

la
trace bleue

marche et démarche intérieure



Cette randonnée est l'occasion de marcher dans les pas des pèlerins d'antan. Durant une ou deux semaines, selon votre envie, vous marcherez en direction de Rome à travers les paysages splendides de la Toscane, les collines rondes, les allées de cyprès et les villas isolées. Vous aurez l'occasion de voir Lucca, San Gimignano, Siena, des villes superbes, mais surtout de parcourir des sentiers qui vous révéleront la Toscane authentique. Beaucoup plus qu'une randonnée accompagnée, c'est un voyage culturel, un itinéraire sacré.

du 22 SEPTEMBRE au 6 OCTOBRE 2018

Un itinéraire sacré d'une ou deux semaines en Italie

La Trace Bleue, Bastian Keckeis, Route de Fribourg 2, CH-1773 Léchelles
+41 (0)79 635 91 43, info@latracebleue.ch, www.latracebleue.ch

SUR LA VIA FRANCIGENA à travers la Toscane

INFORMATIONS PRATIQUES

- Marche :** de niveau moyen à difficile,
25 kilomètres, soit 6 h 30 de marche par jour en moyenne,
sentiers et chemins carrossables en terre, gravier ou asphalte
- Votre guide :** Bastian Keckeis est accompagnateur en montagne avec Brevet fédéral. Il aime la marche qui transforme.
- Vous :** bonne marcheuse ou bon marcheur curieux, vous êtes sensible à la spiritualité et aimez découvrir de nouveaux horizons.
- Hébergement :** en hôtel et refuge pour pèlerins, en chambre double et dortoir
- Prix :** dès 1200.- CHF par semaine
Ce prix comprend la conduite par un accompagnateur en montagne breveté, les nuitées, la nourriture.
Votre trajet jusqu'à Fribourg ainsi que celui du retour, les boissons, ainsi que vos dépenses personnelles ne sont pas compris.
+ 350.- pour le billet de train aller et retour ½ prix depuis Fribourg, si vous désirez voyager avec le groupe
- Inscription :** Dès maintenant et jusqu'au 23 juillet 2018,
avec le formulaire en ligne sur le lien <http://www.latracebleue.ch/information/inscription.php> , ou par poste avec le formulaire ci-joint
Le versement d'un acompte de 400.- CHF par semaine confirme l'inscription.
Rabais de 5% pour « early birds » inscrits avant le 23 avril 2018
minimum 5 / maximum 9 participants



Rendez-vous 1^{ère} semaine :	samedi 22 septembre 2018, 8h30, Fribourg, hall de gare
Fin 1^{ère} semaine :	dimanche 30 septembre 2018, 8h18, Siena, gare
Rendez-vous 2^{ème} semaine :	samedi 29 septembre 2018, 18h38, Siena, devant la gare
Fin :	samedi 6 octobre 2018, 18h55, Fribourg

- Accès conseillé :** En train, via Milano - Firenze
En voiture ou avion également possible
- Equipement :** Voir page suivante
- Conditions :** Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.
Chaque participant doit posséder une assurance accident personnelle.
Conditions générales complètes sur le site internet



SUR LA VIA FRANCIGENA à travers la Toscane

PROGRAMME 1^{ère} semaine

Samedi 22 septembre 2018 Fribourg - Lucca

8h30 Rendez-vous à la gare de Fribourg. Accueil.

9h04 Départ du train pour l'Italie. Présentations et information sur le voyage.

18h29 Arrivée à Lucca.

18h30 Accueil des autres participants. Installation à l'hôtel. Souper en groupe.

Dimanche 23 septembre Lucca - Altopascio

16 km 4h30

Durant cette première journée de marche sur la Via Francigena, nous sortirons de l'agglomération de Lucca pour rejoindre la campagne via les localités de Capannori et Porcari.

Nuit en hôtel

Lundi 24 septembre Altopascio - San Miniato

24 km 6h30

Cette jolie étape nous conduira dans une campagne qui commence à dévoiler quelques collines. San Miniato est la porte d'entrée dans la Toscane centrale, le village qui dévoile les paysages typiques dans lesquels nous cheminerons les jours suivants.

Nuit en monastère

Mardi 25 septembre San Miniato - Gambassi Terme

27 km 7h30

Nous partirons tôt pour une longue étape à travers une splendide Toscane de collines rondes et ponctuées de villas aux cyprès qui pointent vers le ciel. Depuis Gambassi, panorama splendide.

Nuit en B&B

Mercredi 26 septembre Gambassi Terme - San Gimignano

14 km 4h

Notre itinéraire du jour nous mènera dans une campagne bucolique et, au détour du chemin, apparaîtront les tours de San Gimignano où nous passerons la nuit. Visite de ce village emblématique.

Nuit en B&B

Jeudi 27 septembre San Gimignano - Strove

21 km 5h30

Nous continuerons notre marche au travers d'une campagne cultivée et des villages de Molino d'Aiano, Cuneo, à la charmante église romane, et Gracciano.

