



Chemin de Saint-François d'Assise

La Verna à Assise

Randonnée – 13 jours / 12 nuits – en liberté

LES POINTS FORTS

- Forêts et campagnes de Toscane et d'Ombrie
- Itinéraire traversant de nombreux espaces naturels
- Découverte des abbayes, monastères et ermitages franciscains
- Découverte des villes de Gubbio et Assise

Le chemin d'Assise relie les lieux qui ont été importants dans la vie de Saint-François-d'Assise. Ce dernier a été, d'une manière humble et simple, une figure révolutionnaire dans l'histoire du Christianisme, notamment à une époque où l'église de Rome était le centre du pouvoir et synonyme d'immenses richesses, de complots et de corruption. Lui, prêchait l'égalité entre les êtres vivants, le partage et vouait un certain culte à la nature. Son mode de vie et son message ont été probablement à l'origine du choix de François 1er de porter ce même nom.

Depuis La Verna, petit village isolé au milieu des forêts séculaires, niché au cœur des montagnes toscanes, vous partez pour 13 jours de marche sur les pas du Saint. Avant de rejoindre Assise et sa basilique inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, vous parcourez un itinéraire naturel traversant tour à tour le massif des Apennins, les forêts et campagnes de la Toscane puis de l'Ombrie. Villages italiens, petites églises et abbayes franciscaines rythment votre itinérance le long de ce chemin sauvage et encore peu fréquenté.

JOUR 1 : Arrivée à La Verna

Arrivée à La Verna et installation à l'hébergement.

JOUR 2 : La Verna / Pieve Santo Stefano

Cette première étape débute au milieu de belles forêts avant d'atteindre une ligne de crête avec des vallées ouvertes des deux côtés. Tout d'abord vallonnés, les paysages s'adoucissent peu à peu avec les kilomètres. Arrivée au charmant village de Pieve Santo Stefano où l'on peut admirer des terres cuites de Della Robbia.

14 km, montée 475 m - descente 1180 m, 5 à 6 heures de marche environ.

JOUR 3 : Pieve Santo Stefano / Pian della Capanna ou Fattoria di Germagnano

Randonnée dans un paysage préservé entre forêts et vallées étroites. Un léger détour vous permet, si vous le souhaitez, de visiter l'Ermitage de Cerbaiolo, plusieurs fois détruit et reconstruit en gardant à l'esprit sa simplicité originelle.

19 à 24 km, montée 400 m - descente 530 m, 4 à 5 heures de marche environ.

JOUR 4 : Pian della Capanna ou Fattoria di Germagnano / Sansepolcro

Aujourd'hui, l'itinéraire se déroule tout d'abord au cœur de forêts de pins et de chênes avant de laisser place à de beaux panoramas sur la vallée. Sansepolcro est une petite ville intéressante qui, selon une légende, doit son nom et sa fondation à deux moines revenant de Jérusalem.

12 à 17 km, montée 150 m - descente 350 m, 3 à 4 heures de marche environ.

JOUR 5 : Sansepolcro / Monterchi

La randonnée du jour vous mène à une ferme à proximité de Monterchi, et traverse le très joli village de Citerna, élu l'un des plus beaux villages d'Italie. En cours de chemin, un petit détour par le centre du charmant village de Monterchi vous permet d'admirer la fameuse fresque La Madonna del Parto.

14 km, montée 300 m - descente 180 m, 4 heures de marche environ.

JOUR 6 : Monterchi / Città di Castello

Aujourd'hui, vous quittez les dernières collines de la Toscane pour rejoindre les plaines de la Valtiberina et la ville de Città di Castello, en Ombrie. Installation à votre hébergement au cœur de la vieille ville. Selon votre heure d'arrivée, et si vous vous intéressez à l'art moderne, ne manquez pas la collection Buri qui est conservée dans une ancienne grange de séchage du tabac transformée en musée.

19 km, montée 640 m - descente 790 m, 5 heures de marche environ.

JOUR 7 : Città di Castello / Pietralunga

Vous quittez la haute vallée du Tibre et traversez la campagne ombrienne, faite de collines et de cultures. Vous atteignez à mi-parcours, Pieve de Saggi, lieu de la première christianisation de la haute vallée du Tibre. L'itinéraire se poursuit dans un environnement calme et bucolique jusqu'à Pietralunga.

28 km, montée 800 m - descente 540 m, 6 à 7 heures de marche environ.

Nb : possibilité de raccourcir l'étape de 10 km avec un transfert depuis Pieve de Saggi jusqu'à Pietralunga (information dans votre carnet de route).

JOUR 8 : Pietralunga / Mocaiana

Randonnée au cœur d'un paysage préservé dans le silence des vallées montagneuses. Votre itinéraire est ponctué d'ermitages, abbayes et petits villages.

17 km, montée 530 m - descente 570 m, 4 à 5 heures de marche environ.

JOUR 9 : Mocaiana / Gubbio

Aujourd'hui, vous rejoignez la ville de Gubbio sur le flanc de la montagne Ingino, par un itinéraire peu vallonné, principalement en plaine. Arrivé à votre étape, vous découvrez une ville au style médiéval et à l'architecture majoritairement gothique. Le centre historique a su conserver ses petites ruelles étroites et sa très belle place centrale, la Piazza Grande.

12 km, montée 150 m - descente 200 m, 3 à 4 heures de marche environ.

