



## INFORMATIONS ITALIE / TOSCANE

- 1/ VELORIZONS EN ITALIE
- 2/ LES DIFFÉRENTS VOYAGES
- 3/ LE PRIX
- 4/ LE DÉROULEMENT DES VOYAGES
- 5/ LE PAYS
- 6/ LES SERVICES PLUS
- 7/ L'EQUIPEMENT

### 1/ VELORIZONS EN ITALIE

Au centre du monde pendant sept cents ans, la péninsule italienne a un passé antique glorieux. Les centres artistiques ont historiquement cultivé "le beau". Le rayonnement se poursuit encore de nos jours et au de là de l'art : la nature est exceptionnelle, des sommets de la chaîne alpine septentrionale aux volcans méridionaux.

Notre équipe a une solide connaissance de ce pays, par des attaches familiales ou par passion pour cette destination si proche et si dépaysante. Cette expérience unique vous garantit le meilleur choix d'itinéraires.

Les trésors de l'humanité sont gérés par l'UNESCO qui détient la liste tant convoitée du patrimoine mondial. Loin de faire l'impasse, nous empruntons les itinéraires les plus intimistes pour aborder les régions convoitées et incontournables.

La langue n'est pas un souci. Les guides Vélorizons, quand ils ne sont pas parfaitement polyglottes, ont des notions qui leur permettent de s'adapter dans toutes les situations. De plus, la communication à l'italienne, "avec les mains" n'est pas une légende et avec un sourire et quelques gestes, on se fait bien comprendre...

Sur place, nous traitons en direct avec les prestataires que ce soit pour le transport ou pour l'hébergement. Cela nous permet d'être très réactifs et de pouvoir faire évoluer rapidement les différents circuits en fonction des impératifs liés à l'évolution de l'hébergement, de l'environnement. Si vous appréciez l'art de vivre très latin ou voulez goûter la gastronomie Italienne mondialement connue : pâtes et pizzas au programme, sans compter les spécialités de chaque région !



*Le monde à VTT*

## 2/ LES DIFFÉRENTS VOYAGES

Au cours de nos deux circuits, nous avons l'occasion de visiter l'incontournable et rayonnante ville de Florence.

### **CY75 – La Trans - Toscane - Variante 1, 7j**

Un circuit facile (1 roue), pour une découverte tranquille de la Toscane à vélo. Nous relierons Florence à Sienne en traversant le Chianti et en faisant une incursion dans les Crete Senese.

### **CY76 - La Trans - Toscane - Variante 2, 7j**

Nous relierons Florence au lac Trasimeno, via Sienne en traversant le Chianti et les Crete Senese dans leur intégralité, là où commence l'autre Toscane, plus secrète, plus sauvage aussi.

## 3/ LE PRIX

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement durant tout le séjour tel qu'il est précisé dans chaque programme au jour le jour ;
- Tous les repas sauf les repas du midi et du soir à Florence ;
- Les transferts des bagages nécessaires au déroulement du voyage par un véhicule assistance ;
- L'encadrement par un guide-accompagnateur Vélorizons ;
- Le billet de train pour revenir à Florence à la fin du circuit ;
- Une pharmacie de groupe

### **Le prix ne comprend pas :**

- Votre acheminement vers Florence
- Les repas du midi et du soir à Florence.
- L'assurance et l'assistance voyage ;
- La location de VTT (voir paragraphe ci-dessous),
- Les entrées des sites touristiques et musées non prévus au programme ;
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires etc...
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "ce prix comprend" .

### **Location de VTT**

Vous pouvez louer un VTT (avec fourche avant, moyenne gamme) pour la somme de 176 euros pour l'ensemble de ce circuit.



*Le monde à VTT*

## 4/ LE DÉROULEMENT DES VOYAGES

### Encadrement

Un guide-accompagnateur Vélorizons français.

### Bagages

Les bagages transitent avec un véhicule assistance conduit par notre chauffeur / cuisinier qui se charge aussi de préparer les repas dans les gîtes.