Nuit en auberge

Vendredi 28 septembre Strove - Siena

19 km 5h

Notre marche nous permettra de traverser, au sommet d'une colline couverte d'oliviers, le splendide village fortifié de Monteriggioni. Dans l'après-midi, nous entrerons dans les faubourgs de Siena où nous passerons la nuit.

Nuit en hôtel

Samedi 29 septembre

Jour de repos et visite de la ville de Siena

18h38 Arrivée des participants à la deuxième semaine

Présentations, puis souper en commun

Dimanche 30 septembre

8h18 Départ du train de retour des participants à la première semaine

Ce programme peut être modifié en fonction des hébergements, de l'état des chemins et de la météo.



SUR LA VIA FRANCIGENA à travers la Toscane

PROGRAMME 2^{ème} semaine

Samedi 29 septembre

- 9h04 Départ du train de Fribourg pour l'Italie.
18h38 Arrivée à la gare de Siena des participants à la deuxième semaine
19h30 Présentations. Souper en groupe et information sur la randonnée.
Nuit en hôtel

Dimanche 30 septembre Siena - Ponte d'Arbia

- 8h18 Départ du train de retour des participants à la première semaine
28 km 7h30
Cette longue étape nous permettra de sortir progressivement de la ville et des faubourgs de Siena pour suivre le Val d'Arbia, une vallée étalée.
Nuit en refuge pour pèlerins

Lundi 1^{er} octobre Ponte d'Arbia - San Quirico d'Orcia

- 27 km 7h30
Nous suivrons la vallée de l'Arbia aux collines pelées et traverserons la ville historique de Buonconvento pour finalement rejoindre le joli bourg de San Quirico d'Orcia.
Nuit en refuge pour pèlerins

Mardi 2 octobre San Quirico d'Orcia - Campiglio d'Orcia

- 22 km 6h00
Cette étape nous permettra de découvrir le hameau envoûtant de Bagno Vignoni avant de monter sur les contreforts du Monte Amiata, un ancien volcan, jusqu'au village perché de Campiglio d'Orcia.
Nuit en B&B

Mercredi 3 octobre Campiglio d'Orcia - Piancastagnaio

- 17 km 5h30
Nous suivrons le flanc du Monte Amiata au travers de forêts de châtaigniers.
Nous nous arrêterons à Abbadia San Salvatore et visiterons, au passage, l'église romane et la vieille ville construite de pierres sombres.
Nuit en hôtel

Jeudi 4 octobre Piancastagnaio - Acquapendente

- 28 km 7h
Cette longue étape nous permettra de descendre de la montagne et de marcher dans les vastes collines cultivées qui ondulent en contrebas.
Nuit en B&B

Vendredi 5 octobre Acquapendente - Bolsena

- 21 km 5h30
Après la visite d'une belle crypte, puis la traversée du jardin des oliviers, nous arriverons au terme de notre voyage à Bolsena. Cette ville historique est située au bord d'un lac qui s'est formé dans l'ancien cratère d'un gigantesque volcan.
Nuit en hôtel

Samedi 6 octobre Bolsena - Fribourg

- 7h00 Départ matinal de l'hôtel en taxi
8h12 Départ du train de Orvieto à Fribourg via Roma
18h55 Arrivée du train à Fribourg

Ce programme peut être modifié en fonction des hébergements, de l'état des chemins et de la météo.



SUR LA VIA FRANCIGENA à travers la Toscane

PRECISIONS SUPPLEMENTAIRES

LA VIA FRANCIGENA

La Via Francigena est un itinéraire de pèlerinage qui, depuis le Moyen-âge, conduit les pèlerins venant d'Europe occidentale vers le tombeau de l'apôtre Pierre à Rome. Il devint très couru dès l'an 1041 lorsque le nouvel évêque de Canterbury, Sigéric, se rendit à Rome pour aller chercher sa crosse. Lors de son retour, il tint un carnet de route dans lequel il décrivit son voyage.

Donc, dès l'an mil, des foules de pèlerins se rendirent à Rome ou à Saint-Jacques-de-Compostelle pour adorer les reliques des saints apôtres, Pierre au sud et Jacques le Majeur à l'ouest. Certains passaient de Rome à Saint-Jacques-de-Compostelle, ou inversement, ou se rendaient encore en d'autres lieux sacrés : Rocamadour, Einsiedeln, Assisi et d'autres sites où se trouvaient d'autres reliques. Ceux qui le pouvaient se rendaient à Jérusalem, mais ce voyage-là était, et est encore, nettement plus long et périlleux.

En partant de Suisse, Rome est la destination la plus proche, à environ 1000 kilomètres ; alors que Saint-Jacques-de-Compostelle se trouve à environ 2000 kilomètres. N'oublions pas que jusqu'au vingtième siècle, les pèlerins qui arrivaient à leur destination n'avaient effectué que la moitié de leur chemin, car ils devaient encore rentrer à pieds !

