

## De Nice à Gênes en vélo

8 jours / 7 nuits

Un voyage exceptionnel le long de la Mer Méditerranée, de la Côte d'Azur à Gênes. Nous roulerons la plupart du temps le long de la côte en empruntant quelques segments d'une nouvelle piste cyclable, unique en Europe, le long d'une ancienne voie ferrée. La Mer vous accompagne durant tout votre périple, une partie de celui-ci suivra le trajet de l'ancienne Via Julia Augusta créée par l'empereur Augustus en 13 avant JC pour relier la Gaule à l'empire.

Les paysages méditerranéens et les vues sur la mer rendront ce voyage inoubliable.

Vous découvrirez de charmants petits villages comme Noli et Finale, de splendides villes comme Bordighera, Sanremo et Alassio, d'anciennes cités romaines, mais également les centres historiques de grandes villes comme Nice, Monte Carlo, Porto Maurizio, Oneglia, Savone et Gênes.

### VOTRE PROGRAMME

#### Jour 1 - Arrivée à Nice

Nice vous attend avec sa belle promenade des Anglais, le cœur de la ville, où vous pouvez rencontrer des artistes de rue, des bars branchés et, surtout, sa plage surplombant la mer d'un bleu infini. Le coin le plus caractéristique de Nice est sa vieille ville : un dédale de ruelles, vous proposant de charmants restaurants ou encore des magasins d'artisans locaux, qui donnent sur de petites places pittoresques.

#### Jour 2 - Nice – Ventimiglia

Voici le jour des 3 pays: dans la matinée vous atteindrez la principauté de Monaco, vous continuerez ensuite vers Menton pour finalement rejoindre l'Italie et la ville de Ventimiglia où vous passerez la nuit. Vous suivrez la promenade en bord de mer qui vous mènera vers le Cap Martin en utilisant le sentier des douaniers. Ce promontoire est dominé par le château de Roquebrune, c'est un vrai paradis pour les amoureux de la nature. Depuis Cap Martin vous descendrez sur Menton où vous pourrez profiter du temps dont vous disposez pour visiter la ville avant d'arriver en Italie.

Environ 42 km

#### Jour 3 - Ventimiglia – Bordighera - San Lorenzo - Imperia

Vous emprunterez une somptueuse piste cyclable qui vous mènera à San Remo, l'une des plus célèbres stations balnéaires à l'ouest de la Ligurie, elle est aussi surnommée la ville des fleurs.

Après San Remo vous atteindrez Bussana. Si vous avez le temps vous pourrez entamer une ascension d'environ 3 km vers Bussana Vecchia, où résident aujourd'hui une communauté d'artistes qui ont restaurés certaines maisons détruites par le tremblement de terre de 1887. Les ruines romanes de l'église et les maisons en pierre datant de la fin du moyen âge peuvent également faire l'objet d'une visite. Depuis San Lorenzo, la route quitte la côte et entre dans les terres de Ligurie, une ascension assez accessible vous mène à Civezza, qui profite de sa situation privilégiée au sommet d'une colline entourée d'oliviers. Une belle descente vous emmènera ensuite vers Imperia où vous passerez la nuit.

Environ 49 km

#### Jour 4 - Imperia – Diano - Cervo - Alassio

Sur cette étape vous continuez votre trajet à travers des petites villes sur la côte, qui peuvent devenir de vraies villes en juillet



et août, comme Diano Marina et San Bartolomeo, qui méritent une visite et peut être même une petite pause sur une terrasse face à la mer. Le village de Cervo est l'un des plus caractéristiques de la région, il semble suspendu au-dessus de la mer. À partir d'ici, la terre semble plonger directement dans l'eau. Passage obligatoire par Marina Di Andora afin de trouver une plage appropriée. Vous devriez faire une petite pause ici, peut-être pour un bain rapide, avant la prise d'un chemin qui mène vers l'intérieur des terres. Vous gravirez la vallée où coule le Merula pour surmonter les collines à Villalunga et descendre ensuite vers Alassio, où vous passerez la nuit.

