

CINQUE TERRE

CARNET DE VOYAGE



NOUVELLE EDITION

petit futé

2019
2020

ITALIE

COUNTRY GUIDE

3

www.petitfute.com

OFFERT
ce guide
au format
numérique

En vente chez votre
libraire et sur internet
www.petitfute.com

Suivez-nous
aussi sur



**version
numérique
offerte***



*version offerte sous réserve de l'achat de la version papier

BIENVENUE DANS LES CINQUE TERRE !

© LUKASZ JANUSZ - ISTOCKPHOTO



Manarola.

Précieux écrins de nature, d'art et d'histoire, les Cinque Terre et le Golfe des Poètes (Golfo dei Poeti) séduisent le monde entier par leur charme intemporel. Région aux paysages féeriques suspendus entre réalité et légende, chacune des Terre est ici un univers en soi qui ne demande qu'à être découvert par le visiteur curieux.

Du bourg de Vernazza et ses légendes de pirates à celui de Monterosso chanté par Montale dans ses poésies, au paysage

de Riomaggiore célébré par les artistes peintres, en passant par Manarola et ses maisons colorées, sans oublier Lerici, théâtre enchanteur de tragédies romantiques, les secrets de cette région se perçoivent dans le chant des cigales et dans le doux parfum du maquis, qui n'est pas sans rappeler ses voisines méditerranéennes, Corse et Sardaigne. Au détour d'une promenade en bateau, partez plonger dans les eaux claires, croquez à pleines dents des focacce bien huilées, sirotez un petit blanc parfumé et promenez-vous le long de sentiers pittoresques qui sillonnent les collines, où les vignes surplombent la mer... Difficile de résister à la subtile alchimie qu'exercent les Cinque Terre depuis la nuit des temps.

Pour profiter au mieux de cet espace féérique, inscrit au patrimoine de l'Unesco depuis 1997, préférez un voyage hors saison. Les Cinque Terre, où n'habitent plus que quelques milliers de personnes, enregistrent désormais plus de 3 millions de touristes chaque année. Durant l'été, les villages sont donc pris d'assaut par les visiteurs, bien que le climat reste très doux et agréable même au printemps et en automne. Pour échapper à la foule, pensez à mettre aussi des chaussures de trekking dans votre valise et, une fois sur place, laissez-vous guider par les sentiers qui relient les cinq villages, les sanctuaires et les vignobles de cette région magnifique.



Le port de Vernazza.

© MARTIN4303 - ISTOCKPHOTO

Manarola.

© GRAFALEX – FOTOLIA



SOMMAIRE

■ DÉCOUVERTE ■

Les plus des Cinque Terre	8
Les Cinque Terre en bref	12
Les Cinque Terre en 10 mots-clés	14
Survол des Cinque Terre	17
Histoire	20
Population	26
Arts et culture	30
Festivités	34
Cuisine ligure	36
Sports et loisirs	42
Enfants du pays	44
Cinque Terre	50

■ VISITE ■

Cinque Terre	50
Monterosso	53
Vernazza	62
Corniglia	73
Manarola	78
Riomaggiore	88
Environ des Cinque Terre	94
Levanto et sa région	94

Levanto	94
Bonassola	97
Framura	99
Deiva Marina	99
Moneglia	100
Golfo dei Poeti	100
La Spezia	100
Portovenere	109
Lerici	115
Tellaro	121
Sarzana	121

■ Pense Futé ■

Pense futé	126
Argent	126
Bagages	126
Électricité	126
Formalités	126
Langues parlées	127
Quand partir ?	127
Santé	127
Sécurité	128
Téléphone	130
S'informer	131
Index	134

