

# Randos gourmandes de Parme, Modène et Bologne

## ITALIE - ÉMILIE-ROMAGNE



*Randonnée facile et gourmande entre douces collines et vignes, au cœur d'une région où se concentrent quelques-unes des spécialités culinaires les plus prestigieuses d'Italie. Les marches sont ponctuées de dégustations et de visites dont le fil conducteur est la Via Emilia, ancienne voie romaine qui nous mènera à la découverte des richesses artistiques de Bologne, Modène et Parme.*



7 jours / 6 nuits  
6 jours de marche



6 à 15 personnes



Semi-itinérant



Hôtel



Code : 1390

### LES POINTS FORTS :

- Une exclusivité Chemins du Sud
- La gastronomie italienne, thématique originale et traditionnelle
- Randos faciles et dégustations (incluses)
- Une région rando encore méconnue
- Un prix tout inclus



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : BOLOGNE

Rendez-vous à l'hôtel à 14h à Bologne. Visite de la Piazza Maggiore, vaste place bordée de colonnades voûtées, de cafés et de structures médiévales et Renaissance telles que l'hôtel de ville, la fontaine de Neptune et la basilique San Petronio. Nous poursuivons ensuite jusqu'au Palais de l'Archiginnasio siège de l'Université de Bologne, l'une des plus anciennes d'Europe. Nous terminons par le marché di Mezzo pour découvrir les nombreuses spécialités gastronomiques dont la fameuse Mortadelle ainsi que les pâtes farcies. Repas du soir dans une Osteria du centre historique.

### JOUR 2 : BOLOGNE - SANCTUAIRE DE SAN LUCA

Au départ l'hôtel, nous rejoignons le sanctuaire de San Luca qui offre une balade agréable qui nous permet de dominer la ville de Bologne. Un cheminement au sommet et une belle vue sur les collines. Le trajet sous les portiques construits au XVIIIème siècle est long d'environ 4km sous 666 portiques. Pique-nique au sanctuaire. Retour à Bologne par un petit sentier par la Via dei Bregoli et le parc Tolon (et en bus public). En fin d'après-midi, visite de la basilique Santo Stefano et du quartier juif.

 3h30 de marche, +200m/-200m de dénivelée

### JOUR 3 : VIGNOLA - CASTELVETRO - MODENE

Après le petit déjeuner, transfert en train (1heure) jusqu'à Vignola, petit bourg médiéval, célèbre pour sa variété de cerise.

Randonnée sur les collines couvertes de vignobles, entre châteaux et forteresses jusqu'à Castelvetro, zone de production du Lambrusco. Visite et dégustation d'une "acetaia" : (le célèbre vinaigre balsamique de Modène) dans la tour du château de Castelvetro. Transfert en bus (30mn) à Modène pour une première découverte de la ville. La cathédrale, chef-d'œuvre de l'architecture romane, la Piazza Grande et la tour Ghirlandina sont classées au patrimoine mondial de l'UNESCO en tant qu'ensemble médiéval unique et parfaitement préservé. Installation à l'hôtel dans le centre de Modène pour 2 nuits.

 3h30 de marche, +200m/-200m de dénivelée

### JOUR 4 : MODENE - NONANTOLA - MODENE

Nous débutons par la visite du marché historique pour découvrir les spécialités gastronomiques de la ville. Transfert en bus à Nonantola (20mn). Visite de l'église abbatiale et départ pour une randonnée le long de la Via Romea Nonantolana, le chemin qu'empruntaient les pèlerins pour se rendre à Rome vers l'an 1000. Le long du parcours, nous visitons une ferme biologique qui fabrique le célèbre "Parmigiano Reggiano.", lors de cette visite, nous observons le processus de fabrication et d'affinage du célèbre "parmigiano". Après le pique-nique dans un beau parc retour à Nonantola pour une dégustation de Lambrusco dans une cave de production. Retour en bus public à Modène (20min). Dîner dans une trattoria typique avec "gnocco e tigelle", un plat typique de Modène.

 3h de marche, faibles dénivelés



## **JOUR 5 : MODENE - TERRE DI CANOSSA - PARME**

Après le petit-déjeuner, transfert privé jusqu'à à Ciano d'Enza (1heure). Nous sommes sur les terres de Mathilde de Canossa, la comtesse qui a régné sur l'Italie centrale dans la première moitié du XIème siècle. Randonnées dans les collines et visite des châteaux de Canossa et Rossena. Le parcours panoramique nous permet d'admirer des paysages typiques (castelli, calanchi) et de voir au loin le massif des Apennins et même des pré- Alpes. Retour à Parme en transfert privé (45min) et installation à l'hôtel, dîner dans un restaurant du centre historique.

