

## Séjour de randonnée sur la Côte amalfitaine et ses sentiers "suspendus" entre ciel et mer.

"Ici se trouve le jardin que nous cherchons depuis toujours, inutilement, après les lieux parfaits de notre enfance", ainsi le poète Prix Nobel Salvatore Quasimodo décrivait-il la Côte amalfitaine. Et si l'expression "paradis terrestre" a un sens, c'est sans aucun doute ce lieu qui le lui confère pleinement, par sa signification immédiate et accessible à tous. Selon les mythes antiques, mère-nature, dans sa générosité, a su faire de cet espace magique d'à peine 42 kilomètres de longueur un concentré puissant des quatre éléments primordiaux de la vie. Ici, la terre prend la forme de roches abruptes qui plongent dans la mer, en pentes progressives ou en suplombs, et se décline en fjords, montagnes, écueils et promontoires et en plages de cailloux blancs; l'eau transparente aux reflets verts et bleu azur s'insinue dans la moindre anfractuosité, dans chaque crique ou petit port; l'air limpide et serein des belvédères érodés par le vent et s'ouvrant sur ce fragment d'infini, s'imprègne d'odeurs et de parfums intenses: de la saveur salée des embruns, de leur caresse laissée sur la peau au parfum naturel des plantations d'agrumes chargées de fleurs et de fruits précieux; ici enfin le feu vital d'un soleil chaleureux tient lieu d'invitation permanente.

### PROGRAMME HEBDOMEDAIRE

**Samedi.** Quelle que soit la région, italienne ou étrangère, d'où vous arrivez, vous emprunterez le réseau autoroutier en direction de Naples. De là, vous continuerez sur la NAPLES-SALERNE A3 jusqu'à Castellammare di Stabia, et rejoindrez la S.S. 145 Sorrentina puis à Gragnano la S.S. 366 en direction d'Agerola.   votre arrivée, enregistrement et installation à l'hôtel. Vers 19h30 est prévu un dîner convivial.

**Dimanche.** **COSPITI, VALLON DES FERRIÈRES ET AMALFI.** Pour commencer nous partirons de Saint-Lazare d'Agerola, en suivant le chemin le long de la crête sud du mont Murillo jusqu'aux ruines de l'ancien couvent de Saint-François de Cospiti (XIe siècle) avec l'impressionnante grotte dite de l'Ermite ou de Sixte (du nom du pape Sixte IV, qui s'y refugia) qui apparaît tout en haut de la falaise escarpée. Après la pause déjeuner, nous continuerons le long du Vallon des Ferrières ou des Moulins, sur un chemin extraordinaire qui, des monts Latt ri, descend vers Amalfi en parcourant forêts, ruisseaux, moulins et ferrière médiévales, après un détour par la Réserve naturelle intégrale qui recèle les derniers spécimens de la *Woodwardia radicans*, une fougère de l'ère de glacière. Arrivés   Amalfi nous visiterons le centre historique, la cathédrale Saint-André (IXe siècle) et le Cloître du Paradis (XIIIe siècle), à l'architecture orientalisante, puis le Musée du papier de Tovere, une localité toute proche, et pour finir, les vestiges de l'ensemble rupestre bysantin (basilien) de la Santissima Trinité (XIIe siècle).



**Lundi. AVVOCATA.** De Badia di Cava de' Tirreni, par un chemin d'accès plutôt facile, nous rejoindrons le sanctuaire de l'Avvocata, perché sur le mont Falesia (800 mètres au-dessus du niveau de la mer) qui domine l'ensemble du golfe de Salerne, où une échelle raide donne accès à la grotte légendaire: celle-ci fut en effet le théâtre de l'apparition de la Vierge à un berger devenu, par la suite, ermite. Dans l'après-midi, en empruntant l'antique et tortueux «chemin des pèlerins», nous descendrons à Maiori pour une visite incontournable de l'abbaye basilienne de Santa Maria de' Olearia (Xe siècle) et de ses précieux intérieurs décorés de fresques, sublime témoignage de la coexistence harmonieuse entre style classique et bysantinisme médiéval.

**Mardi. SENTIER DES DIEUX.** De Bomerano d'Agerola nous nous dirigerons vers le fameux Sentier des Dieux, qui nous conduira tout d'abord à la grotte du Biscuit, un remarquable site d'habitat rupestre, et qui nous mènera ensuite au bourg de Nocelle, pour une pause-déjeuner sur la terrasse panoramique de la petite église de la Sainte-Croix. Nous reprenons le sentier en direction de Vallone Porto, oasis du WWF et falaise la plus haute de toute la Côte amalfitaine, après quoi, nous arriverons au village de Montepertuso, et sa singulière «montagne percée». De là, nous commencerons la descente vers Positano en suivant un escalier long et raide, qui offre un magnifique panorama sur les maisons perchées de ce village de pêcheur caractéristique de la Côte.

**Mercredi. POINTE CAMPANELLA ET BAIE DE IERANTO.** De Termini, après avoir dépassé le mont San Costanzo, nous nous dirigerons vers l'extrémité de la presqu'île de Sorrente, où se trouvent les vestiges du Temple de Minerve – dont la fondation est attribuée au mythique Ulysse – et du clocher et tour d'observation datant du XIIIe siècle. Après la pause de midi nous reprendrons le chemin qui mène de Nerano à la baie de Ieranto, lieu d'une rare beauté naturelle et refuge mythique des sirènes homériques.



