



## Cyclo croisière à la découverte de l'archipel toscan

8 jours / 7 nuits

Quand vous pensez à la Toscane, plein d'images vous viennent en tête : collines ondulantes, architecture épique, mer bleue azur, douces senteurs d'herbes et d'agrumes, cacophonie mélodique des locaux et bien sûr la succulente cuisine et le vin.

L'Italie apaise l'esprit et l'âme !

Profitez de cette cyclo croisière à travers la Toscane et admirez ses paysages à couper le souffle. Pédalez sur les traces des Etrusques et profitez de la « Dolce Vita » Italienne. Des cyprès, des vignes et des oliviers s'étendent sur les collines qui caractérisent le paysage toscan typique.

La Toscane à la voile, avec un vélo : une formule idéale pour des vacances réussies !

[Bien préparer votre séjour](#)

### VOTRE PROGRAMME

#### Jour 1 - Arrivée à Porto Santo Stefano

Arrivée individuelle à Porto St. Stefano, magnifique ville animée du nord de la péninsule de Monte Argentario.

L'embarquement se fait à partir de 18h. Si vous arrivez plus tôt, vous pourrez laisser vos bagages sur le bateau dès 14h et partir vous promener dans la vieille ville médiévale où vous vous sentirez immédiatement en vacances. Nous recommandons une promenade à la Fortezza Spagnola, qui repose sur la colline surplombant la vieille ville. Le premier dîner à bord est un excellent moyen de faire connaissance avec vos compagnons de voyage, guides et équipage. Nuit à Porto St. Stefano.

#### Jour 2 - Monte Argentario - Talamone

De Porto St. Stefano, votre premier tour à vélo vous emmène dans la ville historique d'Orbetello. Avec un peu de chance, vous pourrez admirer le spectaculaire balai de flamants roses dans l'oasis naturelle du WWF Laguna di Orbetello. Ensuite, votre tour à vélo vous mènera aux ruines de la ville romaine fortifiée de Cosa et plus tard à travers la réserve naturelle de Duna Feniglia, dont la magnifique forêt de pins vous enchantera. Nous pédalons principalement sur des pistes cyclables et retournons à Porto Santo Stefano où l'Atlantide attend notre arrivée pour une traversée vers Talamone.

Environ 40 km - D+200 m

#### Jour 3 - Talamone - Magliano di Toscana –Talamone

Après le petit déjeuner, nous commençons une visite à travers des paysages vallonnés caractérisés par des vignes et des oliveraies. Après le lac Poggio Perotto, vous arrivez dans la ville médiévale de Magliano di Toscana. La ville pittoresque avec ses portes et ses remparts piétons vous invite à vous attarder. Sur le chemin du retour à Talamone, dont la baie est très appréciée des kites et des véliplanchistes, le magnifique paysage toscan montre encore une fois son plus beau côté. Avant le dîner à bord, vous serez invité à une dégustation de vins toscans typiques.

Environ 45 km - D+300 m



#### **Jour 4 - Talamone – Porto Azzuro**

Ce matin vous vous dirigerez vers l'île d'Elbe, sur laquelle vous pourrez vous initier à la voile si les vents sont favorables à une navigation commune. Après la Sicile et la Sardaigne, l'île d'Elbe est la troisième plus grande île d'Italie et impressionne par son charme, sa nature luxuriante et sa riche histoire. Après un déjeuner léger à bord, vous descendez à terre. Votre visite de l'après-midi à travers l'île variée mène à Capoliveri et le long d'une magnifique route panoramique. Le soir, profitez-en pour vous promener dans la charmante petite ville portuaire de Porto Azzuro.

Environ 20 km D+200 m

#### **Jour 5 - Porto Azzuro –Enfola Bay**

Un tour à vélo un peu plus long de Porto Azzuro au nord de l'île d'Elbe vous attend ce matin. Après la pause-café à Rio nell'Elba, vous arriverez à l'un des points de vue les plus impressionnants du voyage. À Voltereio, vous regardez la baie de Portoferraio, la capitale de l'île. Après le déjeuner, vous n'êtes plus qu'à quelques kilomètres de la magnifique baie d'Enfola.

Environ 35 km - D+500m

#### **Jour 6 - Patresi – Marina di Campo**

Aujourd'hui, l'étape de la reine vous attend ! Vous traversez l'île à vélo. Après avoir visité les villages de montagne de Marciana, vous arrivez au point culminant de la visite à Monte Perone. Ensuite, uniquement de la descente vers le village de San Piero in Campo, où vous pourrez déguster un délicieux déjeuner avec vue sur votre bateau. Après la visite, vous prenez un bain rafraîchissant - directement depuis votre navire. Ensuite, les voiles sont fixées avec la destination : l'île de Giglio. L'Isola Giglio est située à l'extrême sud de l'archipel Toscan et est un joyau pittoresque. Montagnes, forêts, nature intacte, mer cristalline !