Environ 44 km

#### **Jour 5 - Alassio - via Julia Augusta - Albenga - Verezzi – Finale ou à proximité**

Depuis Alassio vous suivrez l'ancienne voie romaine: la "Via Julia Augusta" jusqu'à Albenga, cet itinéraire a préservé une partie de l'ancienne voie romaine. A partir de Borghetto nous quittons la côte pour un premier détour dans les terres relativement plat à travers les villages de Toirano et Boissano. Vous rejoindrez ensuite la mer que vous suivrez jusqu'au village de pêcheur de Pietra Ligure et Borgio. Ici débute l'ascension finale du jour avec environ 200 mètres de dénivelé positif entre Verezzi et Gorra. Ensuite c'est seulement de la descente jusqu'à Finalborgo dont les remparts médiévaux sont très bien conservés.

Il vous est conseillé de faire une petite marche dans les rues du cœur historique du village dominer par des bâtiments datant du 15ème siècle ou de la renaissance. Vous arrivez donc à proximité de la plage de Finale, terme de cette étape.

Environ 44 km

#### **Jour 6 - Finale - Savone**

La route ne présente pas de réelle difficulté jusqu'à Finalpia, ensuite vous grimpez vers le plateau de Manie. Vous atteindrez ensuite la mer à Noli Ligure en passant par une rue calme entourée d'arbre. Noli est un petit village en bord de mer, niché en contrebas des collines où se trouvent les ruines de son château.

Pour atteindre Spotorno, vous pourrez suivre directement la route en prenant un chemin le long de la plage. Cependant vous pourrez aussi prendre une route vers les collines et les ruines du château de Noli puis continuez jusqu'à Vezzi Portio avant de reprendre la route qui descendra vers Spotorno. Vous continuerez sur la côte vers Torre del Marre puis remontrerez vers Bergoggi avant de descendre vers Vado Ligure. Finalement le front de mer vous amènera jusqu'à Savone, où vous passerez la nuit.

Environ 34 km

#### **Jour 7 - Savone – Arenzano train jusqu'à Gênes**

Vous suivrez une nouvelle fois le bord de mer vers Albisola, le long de la plage les établissements de thermes se succèdent et vous propose un premier arrêt.

La route continue le long de la côte pour rejoindre la plage de Celle Ligure et ensuite la magnifique ville de Varazze et sa promenade bordée de monuments historiques.

Vous utiliserez ensuite une dernière section de la piste cyclable jusqu'à Arenzano. Cette piste a été tracée par une voie de chemin de fer datant du 19ème siècle, aujourd'hui la piste cyclable suit son itinéraire à travers des tunnels, des ponts en pierre et des coins pittoresques qui surplombent la mer. Vous finissez votre voyage à vélo à Arenzano et chargez les vélos dans le train afin de rejoindre confortablement la capital de Ligurie : Gênes, pour passer la dernière nuit.

#### **Jour 8 - Gênes**



Dernier jour. Fin des prestations après le petit déjeuner. Retour vers votre domicile ou nuit supplémentaire si vous le souhaitez.

Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

## Informations contractuelles

### TARIFS

À partir de 1070 euros par personne.

### OPTIONS

Supplément chambre single : 310 euros par personne.

Location vélo électrique : 250 euros par personne.

Location vélo (21-vitesses + 1 panier + 1 trousse outils) : 160 euros par personne.

Supplément haute saison (du 11 juin au 27 août) : 50 euros par personne.

### LE PRIX COMPREND

L'hébergement en hôtel 3\* et 4\* avec petits-déjeuners

Le transfert des bagages entre les hôtels (1 bagage par personne)

Les informations touristiques, les cartes, le road book.

Nos meilleurs itinéraires

Assistance 7 jours sur 7

### LE PRIX NE COMPREND PAS

Le voyage jusque Nice et depuis Gênes

Déjeuners et dîners

Les extras personnels

Les taxes de séjour

Tout ce qui n'est pas spécifié sous la mention "le prix comprend"

### NIVEAU DE DIFFICULTÉ

L'itinéraire se fait principalement sur des routes à faible circulation et, dans certaines parties, sur des pistes cyclables protégées ; il y a quelques montées pour éviter les routes très fréquentées, et quelques courtes portions sur des routes très fréquentées.

### PORTAGE DE VOS AFFAIRES

Le transfert des bagages entre les hôtels (1 bagage par personne)

### HÉBERGEMENT

L'hébergement en hôtel 3\* et 4\* avec petit-déjeuner

### TAILLE DU GROUPE



A partir de 2 participants

### DÉPARTS

Tous les samedi entre le 9 avril et le 08 Octobre 2022.