▲ 3h de marche, +300m/-300m de dénivelée

## **JOUR 6 : PARME - LANGHIRANO - CASTELLO DI TORRECHIARA - PARME**

Transfert en bus public à Torrechiara (30min). Randonnée facile à la découverte des terres et des collines où est produit le célèbre jambon de Parme, en suivant l'itinéraire de l'ancien chemin Linari (variante de la Via Francigena qui arrive à Parme). Arrivée à Langhirano et pique-nique sous forme de dégustation de jambon de parme dans une "bottega" qui nous permet de goûter les spécialités. Retour à Torrechiara par des chemins ponctués de vignobles qui offrent de belles vues sur le château de Torrechiara parfaitement conservé et célèbre pour ses salles recouvertes de fresques. Retour à Parme en bus public.

▲ 3h30 de marche, +200m/-200m de dénivelée

## **JOUR 7 : PARME**

Visite de la ville et des monuments emblématiques : la cathédrale romane avec sa coupole ornée de fresques, chef-d'œuvre du Corrège. Visite possible du palais Pilotta et du célèbre théâtre Farnèse. (entrées non comprises)  
Dispersion à midi après la visite.

### **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 de nuits supplémentaires avant le séjour à Bologne et après le séjour à Parme (dans le même hôtel que pendant le séjour) : 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 plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

## FICHE PRATIQUE

### NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Occasionnel**

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

3h à 3h30 de marche par jour environ, avec +/-200 à 300m de dénivelé par jour.

### NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique.

### ENCADREMENT :

Rossella sera votre accompagnatrice, italienne et parlant très bien français, et spécialiste de l'Emilie Romagne.

### HÉBERGEMENT :

Hôtel 3\* : nous avons sélectionné pour ce séjour des hôtels à taille humaine et tous idéalement situés dans les centres historiques

- **2 nuits à Bologne** : cet hôtel 3\* est une petite structure pleine de charme dans le cœur de la ville (et à 1km environ de la gare ferroviaire, des bus permettent de se rendre à la gare depuis l'hôtel)
- **2 nuits à Modène** : l'emplacement (situé à seulement 2 minutes à pied de la Cathédrale) et le calme (zone piétonne) sont les atouts principaux de cet hôtel 3\*
- **2 nuits à Parme** : hôtel 3\* à la fois élégant et accueillant, sa situation permet de profiter pleinement du patrimoine historique de la ville et de son art de vivre

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

### TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

### TRANSFERTS :

Peu de transferts pendant ce séjour, et d'une durée oscillant entre 20min et 1h maximum par trajet. En bus public les jours 3, 4 et 6 (durée 30min maximum). En minibus privé le jour 5 (1h). Et en train le jour 3 (1h).

### GROUPE :

De 6 à 15 personnes

### RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à 14h à la réception de l'hôtel à Bologne, situé dans le centre ville (à 1km de la gare ferroviaire). Le nom de l'hôtel vous sera communiqué dans la convocation envoyée 15 jours avant le départ.

Si vous arrivez après l'heure de rendez-vous, contactez votre accompagnateur à votre arrivée pour définir du point de rendez-vous.



### **DISPERSION :**

Le jour 7 à 12h à l'hôtel à Parme.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN VOITURE**

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : [www.google.com/maps](http://www.google.com/maps)



#### **PARKING**

Le parking de la gare de Bologne permet de se garer toute la semaine, il faut compter environ 130€.



#### **EN TRAIN**

- Gare d'Accès : Bologna Centrale FS
- Gare de dispersion : Parma FS

Ce séjour est compatible avec un départ le samedi en TGV depuis Paris jusqu'à Milan Centrale, puis train Milan Centrale - Bologne (1h15, environ 25 €) et nuit supplémentaire à Bologne dans le même hôtel que le dimanche (nous consulter pour la réservation)

Au retour pas besoin de nuit supplémentaire : train (Intercity 604) Parme 12h20 - Milan Centrale 13h40 (ou train RV2470 Parme 13h05 - Milan 14h45) et train (Frecciarossa 9296) Milan Centrale 15h53 - Paris Gare de Lyon 22h34

Information auprès de : [www.thetrainline.com](http://www.thetrainline.com) [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com) [www.sncfconnect.com](http://www.sncfconnect.com)



#### **EN AVION**

Aéroport de Bologne : [www.bologna-airport.it/en/welcome-to-bologna-airport/?idC=62175](http://www.bologna-airport.it/en/welcome-to-bologna-airport/?idC=62175) ➤ [section-mbl-form](#)

## 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 hôtel et les dîners du J1 au J6 au restaurant
- Les pique-niques le midi (excepté les jours 1 et 7)
- La visite de la vinaigrerie à Castelvetro le jour 3
- La visite et la dégustation de Parmesan le jour 4
- La visite et la dégustation de "Lambrusco" le jour 4
- Les taxes de séjours
- Les transferts prévus au programme

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- 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 (sous réserve de disponibilité au moment de la réservation) : 280€ en avril et octobre, 290€ pour les autres départs 2024.



## **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 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 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).

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
  - Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
  - Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.
- Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.

## 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 : 21/03/2024