REPÉREZ LES MEILLEURES VISITES

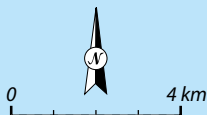
★ INTÉRESSANT ★★ REMARQUABLE ★★★ IMMANQUABLE ★★★★★ INOUBLIABLE

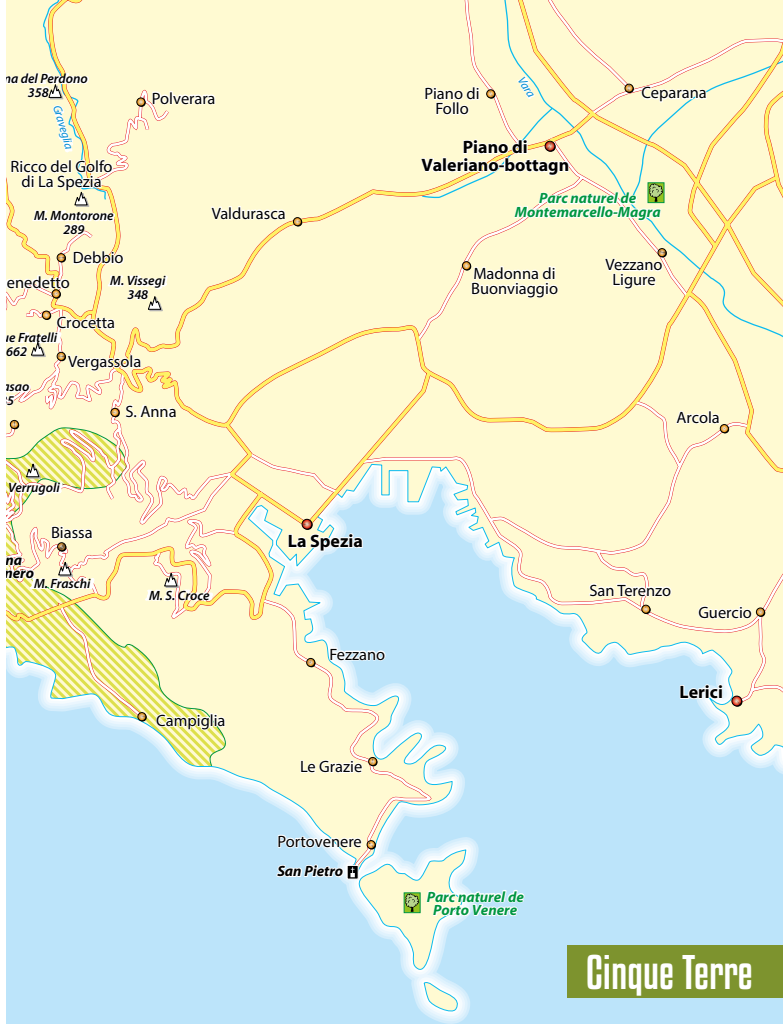


Sanctuaire



Monts





Cinque Terre



DÉCOUVERTE

Plage de Monterosso.

© JAVEN - SHUTTERSTOCK.COM



LES PLUS DES CINQUE TERRE

Un monde de vertige et de couleurs

Au fur et à mesure que le train approche des Cinque Terre (Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza et Monterosso al Mare), la beauté du spectacle saisit comme par enchantement : une succession de collines cultivées en terrasses plongeant à pic dans la mer bleue. Le bourg de Corniglia est érigé sur un éperon rocheux avec vue sur la mer. Parfois le train semble presque planer sur l'eau : d'un côté les vagues, de l'autre le maquis. Bruyère, genêts, pins maritimes succèdent à des vignobles qui semblent défier la loi de la gravité. Tout regarde vers le bas. Ici et là, de petits groupes de maisons ajoutent une touche de couleur au vert de la végétation. Quel que soit

le temps, les couleurs et la lumière ont ici mille facettes. Un paysage unique et enchanteur.

Un engagement générationnel

Dompter la nature et faire d'un éperon rocheux un terrain fertile, voici le pari gagné par les habitants des Cinque Terre qui produisent du vin et de l'huile depuis le XIII^e siècle. Un travail titanesque qui a poussé, dans les années 1980, ceux qui chérissent ces régions à rassembler leurs forces pour redonner vie à ces lieux, victimes de l'exode rural. Les 7 000 km de murets en pierres sèches de soutien ne passeront pas inaperçus lors de vos promenades. Plusieurs coopératives agricoles se dévouent quotidiennement pour arracher à une végétation sauvage des langues de terre pour en façonner des terrains fertiles (*azienda agricola*). Une réussite humaine qui permet de cultiver non seulement la vigne et l'olivier, mais aussi des fruits, des légumes et des plantes médicinales. Pas de doute, les habitants des Cinque Terre composent avant tout une population rurale, très attachée à la sauvegarde de son terroir d'origine et à la transmission aux plus jeunes des valeurs d'une agriculture intergénérationnelle.

Le paradis des marcheurs

Comme les doigts de la main, les cinq villages sont liés entre eux par un dense réseau de chemins et autres sentiers de randonnée qui se fauillent au milieu du maquis, entre les buissons de genêts et les citronniers.

© STEVANZZ - ISTOCKPHOTO



Le port de Vernazza.

Framura, La Spezia.

© ALBERTO MASNOVO - ISTOCKPHOTO



Vue aérienne de Corniglia.

© AZGEK - ISTOCKPHOTO



Le Parc national des Cinque Terre constitue à lui seul un écosystème naturel rare, situé entre mer et collines. Une vigilance toute particulière est donc préconisée de la part des marcheurs et touristes empruntant ses sentiers. La cigarette est strictement interdite et il est fortement conseillé à tous de faire preuve de bon sens (tri des déchets) et de respect pour ne pas polluer le parc. Côté rando, même si vous n'êtes pas un grand marcheur, en parcourir au moins un tronçon est quelque chose d'incontournable pour saisir l'esprit de ces terres millénaires. Les chemins ne demandent pas d'entraînement particulier, mais simplement un bon équipement. Prévoyez donc de bonnes chaussures de marche, de l'eau en conséquence et, selon la saison, un chapeau et des lunettes de soleil.

Une destination à portée de main

Dans la région, art, nature et activités sportives sont rassemblés sur une distance totale de 15 kilomètres seulement ! En effet les cinq bourgs, La Spezia et les localités du Golfe des Poètes ne sont qu'à quelques minutes de train l'une de l'autre. Plus agréables qu'un métro, plus simples qu'une voiture, trains et bateaux (en saison) vous permettent de rejoindre facilement chaque destination. Quant à ceux qui ne préfèrent compter que sur leurs propres moyens, les sentiers n'attendent que vous !

Saveurs d'antan

Dans une région où terre et mer se mélangent l'une à l'autre, la pêche et l'agriculture ont été mises au service de



Focaccia.

la bonne chère. Anchois, fruits de mer, bars, mais aussi citrons, raisins, olives, fromages et herbes aromatiques sont autant d'ingrédients qui envahissent les tables de manière quasi religieuse. Les avis sont unanimes, ces petits produits ont ici une saveur et un parfum incomparables. Essayer les recettes locales comme le *cappon magro*, à base de viande de volaille et de légumes, ou le tian d'anchois, composé d'anchois, de tomates et de pommes de terre, équivaut ici à se replonger dans la tradition pour un voyage à travers le temps. Les saveurs et la manière de les assaisonner n'ont pas changé depuis des siècles. Enfin, en guise d'encas salé ou même au petit déjeuner (à la place du pain), la *focaccia* croustillante et relevée à l'huile d'olive fait l'unanimité ! Autre douceur hivernale du temps de l'Avent mais désormais disponible tout au long de l'année, le *pandolce genovese*, une brioche fourrée aux raisins secs.