**Jedi. RAVELLO ET TOUR DU ZIRO.** De Ravello, après avoir visité le palais Rufolo de style arabisant (XIIIe siècle), son splendide jardin, source d'inspiration de Wagner pour son *Parsifal* et, tout de suite à la sortie, les logements rupestres de Sainte-Barbara des Grottes (VIIIe-IXe siècle) et du sanctuaire de Saint-Côme et Saint-Damien (Xe siècle), nous prendrons le sentier en descente qui mène à l'ancienne tour surplombant la mer et la Grotte des Saints toute proche, cénobite hypogée bénédictine du Xe siècle, décorée de fresques des auréolés. Arrivés à Atrani, nous pourrions visiter les églises semi-rupestres Saint-Michel-hors-les-Murs (XIe siècle) et Santa Maria del Bando (Xe siècle).

**Vendredi. CAPRI.** D'Amalfi nous prendrons l'hydroglisseur pour l'île de Capri. L'itinéraire commence à partir de la célèbre "piazzetta", et se poursuit en lacets sur le versant est. Du spectaculaire point de vue sur les Faraglioni, nous nous rendons à la grotte-nymphée de Materniana, consacrée, à l'origine, à la divinité phrygienne Cybèle, puis nous remonterons vers le Saut de Tibère, falaise surplombant la mer, les ruines de la Villa Jovis (1er siècle avant JC), les jardins d'Auguste et la panoramique Via Krupp.

**Samedi.** Après avoir quitté l'hôtel, vous pourrez opter pour une halte de quelques heures encore sur la Côte ou entreprendre sans délai votre voyage de retour.



## INFORMATIONS TECHNIQUES ET GÉNÉRALES

DÉNIVELÉE: maximum 500 mètres (environ);

DIFFICULTÉ: quasiment aucune, les randonnées sont à la portée de tous. Précisons toutefois que les itinéraires, tous praticables en toute tranquillité, sont déconseillés aux personnes sujettes au vertige. Le programme dans son ensemble est conçu selon une progression naturelle qui permet de faciliter votre acclimatation physique;

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE: vêtements d'été, chaussures de montagne, chapeau ou casquette, lunettes de soleil, crème de protection solaire, bâtons, sac-à-dos léger, k-way, gourde. Équipement optionnel: jumelles, lampe de poche et appareil photo;

ASSURANCE OBLIGATOIRE: il est nécessaire de vous prémunir d'une assurance corporelle pour les accidents de la vie courante, même temporaire. À cet égard, il vous sera possible, si nécessaire, de souscrire auprès du guide, à votre arrivée, une assurance accident au tarif de **8,00 euros** (couverture maximale: 2,5 millions d'euros);

HÉBERGEMENT: en chambre double (lit double ou lits jumeaux) avec petite terrasse privée et vue sur la mer à l'HOTEL LE ROCCE d'Agerola ([www.hotelristorantelerocce.com](http://www.hotelristorantelerocce.com)), hôtel 3 étoiles moderne et confortable avec piscine, selon une formule de demi-pension (comprenant un buffet pour le petit-déjeuner et un repas du soir, boissons comprises). Le cas échéant, l'hébergement aura lieu dans des structures avoisinantes, de niveau de confort équivalent. Cette formule d'hébergement n'inclut pas les éventuels services supplémentaires. L'hôtel accepte les chiens, à condition qu'ils soient de petite taille;

CALENDRIER DES SÉJOURS: toutes les semaines à partir des **21-28 juin** et jusqu'au **20-27 septembre 2014**;

PRIX PAR PERSONNE/SEMAINE: les prix sont de **490,00** (en chambre double) et **570,00 euros** (en chambre double à usage individuel) et incluent les frais d'organisation générale et le service d'accompagnement quotidien d'un guide local agréé et bilingue de la CARTO TREKKING CO. ([www.cartotrekking.com](http://www.cartotrekking.com)). Dans le cas où vous souhaiteriez prolonger votre expérience en ajoutant à votre séjour une semaine de détente avant ou après votre randonnée, les prix hebdomadaires par personne seront de **370,00** (chambre double) et **450,00 euros** (chambre double à usage individuel);

NOMBRE DE PARTICIPANTS: le séjour ne prévoit pas un effectif minimum de participants et sera assuré dans tous les cas;

PLANNING D'UNE JOURNÉE STANDARD: **9h00** rendez-vous du groupe avec le guide (départ de l'hôtel en voiture, bus ou navette), de **13h00** à **14h00** brève halte pour la pause-déjeuner, la formule pique-nique sera privilégiée, et retour à l'hôtel vers **18h00-18h30**;

LOGISTIQUE: il est préférable d'être motorisé, en particulier pour faciliter les transferts aller/retours quotidiens prévus au programme;

ARRIVÉE: dans l'après-midi du samedi (après 15h30), directement à l'hôtel;

DÉPART: dans la matinée du samedi suivant (avant 10h00);

RÉSERVATION: s'agissant de séjours situés en période de haute saison, afin de vous assurer une confirmation rapide de la disponibilité de l'hôtel, **il est nécessaire** d'envoyer **le plus rapidement possible** et avant la date limite du **20 mai 2014** un courriel de réservation à l'adresse suivante: [odisseo.heartrek@gmail.com](mailto:odisseo.heartrek@gmail.com), (en précisant vos noms et prénoms, le nombre de participants, le type d'hébergement, la semaine souhaitée et personnel de téléphone) accompagné, en pièce-jointe, de l'attestation du virement bancaire correspondant à un montant de **70,00 euros** par personne et par semaine (Compte bénéficiaire IBAN: [IT04 J076 0103 2000 0000 5875 886](http://www.bancompostaitalia.it), titulaire du compte: DI MARZO SALVATORE c/o BancoPosta), étant entendu que le règlement du solde sera effectué et attesté au moins **dix jours avant la date** du début de votre séjour;

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES: contactez directement l'hôtel par téléphone au numéro **+39 081 8791182** ou consultez le site web <http://heartrek.bloog.it>

