

# La Toscane du Nord, de Carrare à Lucca

## ITALIE - TOSCANE



Situé entre les Cinque Terre et le Nord de la Toscane, cette randonnée itinérante permet une découverte du massif des Alpes Apuanes, célèbres pour leurs impressionnantes carrières de marbre de Carrare. La visite guidée des carrières toujours en activité depuis l'Antiquité, est un des moments forts du séjour et retrace l'histoire d'un territoire et de sa population. Cette traversée de Aulla à Lucca, qui suit en partie la Via Francigena, sera l'occasion de découvrir un patrimoine historique, culturel et naturel riche, et par ce biais une autre Toscane, moins connue, moins fréquentée mais tout aussi fascinante.

Quarante ans après avoir proposé pour la première fois une randonnée culturelle en Toscane, et la découverte des sculpteurs de la Renaissance et de leurs célèbres œuvres en marbre de Carrare, Chemins du Sud vous emmène sur les chemins du marbre, là où la Sculpture de Michelangelo et de Donatello est née !



7 jours / 6 nuits  
5 jours de marche



6 à 15 personnes



Itinérant



★★★



Code : 1476

### LES POINTS FORTS :

- Une exclusivité Chemins du Sud !
- Une visite guidée inoubliable au cœur des carrières
- Une découverte des Alpes Apuanes entre mer et montagnes
- Une rando sur les chemins du marbre !
- Très peu de temps de transfert



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : SARZANA

Accueil à l'hôtel à Sarzana à 18 heures (Sarzana est située à 15 minutes de train de La Spezia). Nous séjournons dans cette charmante petite ville de province. Accueil et présentation de la semaine par votre guide et dîner dans un restaurant du centre ville. Si vous arrivez avant 18 heures vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et découvrir le centre historique.

### JOUR 2 : AULLA

Le matin transfert en bus public (30min) pour Aulla, au départ de ce bourg, nous partons pour une superbe journée de randonnée nature. Entre mer et montagne, cet ancien axe de communication, variante de la Via Francigena, nous permet d'admirer au loin le Golfe de la Spezia et Portovenere qui se trouve aux portes des Cinq Terre. Le long de ce parcours boisé entre châtaigniers et oliviers, nous traversons différents bourgs médiévaux comme celui de Bibola, dont le château, probablement d'époque byzantine, venait défendre le port de Luni. Nuit dans un agriturismo à proximité de Sarzana et dîner au restaurant.

▲ 5h de marche, +500m/-500m de dénivelée

### JOUR 3 : ORTONOVO - CARRARE

Transfert pour Ortonovo (15min) et départ de la randonnée au pied de ce beau village perché. Nous cheminons au milieu des oliviers par des sentiers en balcon avec vue sur mer. Après le pique nique, nous continuons notre traversée par de jolis chemins récemment remis en valeur par les locaux, jusqu'à découvrir le paysage majestueux des montagnes de marbre qui se trouve au-dessus de Carrare. Installation à l'hôtel dans le centre historique et dîner au restaurant.

▲ 4h30 de marche, +500m/-500m de dénivelée

### JOUR 4 : CARRARE - MASSA

Transfert privé (20min) depuis notre hôtel vers les célèbres carrières, une expérience unique nous attend lors de cette visite. Nous embarquons dans des véhicules 4x4 qui par des routes sinueuses et abruptes nous mènent à plus de 1000 mètres d'altitude. Au cours de cette visite d'une durée d'1h30 environ et grâce à un guide local francophone, nous aurons l'occasion de comprendre l'histoire de ce lieu exceptionnel, les phases d'exploitation et de voir le spectaculaire travail d'excavation, notamment dans une carrière souterraine.

Après cette visite, nous continuons les chemins du marbre pour randonner vers la ville de Massa. Bus public (10min) pour rejoindre notre hôtel qui se trouve sur les hauteurs de la ville. Installation et dîner dans le restaurant de l'hôtel.

▲ 3h de marche, +450m/-450m de dénivelée

### JOUR 5 : MASSA - PIETRASANTA

Nous partons à pied de l'hôtel et par de superbes sentiers en crête qui domine au loin la mer, nous marchons sur les traces de l'ancienne ligne gothique, lieu chargé d'histoire où en 1945 les Alliés ont permis la libération de la Plaine du Po. Le parcours est panoramique et bucolique et nous mène dans cette charmante petite ville de Pietrasanta. La ville également surnommée "La Petite Athènes" par le nombre d'artistes qui y ont séjournés au fil des ans, est un véritable musée en plein air où l'on peut admirer de nombreuses œuvres d'art contemporain dans les rues et sur les places. Un vrai coup de cœur Chemins du Sud !

▲ 5h de marche, +450m/-800m de dénivelée



## **JOUR 6 : PIETRASANTA - VALPROMARO - LUCCA**

Transfert pour Valpromaro (30min) et départ de la randonnée depuis ce petit bourg parcouru très champêtre, nous cheminons entre châtaigniers et oliviers pour atteindre la merveilleuse ville de Lucca où nous passons la nuit dans le centre historique. Nuit dans un hôtel du centre et dîner au restaurant.

▲ 4h30 de marche, +300m/-300m de dénivelée

## **JOUR 7 : LUCCA**

Visite de Lucca. Découverte de l'une des plus belles villes d'art italiennes, renfermée entre une enceinte de murailles restées intactes jusqu'à nos jours., Dernier déjeuner avant la dispersion à 15 heures.