LES CINQUE TERRE EN BREF



© ESTRELLA127 - SHUTTERSTOCK.COM

Les fameux anchois de Ligurie.

Pays

- **Nom officiel** : Italie
- **Capitale** : Rome
- **Superficie** : 301 340 km²
- **Langue** : italien

Population

- **Nombre d'habitants** : 60 579 366.
Environ 5 080 habitants dans les Cinque Terre
- **Densité** : 205,3 hab./km²
- **Taux de natalité** : 8,74 ‰
- **Taux de mortalité** : 10,19 ‰
- **Espérance de vie** : hommes 80,5 ans / femmes 84,8 ans
- **Taux d'alphabétisation** : 99,15 %
- **Religion** : catholique

Économie

- **Monnaie** : l'euro (€)
- **PIB** : 1 724 milliards d'euros
- **PIB/habitant** : 28 500 €
- **Taux de croissance** : 1,2 %
- **Taux de chômage** : 9,7 %, dont 32,2 % chez les 15-24 ans

Décalage horaire

Aucun décalage horaire avec la France, la Suisse et le Benelux. 6 heures de décalage horaire avec le Canada.

Climat

Un des principaux atouts des Cinque Terre est leur climat tempéré extraordinaire, avec une amplitude thermique annuelle réduite, des températures hivernales extrêmement douces et des précipitations modérées.



© DAVIDCALLAN - ISTOCKPHOTO

Intérieur de l'église Saint Jean-Baptiste de Monterosso.

► **Températures moyennes hivernales** : de 6 à 14 °C. ► **Températures moyennes estivales** : de 25 à 30 °C.

Gênes

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octobre	Nov.	Déc.
0°/5°	2°/8°	6°/13°	10°/18°	14°/23°	17°/27°	20°/29°	19°/28°	16°/24°	11°/17°	6°/10°	2°/6°

Le drapeau italien



Le drapeau italien se serait inspiré du drapeau français, et ce, suite à la campagne napoléonienne menée dans la péninsule à la fin du XVIII^e siècle. La bannière tricolore est officiellement adoptée par la république Cispadane (Italie centrale) en 1797, suivie par la république Cisalpine (Italie septentrionale) ainsi que par les autres républiques jacobines de l'époque. Le blanc et le rouge représentaient les couleurs de la république de Milan et le vert, la couleur des uniformes de la garde civique milanaise qui s'était ralliée à Napoléon. Abandonné à la mort de Napoléon en 1815, le tricolore est repris en 1861 et devient le drapeau du royaume d'Italie. Il est alors enrichi des armes de la maison de Savoie qui disparaîtront avec la chute de la monarchie. L'étendard sous sa forme actuelle naît lorsque l'Italie devient une république, le 1^{er} janvier 1948.

LES CINQUE TERRE EN 10 MOTS-CLÉS

Caruggi

Ces venelles étroites et enchevêtrées, souvent sombres à la nuit tombée, constituent une des caractéristiques du paysage urbain des Cinque Terre. On retrouve les *caruggi* dans les autres villes ligures, à commencer par Gênes, la plus importante. Pensées de la sorte pour disperser les envahisseurs en cas d'invasion, les *caruggi* font encore aujourd'hui perdre au visiteur son sens de l'orientation. Un véritable labyrinthe ! Cependant, sachez qu'aux Cinque Terre, il vous suffira de suivre la pente du terrain pour vous rapprocher du bord de mer.

Fortifications

Pour se défendre des constantes incursions des pirates, les habitants des Cinque Terre ont construit des fortifications entre le XIII^e et le XVI^e siècle. Bien qu'il ne subsiste aujourd'hui que les vestiges des anciennes forteresses qui protégeaient chacun de ces villages, vous apercevrez encore ici et là les restes d'une tour de guet (également appelée tour Doria ou génoise), d'une enceinte castrale ou d'un bastion. N'hésitez pas à les visiter, ces vieilles pierres sont souvent chargées d'histoire... Elles offrent une touche authentique et pittoresque au paysage naturel. Elle furent parfois réutilisées pour y construire des habitations, voire un cimetière ou une école dans les hauteurs de la ville, comme par exemple à Riomaggiore.

Mer

Si les habitants des Cinque Terre ont longtemps tiré l'essentiel de leur subsistance de la terre, il ne faut pas oublier que les cinq localités restent avant tout des villages de pêcheurs. Où que vous soyez, le bleu de l'eau ne quitte jamais votre champ visuel... C'est d'ailleurs très apaisant et on envie les locaux qui la côtoient de si près tout au long de l'année... La mer est ici l'élément incontournable du paysage, dans lequel se reflètent le blanc des falaises rocheuses, le vert du maquis et les façades peintes des maisons.

Murets

Ces petits murets en pierre sèche (*muretti a secco*), qui meublent les collines autour des bourgs, constituent la particularité même du territoire des Cinque Terre. Alignés, ils couvrent une distance de plus de 6 000 km ! Ils sculptent le paysage dont ils modifient sensiblement l'orographie et soutiennent les terrasses cultivées en évitant les éboulements. Ayant besoin d'entretien constant et attentif, aujourd'hui, faute de main-d'œuvre, seulement un quart de l'ensemble des murets d'autrefois a été conservé.