Environ 30 kms - D+700m

#### **Jour 7 - L'île de Giglio – Porto St. Stefano**

Vous débarquez à Campese à l'ouest de l'île. La destination de votre randonnée à vélo d'aujourd'hui est la ville médiévale de Giglio Castello, trônant haut sur l'île de Giglio comme un château imprenable. Une descente rapide vous emmène à Giglio Porto. Profitez de la dernière croisière à bord de l'Atlantis en naviguant en direction de Porto St. Stefano. Un véritable dîner de fête avec vos compagnons de voyage, l'équipage et les guides : bonne ambiance garantie pour profiter de la dernière soirée ensemble et partager vos souvenirs et photos de la semaine.

Environ 15km - D+500m

#### **Jour 8 - Porto St. Stefano**

Départ à 9h après le petit déjeuner. Vous pouvez réserver une extension de séjour, contactez-nous.

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 1790 euros par personne.

### OPTIONS

Cabine single (personne seule) : 700 euros par personne.

Location vélo tout chemin (VTC) : 90 euros par personne.

Assurance vol et casse du VTC : 10 euros par personne.

Location vélo à assistance électrique (VAE) : 200 euros par personne.

Assurance vol et casse du VAE : 20 euros par personne.

### LE PRIX COMPREND

Voyage de 8 jours sur un yacht à moteur avec équipage

7 nuits en cabine standard twin avec douche et WC

La demi-pension

Visites guidées ou en liberté à vélo telles que décrites dans l'itinéraire

Cartes des étapes

Draps et serviettes

L'accompagnement par un guide anglophone et germanophone

La documentation sur le terrain en anglais ou allemand

### LE PRIX NE COMPREND PAS

Transfert jusqu'à Porto St. Stefano (Monte Argentario Peninsula)

Boissons à bord

Repas non mentionnés

Pourboires pour l'équipage et les guides touristiques

La location de vélo

### NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Le circuit exige un niveau de condition physique élevé de la part des participants. Les étapes font en moyenne 20-45 km par jour avec des zones montagneuses (200 à 700 m de dénivelés). Au total, vous parcourrez 185 km sur la semaine. Il n'est pas interdit de marcher dans les côtes les plus ardues ! L'itinéraire emprunte la plupart du temps des routes goudronnées, avec quelques passages sur des sentiers. Circuits VTT possible sur ce séjour.

### PORTAGE DE VOS AFFAIRES

Privilégiez des sacs de voyage souples faciles à ranger dans votre cabine.

A bord, seuls les paiements en espèces sont acceptés

### HÉBERGEMENT

Cabine pour deux personnes équipée de douche et toilettes sur le bateau à trois mats "Atlantis".

Avec 57 x 7,5 m, 14 voiles et plus de 750 m<sup>2</sup> de surface de voile, l'Atlantis est un accroche-regard garanti dans chaque port.



Construit en 1905 et baptisé Elbe 2, l'Atlantide a servi fidèlement de navire léger dans la mer du Nord, en Allemagne. Ensuite, il a été minutieusement restauré pour devenir un navire de croisière. La rénovation comprend un salon chic, un pont supérieur spacieux comprenant des sièges et un bar cock-tail ainsi que 16 cabines confortables et climatisées avec douche et toilettes. Le charme unique de l'Atlantide est dû au soin affectueux de son propriétaire et à un équipage serviable et très expérimenté.

### **TAILLE DU GROUPE**

A partir de 16 participants

### **DÉPARTS**

Tous les samedis du 27 août au 24 septembre 2022 compris.

### **DÉPART**

Porto St. Stefano

### **DISPERSION**

Porto St. Stefano

### **ACCÈS**

Pour se rendre à Porto Santo Stefano, le plus simple est de rejoindre la ville de Rome : son aéroport (116 km) et sa station de train (130 km) étant les moyens de transport les plus proches de Porto Santo Stefano.

Si vous souhaitez arriver par ferry, le port de Livourne se situe à 140 km de Porto Santo Stefano. Le port de Civitavecchia est également une possibilité (67 km).

### **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 mettrez :

- 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.

#### **INFORMATION IMPORTANTE**

Le capitaine se réserve le droit de changer l'itinéraire en cas de mauvais temps. Les participants doivent suivre les règles de sécurité sur le bateau. En cas de mauvais comportement le capitaine et / ou le guide se réservent le droit de débarquer les clients posant des problèmes.