Aujourd'hui, alors que les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle sont de plus en plus fréquentés, les routes menant à Rome se développent lentement. Dans la superbe ville de Viterbo, près de Rome, environ mille pèlerins ont été accueilli en 2008, et environ deux mille étaient attendus en 2009, soit environ 200 fois moins qu'à Saint-Jacques-de-Compostelle ! Beaucoup d'énergie est mise au développement des différents itinéraires, à l'ouverture de refuges pour pèlerins ou à l'accueil en général. La Via Francigena est donc « ouverte » mais encore peu fréquentée.

Nous n'effectuerons qu'une partie de cette voie et traverserons, durant ce voyage, la partie la plus connue de la Toscane, entre Lucca et Bolsena.

En résumé, un fil rouge historique plus que millénaire, 2 semaines de marche, de découvertes, de bons repas et de bonheur !

ENCADREMENT

Il sera assuré par un accompagnateur en montagne avec brevet fédéral qui a parcouru cet itinéraire comme pèlerin puis comme guide. Celui-ci joue un rôle fondamental dans la réussite de votre randonnée. Il gère la logistique du séjour (hébergements, repas, conditions du terrain, etc.) et vous transmet ses connaissances sur la région traversée.

L'accompagnateur adopte le rythme de marche le plus adapté à tous les participants. Il propose aussi des animations et jeux qui vous garantiront découvertes et émotions.

L'HEBERGEMENT

La plupart des hébergements fréquentés seront des hôtels, mais nous dormirons également une fois ou l'autre dans un monastère ou un gîte pour pèlerins, des hébergements particuliers où le confort n'est pas important mais où le respect d'autrui, les échanges et l'expérience sont très enrichissants.

HYGIENE

Votre toilette corporelle pourra être effectuée chaque jour dans l'hébergement, sauf peut-être dans le gîte pour pèlerins.

Comme nous passerons nos journées entre villages et collines, la campagne se chargera de vous offrir de quoi vous soulager en chemin pour autant que vous ne laissiez aucune trace.

LES REPAS

Les déjeuners et les dîners seront servis chauds dans les hébergements.

Les pique-niques seront préparés par votre accompagnateur ou hébergeur et portés par le groupe. Ils seront accompagnés d'en-cas de type fruits secs, chocolat, biscuits, etc.

SUR LA VIA FRANCIGENA à travers la Toscane

LISTE DE MATERIEL

Le matériel emporté doit être adapté à la randonnée. Il est donc important de suivre cette liste et de se procurer l'équipement adéquat.

Matériel de base IMPORTANT

Ce matériel est essentiel. Il sera contrôlé avant le départ de la randonnée.

Sac à dos de 35 à 55 litres	0
Souliers de marche montants	0
Chapeau ou casquette	0
Lunettes de soleil	0
Crème solaire	0
Gourde ou thermos (minimum 1.5 l.)	0
Pique-nique pour le premier jour	0

Habillement

A cette saison, les températures sont encore proches de 20°C en Toscane. Prenez quelques habits chauds, il vaut mieux avoir une couche en réserve qu'avoir trop froid.

Veste imperméable ou coupe-vent	0
Pull chaud ou polaire	0
Pantalons de marche, éventuellement convertibles	0
Habits pour la nuit	0
Habits de rechange	0
éventuel :	
Pantalons imperméables	0
Chaussures de repos légères	0

Autre matériel

Lors de votre préparation, veillez à ne pas alourdir votre sac à dos avec du matériel inutile.

Pèlerine, parapluie ou housse imperméable pour sac à dos	0
Petit nécessaire de toilette	0
Linge de toilette léger	0
Sac à viande	0
éventuel :	
Sac de couchage léger	0
1 crayon ou stylo	0
Carnet ou feuille blanche	0
Couteau de poche	0
Bâtons de marche télescopiques	0
Appareil de photo	0

N'hésitez pas à me contacter pour toute information supplémentaire concernant le matériel.

SUR LA VIA FRANCIGENA à travers la Toscane

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

J'inscris personne(s) à la randonnée

- La/les personne(s) inscrite(s) est/sont en bonne santé et peut/peuvent suivre cette randonnée.
- J'ai versé l'acompte par poste/internet et paierai le solde au départ de la randonnée.

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

N° de téléphone :

Adresse de courrier électronique :

Remarques :

J'ai eu connaissance de cette randonnée par :

Par mon inscription, j'accepte les conditions générales.

Date :

Signature :

COORDONNEES BANCAIRES

Banque Raiffeisen Moléson
1628 Vuadens

En faveur de:
CH68 8012 9000 0164 6550 3
La Trace Bleue
Keckeis Bastian
Route de Fribourg 2
1773 Léchelles
ccp: 17-237-8