Poètes

Si le Golfe des Poètes (entre Portovenere et Lerici) se nomme de la sorte, ce n'est pas par hasard ! Ce lieu magique et inspirant, au cœur d'une nature



© LUKASZ JANYST - ISTOCKPHOTO

Les murets en pierre sèche de Vernazza.

préservée, fut tant aimé par Lord Byron et Shelley... Grâce à la beauté de son cadre naturel et de la luminosité incroyable de la mer et du ciel, cette terre a fasciné poètes et écrivains tout au long de l'histoire. Les trois grands noms de la littérature italienne du *Quattrocento* – Dante, Pétrarque et Boccaccio – parlent de Lerici dans leurs œuvres. Pétraque, tout comme bien plus tard Gabriele D'Annunzio, ira jusqu'à tisser les louanges du bon vin local. Au début du XX^e siècle, le prix Nobel de littérature Eugenio Montale tire son inspiration des paysages de Monterosso, alors que l'écrivain Mario Soldati chantera à plusieurs reprises les beautés de Tellaro et de Fiascherino. Sans oublier le très photographié poème de Vincenzo Cardarelli (poète italien du XX^e siècle), écrit en noir et blanc sur un

mur du cimetière de Manarola et visible de loin... entre la mer et les vignes.

Sanctuaires

Fruits de l'extrême dévotion populaire qui anime le territoire des Cinque Terre depuis le XIII^e siècle, cinq sanctuaires s'élèvent sur les hauteurs au dos de chacun des bourgs. Des chemins de croix les relient aux habitations ; encore aujourd'hui les jours de fête, les processions religieuses grimpent les collines escarpées pour rejoindre les églises. Un culte tout particulier est réservé à la Vierge. Un sentier panoramique, la *Via dei Santuari* (parcours parmi les plus intéressants du Parc national), relie les cinq bourgs entre eux. Un beau moyen d'allier les joies de la marche et la découverte du recueillement spirituel.

Sentiers

Une grande partie du succès des Cinque Terre est due au dense réseau de sentiers qui recouvre telle une toile d'araignée le versant côté mer des Alpes Ligures. Pendant des siècles, les sentiers étaient la seule voie de communication terrestre entre les cinq bourgs ainsi que vers La Spezia, vers Gênes et l'arrière-pays. Aujourd'hui, les parcourir constitue un excellent moyen de découvrir et apprécier les Cinque Terre. Tous les détails sur le réseau des sentiers sont disponibles sur le site du Parc national des Cinque Terre (www.parconazionale5terre.it).

Sciacchetrà

Lo sciaccetrà est sur les lèvres de tous les locaux, au sens propre comme au sens figuré. Produite en quantité limitée (ce qui justifie son prix élevé), cette liqueur locale est unique, puisque ce nectar provient uniquement des Cinque Terre, d'où sa rareté. Il s'agit le plus souvent d'une production locale, soit exclusivement privée, soit commercialisée à haut prix. Avec un léger arrière-goût de miel, de vanille et de fruits cuits, *lo sciaccetrà* s'apprécie en dessert, avec du fromage, et même avec du foie gras ! Soyez sans crainte, son titre alcoométrique ne dépasse pas les 17°. De quoi lever son verre sans plus tarder !

Terrasses

Construites à la sueur du front des habitants des cinq bourgs, les terrasses cultivées sculptent les pentes douces des

collines de la région. Bâties en gradins à l'aide de murets de pierre pour les soutenir, les terrasses deviennent de plus en plus étroites en descendant vers la côte jusqu'à n'abriter plus qu'une seule rangée de vigne qui semble se jeter dans la mer. Loin d'être de simples plateaux linéaires, ces paysages en terrasses sont le résultat d'une infinité d'ajustements techniques pour niveler le terrain, pour équilibrer les murets en pierre, pour l'écoulement de l'eau ainsi que pour faciliter les déplacements humains à la verticale comme à l'horizontale.

Vigne

Sans aucun doute, la vigne est la reine incontestée du paysage des Cinque Terre, de Monterosso à Riomaggiore, en passant par Manarola. Cultivée depuis des siècles sur les terrasses à étagement qui s'accrochent à la colline, les vignobles des Terre dévalent doucement du haut des collines vers la mer. À cause de la conformation particulière du territoire, autrefois les vendanges se faisaient... en bateau ! Rassurez-vous, aujourd'hui la méthode est devenue plus pratique, mais non moins originale ! Des crémaillères monorail munies d'un petit moteur, d'un siège et de paniers traversent du haut en bas toutes les collines des Cinque Terre. Un système installé après-guerre pour faciliter le travail des agriculteurs. Bosco, albarola, vermentino, sont les cépages avec lesquels on produit un petit blanc frais qui se marie bien avec les spécialités culinaires locales.

SURVOL DES CINQUE TERRE

Géographie

► **Ligurie.** La Ligurie est l'une des vingt et une régions d'Italie. Située au nord-ouest de la péninsule italienne, elle est bordée au sud par la Mer Ligure. Limitrophe du Piémont et de la Toscane, elle l'est également de la France à l'ouest. Caractérisée par un territoire essentiellement montagneux, ses collines descendent de façon abrupte jusqu'au rivage, laissant souvent très peu d'espace aux plages.

Au centre de la région, Gênes (595 000 ha), la capitale régionale, est aussi la ville la plus importante de

Ligurie. Le long de la côte à l'est de Gênes, dénommée *Riviera di Levante*, se trouvent les Cinque Terre. La ville principale du Levant est La Spezia (92 000 ha), chef-lieu de la province homonyme.

► **Cinque Terre.** Des côtes rocheuses entrecoupées par de nombreuses baies et criques, bordées de rochers et parfois par de véritables falaises, caractérisent le paysage des Cinque Terre, ce bref trait de côte entre Levanto et Portovenere. Plus à l'est, le golfe des Poètes, entre Portovenere et Lerici, est le plus vaste golfe de la région.

