A PARME DEPUIS MASSA

Trains de Massa à Parme, environ 2h45 de trajet.

Informations horaires et prix sur <http://www.trenitalia.com/>

### **Le prix comprend :**

- l'hébergement en nuit + petit-déjeuner
- deux dîners (J2 et J5)
- le transfert des bagages (selon option choisie)
- les transferts de Fornovo à Castello di Casola le jour 2, de Pontremoli à Filattiera le jour 5 et de Sarzana à Luni le jour 7
- le Carnet de Route (documentation pour la réalisation de la randonnée). Un Carnet de Route est fourni par dossier d'inscription.
- le credenziale » ou « credenziali »

### **Le prix ne comprend pas :**

- les dîners des J1, J3, J4 et J6
- les déjeuners
- le transfert en train de Parme à Fornovo (J2)
- les taxes de séjour (\*)
- boissons, visites et dépenses personnelles

- l'assurance
- les frais d'inscription.

(\*) Taxes hôtelières de séjour : 1 à 3 €/pers/nuit (prix indicatifs sous réserve d'augmentation du gouvernement italien)

## ◉ PRÉPARER SON DÉPART

### ▪ **L'équipement de base :**

#### **Les bagages :**

- 1 sac de voyage souple ; évitez les valises, qui sont plus encombrantes, et limitez le poids de vos affaires à 10 kg maximum
- 1 petit sac à dos de 30 litres minimum pour les affaires de la journée

#### **Les vêtements :**

- 1 veste imperméable et respirante (type gore-tex)
- 1 fourrure polaire ou 1 pull
- 1 cape de pluie (poncho)
- 1 pantalon de marche
- 1 paire de gants fins
- 1 bonnet
- 1 short
- 1 maillot de bain + serviette
- plusieurs paires de chaussettes (pas trop grosses)
- des sous-vêtements
- 1 paire de tennis
- 1 survêtement ou vêtement ample pour le soir

#### **Le matériel :**

- 1 paire de chaussures de marche ayant déjà servi
- lunettes de soleil, crème solaire et protection des lèvres
- 1 chapeau
- 1 gourde (prévoir 2 à 3 litres par personne et par jour en été)
- 1 bol plastique type Tupperware pour le pique-nique + couverts
- 1 drap sac ou duvet pour la formule gîte d'étape uniquement

#### **La pharmacie :**

- 1 petite pharmacie personnelle (gaze, élastoplaste, antalgique, double peau pour les ampoules, boules Quies...)

#### **Divers**

- vos papiers d'identité

***N'oubliez pas votre bonne humeur, ni votre curiosité !***

Fiche Technique 2020 - Via-Compostela.com – Mise à jour le 03/12/2019

## **Lexique de quelques mots usuels en italien :**

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 : 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?

#### ► EN SAVOIR PLUS

### **Bibliographie :**

- *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. Livre de poche.
- *La Chartreuse de Parme* de Stendhal.
- *Voyage en Italie* de Jean Giono dans la collection Folio.
- *Toscane et Ombrie*, guide Lonely Planet, 2004.
- *Toscane Ombrie*, guide Gallimard.
- *Toscane Ombrie*, guide du Routard, Hachette.
- *Ombrie romane* d'Adriano Prandi. Ed. Zodiaque, 1991 en ce qui concerne l'architecture romane.
- *Les Etrusques, histoire d'un peuple*, Collection Civilisations. Ed. Colin, 2003.
- *Histoire de l'Italie* de Paul Guichonnet. Que sais-je ? Ed. P.U.F.
- *Giotto* de Francesca Flores d'Arcais Ed. Actes Sud, 2001.

#### Sur François d'Assise :

- *Frère François* de Julien Green. Ed. Le Seuil.
- *Le Très-Bas* de Christian Bobin, Folio.
- *Les Fioretti de St-François*, Ed. Le Seuil.

#### Sur Rome :

- *Rome*, guide Lonely Planet.
- *Histoire de Rome inédit* de Pierre GRIMAL dans la collection 1001 nuits.
- *L'Empire romain* de Pierre GRIMAL en collection Livre de poche.
- *Histoire de Rome* de Christopher HIBBERT en collection Histoire Payot.

#### 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.

### **Le carnet du pèlerin ou « credencial » ou « credenziale » ou « credenziali » et « Le Testimonium » :**

Bien connu des pèlerins, le carnet du Pèlerin permet de garder une trace écrite de votre parcours. Ce passeport est un signe fort d'appartenance à la



communauté des marcheurs du Chemin de Rome - Via Francigena. Il est à tamponner à chaque étape dans les hébergements, dans certaines églises, offices de tourisme... et atteste de votre état de pèlerin. Il est délivré par différentes associations dont vous trouverez les coordonnées sur le site <http://www.xacobeo.fr/ZF1.03.credenz-Roma.htm>

Les tampons de votre carnet du Pèlerin, témoignant de votre itinéraire, vous permettront d'obtenir le diplôme du Pèlerin « Le Testimonium » à votre arrivée à Rome.

#### ► AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Via Compostela est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

#### **Environnement :**

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.

#### ► LES ASSURANCES

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance – rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 €
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un évènement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 € / pers
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone, etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

*[Via-Compostela.com](http://Via-Compostela.com) est une marque déposée par Chamina Voyages pour vous faire vivre une expérience unique sur les chemins historiques.*