



Chemin de Rome – Via Francigena

De Massa à Sienne

Randonnée – 8 jours / 7 nuits – en liberté

LES POINTS FORTS

- Sienne et Lucques, leurs patrimoines historiques et culturels uniques
- L'étape à San Gimignano, un des plus beaux villages d'Italie
- La cité fortifiée de Monteriggioni

La Via Francigena (la Voie des Français) est un voyage à travers l'histoire, un chemin qui, de Canterbury, arrive à Rome. Cette portion du trajet est probablement l'une des plus intéressantes de toute la Via Francigena, car elle traverse certaines des villes les plus célèbres de la Toscane, les magnifiques campagnes, des petits villages médiévaux... Après la première nuit à Massa, commence votre voyage qui s'achèvera à Sienne.

JOUR 1 : Arrivée à Massa.

Arrivée à Massa, ville célèbre surtout pour son marbre. De Michel-Ange à Botero, les plus grands artistes sont venus chercher ici le -marbre parfait- pour leurs œuvres. Dîner libre et nuit en chambres d'hôtes à Massa.

JOUR 2 : Massa - Camaiore

Transfert privée pour Capannine. Depuis les contreforts des Alpes apuanes, chaîne de montagne faisant partie des Apennins et connue pour la qualité de son marbre depuis l'époque romaine, vous prenez la direction de Pietrasanta, chef-lieu de cette région appelée la « Versilia ». La côte méditerranéenne de Versilia est toute proche. Vous poursuivez votre chemin jusqu'à Camaiore, localité plutôt réputée pour ses plages, mais dont le centre historique abrite également de nombreux monuments. Dîner libre et nuit à Camaiore.

23 km, montée 300 m - descente 300 m, 6 à 7 heures de marche environ.

JOUR 3 : Camaiore - Lucques

A travers vignobles et jardins, petits villages et églises du XII^os se succèdent, pour arriver dans une magnifique cité d'art : Lucques. Les murs médiévaux encore en parfait état entourent complètement la ville et plongent le pèlerin à l'époque féodale. Dîner libre et nuit à Lucques.

26 km, montée 500 m - descente 500 m, 7 à 7 heures 30 de marche environ.

Remarque : l'étape entre Lucca et Altopascio se fait dans une zone fortement urbanisée, principalement sur routes avec beaucoup de trafic. Nous avons donc choisi de ne pas la proposer.

JOUR 4 : Altopascio - San Miniato

Dans la matinée, court transfert en train pour Altopascio. Vous suivez un beau parcours vallonné au cœur de massifs forestiers et au milieu de fermes. Le long des rives du canal Usciana, vous pouvez traverser les anciens paludes, qui ont été drainés, pour aller à Fucecchio. Après avoir traversé l'Arno, le plus important des cours d'eau toscans du versant occidental des Apennins, vous arrivez à San Miniato, célèbre aujourd'hui pour ses truffes blanches. Dîner libre et nuit à San Miniato.

29 km, montée 250 m - descente 250 m, 6 à 7 heures de marche environ.

JOUR 5 : San Miniato - Gambassi Terme

Depuis San Miniato, vous évoluez dans un paysage fait de collines, entouré par la vallée d'Elsa, emplies de châteaux, petits villages et églises isolées. Au cours de votre journée, vous pourrez visiter deux églises intéressantes Pieve di Coiano et Pieve Santa Maria, peu avant d'arriver à Gambassi Terme. Dîner libre et nuit à Gambassi Terme.

24 km, montée 400 m - descente 250 m, 6 heures de marche environ.

JOUR 6 : Gambassi – San Gimignano

Vous quittez Gambassi Terme, et vous plongez au cœur des collines toscanes de San Gimignano. Les paysages semblent tout droit sortis de peintures flamandes : cyprès, vignes, champs de blé composent cet environnement. La ville de San Gimignano, inscrite au Patrimoine de l'UNESCO, conserve son architecture médiévale. Important point de relais pour les pèlerins qui se rendaient à Rome ou en revenaient par la Via Francigena. Les familles nobles qui contrôlaient la ville avaient bâti pas moins de 70 maisons-tours, symbole de leur richesse et de leur pouvoir. Dans l'après-midi, vous aurez le temps de visiter la ville et d'admirer la vue spectaculaire depuis le haut d'une de ces tours. Dîner et nuit à San Gimignano.