JOUR 10 : Gubbio / Castello di Biscina

Le chemin du jour est parsemé de petites églises et suit les nombreuses montées et descentes de cette partie très vallonnée de l'itinéraire de Saint François. Vous êtes accueilli à l'étape du jour en agritourisme, superbement situé au sommet d'une colline donnant ainsi accès à de magnifiques panoramas sur la vallée de Chiascio.

22 km, montée 590 m - descente 550 m, 5 à 6 heures de marche environ.

JOUR 11 : Castello di Biscina / Valfabbrica

Une journée assez brève qui se déroule principalement en descente, au cœur de la vallée de Chiascio, avec de nombreux points de vue sur les méandres du fleuve. Dans l'après-midi, vous aurez tout le loisir de profiter de la petite ville dynamique de Valfabbrica et d'un temps de pause idéal pour apprécier un cappuccino en terrasse.

16 km, montée 290 m - descente 530 m, 4 heures de marche environ.

JOUR 12 : Valfabbrica / Assise

La première partie de l'itinéraire est un peu accidentée et traverse une zone peu habitée mais au fil des kilomètres, votre itinéraire devient plus abordable en vous rapprochant d'Assise. Les paysages, tout d'abord composés de collines

ondulantes et de bois épais, laissent place à de beaux points de vue sur la superbe ville d'Assise, dont une partie de son patrimoine est classé au patrimoine mondial de l'Unesco.

13,5 km, montée 470 m - descente 400 m, 3 à 4 heures de marche environ.

JOUR 13 : Assise

Fin de votre voyage après le petit-déjeuner.

▪ **Les points clés :**

Le rendez-vous : Dans la journée à votre hébergement à La Verna.

La fin du séjour : Après le petit-déjeuner à Assise.

Le niveau : De 4 à 7 heures de marche par jour, sur de larges chemins et sur quelques portions de route goudronnées.

La documentation fournie : Avant votre départ, vous recevez un premier lot de documentation comprenant la fiche technique de votre voyage et la liste de vos hébergements. Sur place, à votre premier hébergement, vous récupérez les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : topo-guide et cartes, étiquettes pour vos bagages, etc. Vous y trouverez la description de votre itinéraire.

Les hébergements : Accueil en demi-pension (6 nuits), en hôtel**/***, agritourismes ou en chambres d'hôtes selon les disponibilités, en chambres doubles ou twin avec salle de bain privative à la chambre le plus souvent. Possibilité de chambre individuelle avec supplément.

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

Les repas : Petits-déjeuners et dîners sont servis dans les restaurants de vos hébergements, ou exceptionnellement dans un restaurant à proximité. Au cours de votre randonnée, vous découvrirez les spécialités régionales.

Transport des bagages : Vos bagages sont transportés par nos soins sauf si vous choisissez la formule sac au dos.

Le balisage : L'itinéraire que nous vous proposons possède une signalétique "Chemin de Saint François d'Assise" (panneaux, balises, bornes et adhésifs). Cependant, il est indispensable de suivre les indications de votre Carnet de route.

▪ **Les accès :**

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant.

En train :

Depuis la France, train jusqu'à Arezzo, via Turin et Florence. Puis, train régional jusqu'à Bibbiena et enfin bus jusqu'au sanctuaire de la Verna (pas de bus le dimanche, départ déconseillé ce jour-là ou taxi obligatoire à partir de Bibbiena).

Pour toutes informations concernant les horaires de train, consulter les sites internet de la SnCF française www.oui.sncf/ et italienne www.trenitalia.com/fr.

Pour les liaisons bus, consulter la compagnie Tiemme Spa Informations auprès de la compagnie de bus Tiemme Spa www.tiemmespa.it

Au retour, bus jusqu'à Arezzo et train pour Florence.

En voiture : pour connaître votre itinéraire, consulter www.viamichelin.com ou fr.mappy.com. Possibilité de stationner votre voiture pendant la durée du séjour sur un parking gratuit et non surveillé proche du sanctuaire, ou dans la partie basse du village.

En avion : les aéroports les plus proches de La Verna sont, dans l'ordre de proximité, Pérouse (1h30 environ), Florence (2h) et Rome (3h). Depuis ces aéroports, il vous faut rejoindre les centres-villes et prendre un train pour Arezzo, puis Bibbiena. Enfin, prendre un bus pour La Verna.

Le prix comprend :

- l'hébergement en demi-pension
- le transport des bagages entre les hébergements selon formule choisie
- le Carnet de Route (documentation pour la réalisation de la randonnée). Un Carnet de Route est fourni par dossier d'inscription.

Le prix ne comprend pas :

- le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- les déjeuners
- les taxes de séjour (*)
- boissons, visites et dépenses personnelles
- l'assurance
- les frais d'inscription.

(*) Taxes de séjour : 1 à 4 €/pers/nuit (prix indicatifs sous réserve d'augmentation du gouvernement italien)

▪ **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
- des sous-vêtements
- 1 paire de chaussure décontractée pour l'étape à l'hébergement
- des vêtements amples 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 (si formule d'hébergement proposée)

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...?

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?

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 le plus souvent dans des espaces naturels sensibles et à ce titre toute activité se doit de 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 !

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

Via Compostela est une enseigne de S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 € - Siège social : 43 place de Jaude 63000 Clermont-Ferrand. Tél. : 04 73 900 500 - Fax : 04 73 41 00 42 - RCS 389 249 426 - Code APE 7911Z - Immatriculation Atout France (79/81 rue de Clichy, 75009 PARIS) n°IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA - 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : Atradius Credit Insurance NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