Parc national des Cinque Terre et Aire Marine Protégée

Fondé en 1999, le Parc national des Cinque Terre est l'organisme clé qui a permis le progressif retour à la vie de ces terres et surtout leur promotion à l'international. A travers une importante œuvre de requalification du territoire, l'objectif du parc, reconnu patrimoine de l'humanité par l'UNESCO en 1997, est celui de promouvoir et de sauvegarder le paysage, la culture et les traditions locales.

Les fonds marins de la région constituent également un patrimoine environnemental d'exception protégé par le statut de « réserve marine ». Très profonds, ils sont considérés comme parmi les plus riches en faune marine de toute la Ligurie (www.parconazionale5terre.it).

Le Parc national est aussi actif sur les réseaux sociaux pour informer les touristes quant aux alertes météo, à la fermeture exceptionnelle de certains sentiers ou aux événements organisés dans les cinq villages.

► **Pour plus d'information :** facebook.com/ParcoCinqueTerre, instagram.com/parcocinqueterre et [@parco5terre](https://twitter.com/parco5terre) sur Twitter.

Dans l'arrière-pays les des collines montent doucement, recouvertes de maquis méditerranéen ; arrachées à la nature, des terrasses étagées recouvrent leurs pentes, fruit du travail incessant de l'homme depuis des générations pour y cultiver le vignoble et l'olivier.

Climat

Le climat des Cinq Terre est relativement tempéré. Les températures des Cinq Terre restent douces pendant toute l'année ; l'été il fait quasiment toujours beau temps, avec parfois quelques pics de canicule humide. Cependant, il est facile de se rafraîchir en bord de mer. Entre septembre et octobre, des vents très forts soufflant du sud-ouest forment de grosses vagues parfois impressionnantes.

Au mois de mai et en automne, averses et orages tombent désormais toujours plus fréquemment (avec parfois des effets néfastes sur le territoire).

En hiver, bien que lors des journées ensoleillées l'on profite de températures plutôt élevées par rapport à la moyenne (6 °C minimum, 17 °C maximum), un vent froid peut souffler, violent et insidieux. Rares mais possibles, quelques chutes de neige peuvent recouvrir les cinq villages, donnant à l'ensemble un aspect féérique.

Environnement

Situées le long d'une fine langue de terre qui court entre ciel et mer, les Cinq Terre – et le Golfe des Poètes – se vantent de posséder un environnement naturel unique, d'autant plus remarquable qu'il a survécu durant des siècles au délicat équilibre entre nature sauvage et activité humaine. Le charme de cet étroit trait de côte est le fruit d'un travail assidu,

solitaire et physiquement éprouvant, de générations de paysans qui avec ténacité et habileté ont su modeler une terre tout aussi difficile, âpre et aride qu'elle est envoûtante. A la sueur de leur front ils ont su créer des kilomètres de murets de pierre sèche, jamais plus hauts que deux mètres, en réalisant un nombre incroyable de terrassements cultivables (*cian* en dialecte local) ; un système ingénieux qui a requis et qui demande toujours, un travail continu d'entretien et de réparation. Les mêmes personnes ont su construire des abris pour les outils et pour les animaux, dans des points stratégiques, de manière à ne pas soustraire des terrains fertiles à l'agriculture. Un travail qui dans son ensemble, à donner vie à un paysage unique au monde. De part ces caractéristiques, l'ensemble du territoire des cinq bourgs a été classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO en 1997, suivi en 1999 par la création d'un Parc national et d'une Aire marine protégée, voués à la sauvegarde et à la promotion d'une terre si précieuse mais si fragile. Le respect de l'environnement est une priorité aux Cinq Terre, la circulation y est quasiment interdite et la quasi-totalité des établissements du parc respecte une charte environnementale très précise. En ce qui concerne la qualité de l'eau de mer, deux bateaux écologiques dépolluants de l'Aire Marine protégée, effectuent régulièrement un service de nettoyage des eaux et mesurent la pollution marine de la côte.

Faune et Flore

► **Faune.** Côté faune, parmi les mammifères vous pourrez croiser avec un peu de chance lors de vos randonnées des

Curieux jumeaux !

Etonné d'apercevoir autant de touristes chinois aux Cinque Terre ? Il y a bien une raison. Depuis 2006, elles sont jumelées avec la Grande Muraille de Chine ! En effet, si l'on alignait l'ensemble de tous les murets en pierre sèche qui soutiennent les terrasses cultivées sur les collines des cinq bourgs, la longueur totale serait de 6 729 km, comparable à celle de la Grande Muraille qui atteint les 7 000 km. Aussi curieux que cela puisse paraître, le jumelage n'est donc pas sans raison. Le rapprochement entre ces deux réalités inscrites au patrimoine mondial de l'humanité prévoit un échange culturel et touristique fondé sur la défense de l'environnement et sur l'échange réciproque.

belettes, des blaireaux, des renards et des sangliers ; ces derniers trop nombreux, provoquent la colère des agriculteurs en piétinant les cultures. En été, des lézards de toute sorte se chauffent au soleil sur les rochers, tandis que de nombreux oiseaux comme le faucon pèlerin, les immanquables mouettes et le grand corbeau planent entre terre et mer. Sous l'eau vivent des homards, des coraux gorgones, des murènes, des sars et des rascasses, sans oublier de nombreuses espèces de poulpes.