Circuit en groupe sur demande à partir de 10 personnes.

### DÉPART

Rendez-vous à l'hôtel à Nice pour le début du séjour.

### DISPERSION

Après le petit-déjeuner du 8ème jour à Gênes.

### ÉQUIPEMENT À EMPORTER

MATÉRIEL CONSEILLÉ A EMPORTER (liste non-exhaustive) :

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

### VÉLO

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant de parcourir nos sentiers :

- les pneus sont bien gonflés et en bon état
- les câbles et la chaîne sont en bon état
- les éléments de transmission sont propres et huilés
- il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
- les roues sont bien serrées
- les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
- le jeu de direction a été vérifié

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé...

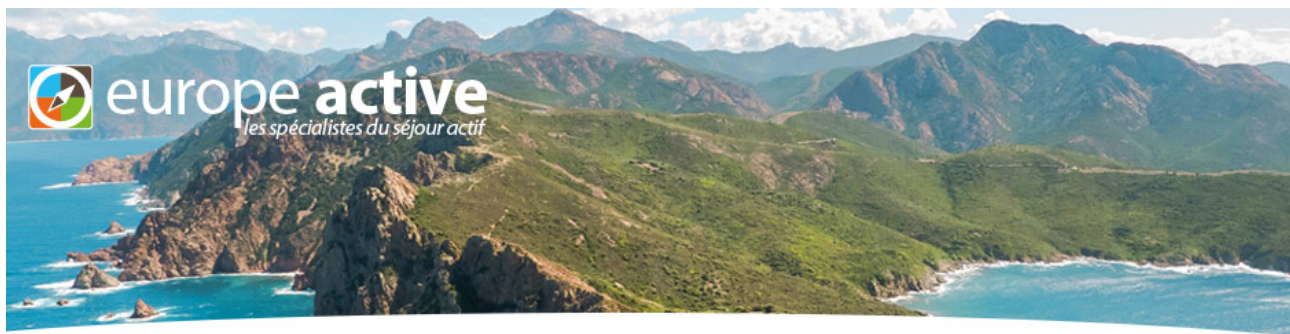
### MATÉRIEL RÉPARATION

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours sur soi le matériel de base du vététiste :

- 2 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou bandes anti-crevaison)
- une pompe
- des démonte-pneus
- un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- un outil multiple
- une petite pince
- un morceau de pneu

Aussi, vous pouvez vous constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans celle-ci vous mettez :

- un câble de frein (AV et AR)



- un câble de dérailleur
- un pneu
- une patte de dérailleur
- de l'huile pour la chaîne
- un chiffon

## ÉQUIPEMENT

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au vélo sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- un casque
- des lunettes
- des chaussures adaptées (pas de semelles lisses)
- un cuissard ou un short
- T-shirt respirant (éviter le coton)

## SAC A DOS JOURNÉE

Parce qu'il est désagréable de rouler avec un sac à dos trop chargé, il sera préférable de bien réfléchir à la composition du sac pour la journée :

- une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (2L/jour/personne minimum)
- des vivres (barres énergétiques, fruits secs...)
- le matériel de réparation de base pour votre vélo (voir ci-dessus)
- un coupe-vent (imperméable)
- le pique-nique
- une lampe frontale
- un couteau
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- du papier toilette
- une pharmacie (voir ci-dessous)
- votre téléphone portable + une batterie externe
- un sac poubelle

## PIQUE-NIQUE

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre avec vous :

- une boîte en plastique hermétique (0.5L) avec initiales marqués sur couvercle et boîte + élastiques larges.
- des couverts réutilisables (fourchette et couteau de poche)

## SAC DE VOYAGE

Vos bagages sont transférés durant la journée et vous les retrouvez avec plaisir chaque soir chez l'hébergeur. À condition bien sûr de ne pas avoir oublié l'indispensable :

- un sac à viande (pour les séjours en gîte)
- des vêtements de rechange
- une paire de chaussures légères pour le soir



- un gros pull ou une veste polaire
- une petite trousse de toilette avec une serviette

#### PHARMACIE

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours.

Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- des bandes de gaze
- du sparadrap
- de la crème de protection pour les fesses
- vos médicaments personnels
- une couverture de survie

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.