Avec vous : un sac à dos léger. Chaque participant roule avec ses affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, repas de midi...).

### Hébergement

En gîte, pour la plupart « agriturismo ». Nuits en dortoirs (taille variable de 4 à 12 personnes).

### Votre état d'esprit

- En groupe :

Pendant plusieurs jours, vous allez vivre au sein d'un groupe. Une occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

- Des cultures différentes :

Pour la plupart, nos voyages se déroulent dans des pays qui n'ont pas la même conception du temps et de la vie en général. Respecter leurs points de vue et coutumes, découvrir leur mode de vie, sont les meilleurs moyens pour enrichir votre expérience personnelle.

- Un voyage "aventure" :

L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde heureusement sa part d'évènements imprévisibles. Accepter ces aléas vous permettra de profiter pleinement de votre voyage, sachant que votre guide et toute l'équipe Vélorizons vous proposeront les solutions les plus adaptées à la situation.

### Coup de cœur

Comme dans tous nos voyages, il est de la plus haute importance de respecter et laisser propres les lieux que nous traversons, de faire disparaître les déchets et de ne pas oublier de papiers inopportuns.

### Composition du groupe

12 participants maximum plus l'accompagnateur Vélorizons (sauf dans le cas d'un groupe préconstitué : nous consulter).



*Le monde à VTT*

## 5/ LE PAYS

### Géographie

La célèbre botte Italienne s'enfonce dans plus de 1 000 kilomètres au centre de la Méditerranée. Sur toute sa longueur, des grands lacs à la Calabre, la chaîne des Apennins sépare ses deux littoraux, tandis qu'au Nord, les Alpes l'isolent du reste de l'Europe et dominent sa plus grande plaine, celle du Pô.

D'une superficie de 301 268 km<sup>2</sup>, y compris la Sicile et la Sardaigne, le pays compte 58 000 000 habitants.

### Histoire

Les Étrusques et les Grecs y avaient établis des comptoirs florissants. Cette culture de l'échange va dynamiser l'empire romain qui devient le centre du monde pendant plusieurs siècles. Au Moyen-Âge, la multiplication des républiques autonomes et la compétition qui s'engage entre elles, va encore développer leurs richesses. Le pays ne sera véritablement unifié qu'en 1946 après un référendum.

### Climat

Hors des Alpes et du climat montagnard, de longs étés chauds succèdent à des hivers doux. La Méditerranée influence largement tout le pays.

### Économie

Malgré l'exploitation de gisements miniers en Sicile, l'Italie du Sud est surtout agricole. Le Nord, au contraire, est très industrialisé, notamment dans les domaines de l'automobile, de l'industrie textile et de la pétrochimie. Milan est la cité du design et de la haute couture et Gênes, le premier port d'Italie.

Le climat italien favorise l'agriculture : des céréales aux pommes de terre en passant par le riz dans la plaine du Pô. L'Italie est le premier producteur mondial d'huile d'olive et le citron de Sicile est le meilleur au monde...

### Renseignements généraux

Capitale	Rome (3 millions d'habitants)
Régime	République démocratique
Monnaie	Euros (€)
Superficie	301 268 km <sup>2</sup>
Population	58 000 000 habitants
Formalités bancaires	Cartes de crédit internationales courantes
Formalités de police	Carte d'identité ou passeport valide pour les ressortissants de la CE
Formalités de santé	Vaccinations classiques
Régime politique	République. Membre de la CEE depuis 1957
Fête Nationale	2 juin (proclamation de la république en 1946) et 4 novembre (jour où l'unité italienne a été instaurée en 1870)
Drapeau	vert (couleur de l'espoir), blanc (symbole de vertu) et rouge (sang versé pour la patrie)
Régions	20 régions dont deux îles au statut spécial: la Sicile et la Sardaigne.





## 7/ ÉQUIPEMENT

### Matériel fourni par Vélorizons

- Une pharmacie de groupe.
- Une trousse de réparation pour les VTT.