► **Flore.** Dans les cinq terres poussent des espèces botaniques assez rares, protégées et préservées grâce au Parc national. Au printemps, de grands buissons jaunâtres colorent la côte, il s'agit de spécimens d'euphorbe arborescente, une espèce caractérisée par des petites inflorescences jaunes printanières. En été cette plante perd ses feuilles et semble morte, en réalité

il s'agit d'une astuce naturelle pour survivre à la chaleur. Sur les rochers à flanc de collines poussent buissons et arbustes typiques du maquis méditerranéen, tels que le genêt, le myrte et l'herbe cristalline aux petites fleurs colorées. Des herbes comme le thym, le romarin et la lavande embaument l'air en été, tout en côtoyant le long des terrasses à étagement cultivées, la vigne et l'olivier. En revanche, l'agave, le figuier de Barbarie et le fenouil de mer dominant les bords de mer. Des bosquets de pins maritimes, de châtaigniers, de chênes verts et de chênes-lièges sont plantés sur les hauteurs, derrière les villages ; des bois qui constituaient autrefois une ressource importante pour la population locale. Les eaux protégées de la Réserve marine permettent à une flore sous-marine abondante de pousser, on retrouvera surtout des posidonies et des cymodocées.

HISTOIRE



© MALACHIT - SHUTTERSTOCK.COM

La baie de Riomaggiore.

► **Dans l'Antiquité**, le Levant ligure faisait géographiquement partie de la Lunigiane, une aire géographique étendue entre les actuelles Toscane et Ligurie, habitée par les Ligures Apuans. La région du Golfe de La Spezia, atteint sa prospérité grâce à sa proximité avec l'un des principaux axes de communication du monde romain, la *Via Aurelia* (la voie Aurélienne), reliant Rome à la Gaule. En revanche, l'isolement géographique des actuelles Cinque Terre et le manque de voies d'accès appropriées, laissa ce trait de côte sauvage et inhabité jusqu'au Moyen Âge. Seules quelques sources historiques témoignent du commerce de vin local, déjà très apprécié à l'époque.

► **La première mention écrite** de civilisation concernant les Cinque Terre remonte à 1056. C'est à ce moment là

que les populations vivant dans l'arrière-pays, le Val di Vara, descendirent vers la côte, à la recherche de terres cultivables et d'une mer poissonneuse.

► **Du IX^e siècle au XVIII^e siècle**, toute la côte ligure fut le théâtre d'incursions et de pillages incessants de la part des pirates sarrasins d'abord, et des corsaires barbaresques ensuite. De cette époque datent les nombreuses tours de guet et fortifications dont l'on aperçoit encore les vestiges aujourd'hui le long de la côte.

► **Au XII^e siècle, la République de Gênes** étendit son influence sur toute la partie orientale de la région. La Spezia devint alors une place forte d'importance stratégique cruciale dans les luttes opposant les deux Républiques maritimes de Gênes et de Pise.

► **Dès la première moitié du XIV^e siècle** les villages des Cinque Terre connurent une longue période de prospérité. C'est l'époque à laquelle les églises se parent de marbres colorés, l'époque à laquelle l'on rédige les premiers statuts qui règlent les rapports avec les administrations et les populations voisines ; une réglementation commerciale est également adoptée. Les premiers recensements de population sont effectués (on compte alors par foyer), ainsi que les principales activités commerciales. Au-delà du vin, c'est la production d'huile qui augmente, aussi bien pour cuisiner que pour conserver le poisson ; l'on exporte des agrumes, surtout des citrons, et l'on élève le ver à soie. Autre ressource, les bois dans l'arrière-pays de Monterosso et de Vernazza, duquel on tire aussi bien des poteaux pour les vignobles que du bois pour la construction d'édifices, et aussi des châtaignes à usage alimentaire. Pourtant au XV^e siècle, les

pirates turcs infestent les mers ligures. Pour se défendre, la construction de fortifications et de remparts devient nécessaire. De cette époque datent les bastions et les tours de guet équipées d'artillerie et élevées dans le but défensif. La population locale était appelée à contribuer à l'effort collectif avec d'importantes sommes d'argent.

Mais à partir du XVI^e siècle, une forte crise économique envahit toute la Ligurie et se répercute également dans les Cinque Terre ; on abandonne l'élevage de vers à soie et la demande de vins des Cinque Terre chute considérablement ; on observe également la baisse de la production de farine de châtaigne, à cause du déboisement excessif.

A tout ceci s'ajoutent les difficultés d'approvisionnement de blé et d'autres céréales plus chers, s'ensuit donc l'inévitable déclin des Cinque Terre. Il faudra attendre 1860 pour que la situation économique s'améliore.

25 octobre 2011 : un enfer de boue

Le 25 octobre 2011 des pluies torrentielles tombent sur la région de la La Spezia et des Cinque Terre en causant le débordement de plusieurs torrents. Les eaux envahissent bourgs et villages, de véritables fleuves de boue dévalent le long des rues et des *caruggi* de Vernazza et de Monterosso, provoquant la mort de plusieurs personnes. Les petits ports et les places sont dévastés sous la fureur des flots. Les rez-de-chaussée et les caves des boutiques et des habitations sont inondés et complètement détruits. C'est grâce à l'aide de milliers de volontaires du monde entier que les Cinque Terre ont pu renaître. Appelés « les anges de la boue », ces bénévoles pourvus de pelles et de bottes ont libéré en quelques mois les bourgs durement blessés. La majorité des établissements et des infrastructures touristiques ont rouvert depuis, mais le réseau de sentiers a beaucoup souffert de la catastrophe et à ce jour il n'a pas encore été entièrement remis en état.