▲ 3h de marche en ville

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Possibilité d'extension de votre séjour en prenant des nuits supplémentaires avant ou après le séjour à Sarzana ou à Lucca.

Tarifs : nous consulter, car les prix varient fortement en fonction de la saisonnalité et des types de chambre disponibles au moment de votre réservation. Nous vous recommandons donc de nous communiquer au moment de la réservation vos demandes de nuits supplémentaires.



## FICHE PRATIQUE

### NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. De 3h à 5h de marche par jour et entre 300 et 500 mètres de dénivelée positive par jour

### NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière sur ce séjour.

### ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé, spécialiste de l'Italie.

### HÉBERGEMENT :

Comme toujours, nous privilégions pour le choix de nos hébergements avant tout l'accueil, la taille humaine, la propreté et bien sûr l'emplacement.

- **1 nuit à Sarzana** : hôtel 2\* hôtel simple mais très bien placé entre la gare ferroviaire (5 minutes à pied) et le centre historique
- **1 nuit en agriturismo** : hébergement en pleine nature avec piscine et produits de la ferme
- **1 nuit à Carrare** : modernité et confort pour cet hôtel 4\* dans le coeur historique de la ville
- **1 nuit au-dessus de Massa** : cet hotel 3\* et restaurant situé en pleine nature sur les hauteurs de Massa possède également une piscine
- **1 nuit à Pietrasanta** : charmant petit hôtel 3\* qui se trouve à deux pas de la délicieuse Piazza del Duomo
- **1 nuit à Lucca** : un élégant hôtel 3\* idéalement situé dans le coeur historique de la ville.

### TRANSPORT DES BAGAGES :

Vos bagages seront transportés par un taxi, vous portez uniquement vos affaires de la journée

### TRANSFERTS :

Transferts en bus public principalement, permettant une approche locale et écologique. Quelques transferts en minibus / taxis. Durée totale des trajets par jour : 10 à 30min.

### GROUPE :

De 6 à 15 participants.

### RENDEZ-VOUS :

Accueil le dimanche à Sarzana à 18 heures. Installation possible à l'hôtel avant, l'hôtel se trouve à 5 minutes de marche de la gare (400 mètres)



## **DISPERSION :**

Le samedi à Lucca à 15 heures à l'hôtel (nombreux trains possibles pour Pise et Florence)

## **MOYENS D'ACCÈS :**



### **EN VOITURE**

- Si vous venez en voiture, le plus simple est de se garer à Lucca (point de dispersion de la randonnée)
  - A l'aller, train régionaux (avec correspondance à Viareggio), entre 1h et 1h15 de train, environ 8 €
- Horaires et réservations possibles sur [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com) et sur [www.trainline.com](http://www.trainline.com)



### **EN AVION**

- L'aéroport de Pise est le plus proche du point de rendez-vous et de dispersion (nombreux vols directs depuis Paris et depuis certaines villes de province).
  - Depuis l'aéroport de Pise, la navette "Pisamover" vous permet d'arriver à la gare Pisa Centrale (13 € aller/retour, fréquence toutes les 15 minutes de 6h du matin jusqu'à minuit)
  - Il existe de nombreux trains directs depuis Pisa Centrale jusqu'à Sarzana (entre 40 et 60 minutes, entre 7 et 10 €).
- Horaires et réservations possibles sur [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com) et sur [trainline.com](http://trainline.com)
- Au retour, trains directs depuis la gare de Lucca ((fréquence 2 par heures, environ 4 €)

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (excepté le dîner du J1), vin et boissons non compris
- Les taxes de séjour
- Les pique-niques le midi même le jour 7 (non inclus le jour 1)
- La visite guidée des carrières de marbre de Carrare (durée : 1h30)
- Le transport des bagages
- Les transferts prévus au programme par les transports locaux

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance assistance et /ou annulation
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Le dîner du jour 1
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

### FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.

Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15 € / personne.

### **EN OPTION :**

➤ Supplément chambre individuelle : 370€.

En raison de la disponibilité restreinte et de la taille des hébergements sélectionnés, il est possible d'avoir 2 chambres individuelles maximum par date de départ. Ensuite, la disponibilité sera en demande, sous réserve de disponibilité.



### **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

#### **BAGAGES :**

1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



## VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

une couche légère et respirante une couche chaude une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard

1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou

1 paire de gants légers

Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).

1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),

1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)

1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche

1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac

1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant

1 surpantalon imperméable et respirant

1 short ou pantacourt, confortable et solide

Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds

1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.

1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)

1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville



## **MATÉRIEL :**

### POUR LE PIQUE-NIQUE

Couverts 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)

1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes

1 couteau de poche pliant (facultatif)

1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### AUTRES

1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac

1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités

1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)

1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)

1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés

Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)

Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)

Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)

Mouchoirs

Papier toilette

1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile

Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)

Appareil photo, jumelles (facultatif)

## **PHARMACIE :**

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

Vos médicaments habituels

Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence

Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)

Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)

Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)

Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)

Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes

Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)

Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)

Pince à épiler (facultatif)

Petits ciseaux (facultatif)

Vitamine C (facultatif)

Pince à écharde (facultatif)

Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité. Date de validité expirée de votre carte d'identité : si votre carte a été délivrée entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et si vous étiez majeur(e) au moment de sa délivrance, sa durée de validité a été automatiquement prolongée de 5 ans (accord officialisé entre la France et votre pays de destination).

## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 12/06/2024