14 km, montée 340 m - descente 330 m, 4 heures de marche environ.

JOUR 7: San Gimignano – Monteriggioni

Longue étape de San Gimignano à Monteriggioni, mais une des plus belles de la Via Francigena en Toscane. Vous continuez dans les paysages toscans, notamment à travers la vallée de la rivière Foci. Près de Molino d'Aiano, vous traversez la rivière et commencez une montée vers l'église de Santa Maria a Coneo. Après avoir franchi le pont sur l'Elsa, l'Eglise de San Martino à Strove se dresse sur votre parcours. Puis, vous arrivez à Monteriggioni, dont les 14 célèbres tours dominent la colline. Dîner libre et nuit près de Monteriggioni.

30 km, montée 510 m - descente 560 m, 7 h 30 à 8 heures de marche.

NB: Pour raccourcir cette étape, vous pourrez prendre les transports en commun de Colle Val d'Elsa à Monteriggioni (transferts non inclus).

JOUR 8 : Monteriggioni - Sienne

Au départ de Monteriggioni, vous pourrez vous rendre compte des nombreuses nuances du pigment -Terre de Sienne-, très utilisé en peinture, et qui compose votre environnement du jour. C'est en parcourant ces paysages au printemps que le contraste est le plus fort. Puis, vous arrivez enfin à Sienne en traversant des forêts de chênes, en longeant la plaine irréaliste de Pian del Lago et en montant progressivement sur la crête au milieu des oliviers. La ville est l'une des plus importantes de la Via Francigena. Elle se compose principalement de petites ruelles pavées enchevêtrées, et d'édifices incontournables tels que le Duomo (Cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption) décoré de marbre blanc et vert, le baptistère San Giovanni, ou encore la fascinante Piazza del Campo. Fin de nos prestations dans l'après-midi à Sienne.

21 km, montée 350 m - descente 285 m, 5 heures de marche environ.

▪ **Les points clés :**

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

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

Le niveau : De 4 à 7 heures de marche par jour (une étape de 7 à 8 heures le J7) sur de larges chemins bien indiqués et petites 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 et petit-déjeuner, en hôtel*** ou en chambres d'hôtes selon les disponibilités, en chambres doubles ou triples avec salle de bain privée (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 Pisa centrale, prendre le train pour Massa (départs toutes les 30 minutes environ). Informations horaires et prix sur <http://www.trenitalia.com/>
- De la gare de Santa Maria Novella à Florence, prendre le train pour Massa Centro. Billet à acheter à la billetterie ou dans un distributeur et à composer avant de monter dans le train ; trajet 2h environ. Descendre à la gare de Massa Centro. Horaires indicatifs à vérifier impérativement : Florence 11h53 > Massa Centro 13h42, Florence 12h53 > Massa Centro 14h42, Florence 15h46 > Massa Centro 17h42.

En voiture : Connaître votre itinéraire, consulter www.viamichelin.com ou fr.mappy.com

Possibilité de parking à Massa.

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.

En avion : Les aéroports les plus proches de Massa sont les aéroports de Pisa et Florence.

- Depuis l'aéroport de Pisa, prendre un train pour Pisa Centrale (départs toutes les 10 min environ). Trajet environ 10 minutes.
- Depuis l'aéroport de Florence, prendre la navette ATAF « vola in bus », à la sortie du hall des arrivées, pour la gare de Santa Maria Novella à Florence (billet 6 €/p environ, à acheter dans le bus ; trajet 12 mn). Descendre à l'arrêt "Stazione Galleria". Départs toutes les 30 mn de 6h à 23h30.

En fin de circuit :

RETOUR A MASSA DEPUIS SIENNE

Trains de Sienne à Massa, environ 2h30 de trajet. Informations horaires et prix sur <http://www.trenitalia.com/>

▪ **Le prix comprend :**

- l'hébergement en nuit+petit déjeuner
- le dîner du jour 6
- le transfert des bagages (selon option choisie)
- 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 (sauf celui du jour 6)
- les déjeuners
- le transfert en train de Lucques => Altopascio (2,5 €, 10 minutes environ)
- le bus optionnel de Colle Val d'Elsa à Monteriggioni
- 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 !

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?

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.

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.

En savoir plus : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur/>

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.

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 est une marque déposée par Chamina Voyages pour vous faire vivre une expérience unique sur les chemins historiques.