L'ITALIE EN QUELQUES DATES

- **X^e-IX^e siècle av. J.-C.** > Les premiers Italiques (ou Italiotes) s'installent sur le Palatin et le Celio, collines de la future Rome.
- **800 av. J.-C.** > Débuts de la civilisation étrusque en Toscane.
- **665 av. J.-C.** > Destruction par les Romains de Alba la Longue, la ville rivale de Rome.
- **IV^e-II^e siècles av. J.-C.** > Conquête romaine de la péninsule.
- **285-286** > Dioclétien partage l'Empire romain en deux (Orient et Occident), et instaure la tétrarchie.
- **476** > Odoacre renverse l'empereur romain d'Occident à Rome.
- **568** > Début du royaume des Lombards (*Longobardi*) en Italie du Nord.
- **643** > Proclamation de l'Edit de Rothari ; Pavie devient la capitale du royaume des Lombards.
- **778** > Charlemagne, roi des Francs, s'empare de l'Italie.
- **1380** > La République maritime de Gênes est battue par celle de Venise.
- **1450** > Les Sforza s'emparent du duché de Milan.
- **1494** > Charles VIII, roi de France, se lance à la conquête du royaume de Naples ; début des guerres d'Italie.
- **1559** > Traité du Cateau-Cambrésis, la France (Henri II) renonce à l'Italie. Début de la domination espagnole en Italie du Nord.
- **1630** > L'une des plus violentes épidémies de peste frappe le nord de la péninsule.
- **1713** > Par le traité d'Utrecht, l'Italie du Nord devient autrichienne.
- **1796-1797** > Campagne d'Italie, menée par le jeune Napoléon Bonaparte.
- **1809** > Napoléon I^{er} annexe les Etats pontificaux ; Rome est la seconde capitale de l'Empire napoléonien.
- **1814** > Chute de l'Empire napoléonien. Retour des Autrichiens en Italie du Nord, à l'exception du Piémont et de la Ligurie, sous la maison de Savoie. Eveil d'une conscience nationale chez les Italiens.
- **1848** > Révoltes dans toute la péninsule. Charles-Albert de Savoie déclare la guerre à l'Autriche.
- **1849** > Garibaldi et Mazzini proclament la république à Rome. 23 mars : défaite de Charles-Albert.

© MARION CHEVALER



Carrugio typique de Corniglia.

- **1859**> Victoire de Solferino. L'armée franco-piémontaise de Napoléon III et de Victor-Emmanuel II repousse les Autrichiens.
- **1861**> Proclamation du royaume d'Italie : Victor-Emmanuel II de Savoie devient roi d'Italie.
- **1915**> L'Italie entre en guerre dans le camp des Alliés.
- **1919**> Le traité de Versailles donne Trieste, le Trentin, le Haut-Adige et une partie de l'Istrie à l'Italie.
- **1924-1945**> Régime fasciste de Mussolini. Il sera exécuté le 28 avril près du lac de Côme.
- **1946 (2 juin)**> Par référendum, les Italiens choisissent la république.
- **1978**> Enlèvement et assassinat d'Aldo Moro par les Brigades rouges.
- **1980**> Attentat à la gare de Bologne (*Strage di Bologna*), qui fait plus de 85 morts. Chute du gouvernement de Francesco Cossiga.
- **1986**> Création de la Ligue du Nord par Umberto Bossi.
- **1987**> Retour de la démocratie chrétienne au pouvoir.
- **1994**> Première élection de Silvio Berlusconi.
- **1996 (21 avril)**> Elections législatives auxquelles ne participent pas moins de 130 partis politiques. Romano Prodi devient Premier ministre (coalition du centre-gauche).
- **1997**> Chute du gouvernement Prodi.
- **2001 (13 mai)**> Deuxième élection de Silvio Berlusconi.
- **8 février 2002**> Annulation du Salon de l'auto de Turin qui annonce la crise de l'industrie automobile italienne.
- **Mars 2003**> La famille royale Savoia a la permission de rentrer en Italie après une soixantaine d'années d'exil dans la principauté de Monaco.
- **2005 (3 et 4 avril)**> Elections régionales partielles et locales dans 13 des 20 régions que compte l'Italie. Silvio Berlusconi essuie une cuisante défaite. L'opposition remporte 11 des 13 régions.
- **2006**> Elections très serrées entre Silvio Berlusconi et Romano Prodi. C'est finalement Prodi qui l'emporte avec la coalition de centre-gauche et qui devient président du Conseil italien.
- **2007**> Le gouvernement de Romano Prodi connaît plusieurs crises successives car la coalition de forces éloignées les unes des autres affaiblit le gouvernement. Silvio Berlusconi multiplie les attaques contre le gouvernement Prodi.
- **Octobre 2007**> Fondation du nouveau Parti démocrate, fusion de divers partis de gauche et du centre. Le 28 octobre 2007, Walter Veltroni est officiellement élu Premier secrétaire du Parti démocrate lors de la fondation constituante à Milan.
- **Novembre 2007**> Silvio Berlusconi lance un nouveau parti : le Popolo della Libertà (PDL). Il espère ainsi demeurer le seul *leader* de la droite en vue d'éventuelles élections anticipées.

► **24 janvier 2008** > Après le départ de l'UDEUR (parti catholique) de la coalition de centre-gauche, le Sénat italien refuse sa confiance à Romano Prodi. Ce dernier présente sa démission au président après 20 mois comme Premier ministre.

► **14 avril 2008** > Silvio Berlusconi et la coalition de centre-droit le Peuple de la liberté (PDL) remportent les élections législatives anticipées face au démocrate Walter Veltroni.

► **27 mars 2009** > Lors de la date anniversaire de la première victoire de Berlusconi en 1994 s'ouvre le congrès qui établit la création officielle du Popolo della Libertà.

► **14 décembre 2010** > La motion de censure contre Silvio Berlusconi impulsée par Gianfranco Fini, démissionnaire du Peuple de la Liberté et fondateur de Futur et Liberté, est rejetée par le parlement.

► **17 mai 2011** > Milan, fief historique de Silvio Berlusconi, et Naples passent à gauche lors des municipales.

► **Février-mars 2013** > Le pape Benoît XVI renonce à ses fonctions, après 8 ans de pontificat. Election du nouveau pape, l'Argentin Jorge Mario Bergoglio, qui prend le nom de François.