### Matériel personnel à emporter

Nous vous conseillons lors de votre départ d'être vêtu d'une tenue confortable et de chaussures que vous pourrez utiliser dans le pays de destination (le soir au campement ou lors d'étapes dans des villes ou villages).

### Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs : 1 sac à dos et 1 sac de voyage :

#### 1/ Le sac à dos

C'est le sac que vous portez chaque jour en pédalant. Ce sac ne doit pas être trop volumineux (maximum 30 litres).

A titre d'exemple: appareil photos et films, veste, livres, revues, éventuellement médicaments personnels, trousse de toilette, lunettes de soleil,...

Pendant les étapes, ce sac que vous portez contiendra le nécessaire de la journée. Sur place le guide vous indiquera ce que vous devez prendre pour chaque étape.

#### 2/ Le sac de voyage

C'est le sac qui est transporté par le véhicule assistance. Il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée. Vous le retrouvez à la halte le soir.

### Liste du matériel à ranger dans votre sac de voyage le jour du départ

#### Pour la tête

- Un chapeau en toile (ou casquette) pour le soleil,
- Un casque de VTT (OBLIGATOIRE)

#### Pour le buste

- 2 sous-vêtements type Carline (tissu synthétique laissant passer la transpiration)
- Une chemise chaude ou un sweat
- Une fourrure polaire
- Un coupe vent (vêtement de pluie)

#### Pour les jambes

- Un (ou deux) cuissards de bonne qualité avec peau de chamois (évités les cuissards de triathlon).
- Un pantalon de toile ou survêtement
- Un maillot de bain

#### Pour les pieds

- Chaussures de VTT : 2 solutions :
- Vous n'avez pas de pédales automatiques : dans ce cas, vous pourrez utiliser vos chaussures à la fois pour pédaler et pour marcher. Nous vous conseillons d'utiliser des chaussures type "multiactivités / outdoor" avec semelle adhérente.



*Le monde à VTT*

- Vous avez des pédales automatiques : dans ce cas, prévoyez une paire de chaussures avec semelle adhérente pour les petites marches qui agrémentent le programme (visites de village, points d'intérêt particuliers seulement accessibles à pied). Vous devrez donc avoir ces chaussures dans votre sac à dos en pédalant.

- Des chaussettes de sport
- Des sandales (non obligatoires, mais bien agréables pendant les pauses...).

### **Pour votre VTT**

- 2 chambres à air de rechange
- Une boîte de rustines + colle à rustines
- Des patins de frein de rechange (sauf si vous partez avec des patins neufs)
- 1 câble de dérailleur arrière + 1 câble de frein arrière
- Du lubrifiant pour chaîne et dérailleur (burette / bombe)
- 1 pompe
- 1 patte de dérailleur fusible (seulement dans le cas où votre dérailleur arrière n'est pas fixé directement sur le cadre)

### **Divers**

- 1 sac de couchage léger
- Un antivol
- 1 paire de gants spécial VTT
- Une lampe frontale avec piles (on ne trouve pas de piles plates sur place)
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et serviette de bain
- Un short ou bermuda
- Du papier toilette et un briquet
- 2 bidons vélo 75 cl (ou camel back)
- Un couteau de poche genre Opinel
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires, une aiguille et du fil
- Une petite pharmacie individuelle : crème solaire visage plus lèvres ; Elastoplaste + double peau (Compeed) ; antidiarrhéique : Immodium et Intérix ; antalgique : aspirine, Doliprane ; collyre : Uveline ou Antalyre ; médicament pour la gorge : Locabiotol, Lysopaïne ; somnifère léger ; antibiotiques à spectre large ; produit anti moustiques ; pince à épiler ; médicaments personnels ; pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlonezone)

### **3/ Dans une pochette antivol**

Portée autour du cou ou en ceinture : passeport, carnet de vaccination, devises, carte de crédit, papiers personnels.