► **De 2011 à 2014** > En deux ans et demi, l'Italie connaît trois gouvernements différents. Les conséquences graves de la crise économique sur les finances du pays obligent le président de la République, Giorgio Napolitano, à nommer un gouvernement « de techniciens ». Guidé par Mario Monti, il restera au pouvoir un an et cinq mois. Enrico Letta, secrétaire général du Partito Democratico (PD), sort vainqueur des élections de février

2013 après plus d'un mois de vide politique. Il démissionne le 14 février 2014 après un vote de défiance de la direction du PD, orchestré par le nouveau président du parti de gauche, Matteo Renzi. Ce dernier devient lui-même officiellement chef du nouveau gouvernement le 22 février 2014.

► **Été 2016** > Vague de séismes en Ombrie, dans le Latium, les Marches et les Abruzzes.

► **16 septembre 2016** > Mort de Carlo Azeglio Ciampi, ancien président de la République italienne (1999-2006).

► **4 décembre 2016** > Victoire du « non » au référendum sur la réforme de la Constitution et démission du président du Conseil Matteo Renzi.

► **30 avril 2017** > L'ex-président du Conseil, Matteo Renzi, qui avait démissionné après son échec au référendum constitutionnel de décembre 2016, est réélu à la tête du Parti démocrate.

► **Mai 2017** > L'ex-capitaine du *Costa Concordia*, Francesco Schettino, est condamné à 16 ans de prison pour le naufrage du paquebot de croisière qui avait fait 32 morts en janvier 2012.

► **22 août 2017** > Un séisme de magnitude 4 frappe l'île touristique d'Ischia, dans le nord du golfe de Naples, faisant deux morts, quarante blessés et de nombreux dégâts.

► **1^{er} juin 2018** > Suite aux élections de mars 2018, un nouveau gouvernement est formé par le Mouvement 5 Étoiles (M5S, populiste) et la Ligue (Lega, extrême droite). Giuseppe Conte est nommé Premier ministre.



© ENZO - ADOBE STOCK

DÉCOUVERTE

Basilique San Lorenzo, Portovenere.

► Entre le XVIII^e et le XIX^e siècle

La Spezia vécut un développement économique et urbain considérable avec la construction de son arsenal militaire et le réaménagement de plusieurs de ses quartiers. Devenu une étape incontournable du Grand Tour, son golfe inspira de grands poètes et écrivains étrangers, comme les anglais Byron et Shelley.

En revanche, les Cinque Terre, plongées dans une extrême pauvreté, ne commenceront à se relever de leur déclin qu'en 1860 avec l'annexion de la Ligurie au Royaume d'Italie (la région avait déjà rejoint le Royaume de Sardaigne en 1814). En 1874, l'achèvement de la ligne

de chemin de fer entre Gênes et La Spezia permit enfin aux cinq bourgs de mettre fin à leur isolement séculaire.

► **L'essor de cette langue de terre mythique** allait alors commencer, avec un afflux toujours plus important de visiteurs, charmés par le côté pittoresque de ses bourgs et par la beauté naturelle de ses paysages. Une réputation consacrée par le classement des cinq villages, ensemble avec Portovenere et les îles de Palmaria, Tino et Tinetto, au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO en 1997. La création du Parc national des Cinque Terre en 1999 garantit la préservation de ce territoire à l'équilibre si fragile.

POPULATION

Démographie

L'exode démographique dans les Cinque Terre au long des trente dernières années, a fait malheureusement des cinq bourgs, des localités presque entièrement peuplées par une population du troisième âge qui ne dépasse pas les 5 000 habitants en hiver. Les jeunes qui décident de se consacrer au travail de la terre ou à la pêche sont aujourd'hui fort peu nombreux, préférant s'expatrier vers les grandes villes comme La Spezia, Gênes, Pise ou encore Milan. Changement radical à la belle saison, entre mai et octobre, quand la population des Cinque Terre double voir triple en nombre. Toute la vie, habituellement paisible, se met alors à l'heure de vacanciers.

Langues

La langue italienne est la preuve incontestable du métissage constant auquel le peuple italien a été exposé pendant des siècles. Ainsi, *ragazzo* et *magazzino* sont des mots d'origine arabe (les Arabes furent longtemps présents dans le sud du pays), tandis que *albergo*, *banca*, *guardia* ou *sapone* sont d'origine germanique. Les différents dialectes régionaux restent très vivaces en Italie, faute d'une unité nationale tardive (deuxième moitié du XIX^e siècle) qui favorisa le maintien des cadences prononcées et des tournures de phrase régionales dans presque toutes les régions. Le dialecte ligure n'est des moindres en la matière ; vous percevrez peut-être les nuances d'intonation qui se fait ici plus lente et plus



Promenade dans les rues de Riomaggiore.

profonde que l'italien classique, ainsi que quelques paroles originales comme *rumenta* (déchets) ou *bélin* ! L'équivalent de notre « bon sang ! ».

Mode de vie

► **En Italie.** Bien que les sondages montrent que la famille reste au centre des préoccupations des Italiens, celle-ci a tendance, comme dans le reste de

l'Europe, à perdre de son influence. Longtemps fondement même de la société italienne, l'officialisation du divorce d'abord et la légalisation de la pilule et de l'avortement dans les années 1970, ont petit à petit introduit une vision moins conservatrice du noyau familial. Le rôle de la femme a beaucoup changé aussi. Cela fait bien longtemps qu'elle n'est plus enfermée dans le rôle réducteur de *la mamma* italienne.

Pêche et agriculture, deux richesses des Cinque Terre

► **Agriculture.** Les évidentes aspérités du territoire et le peu de terres à cultiver, soustraites à la montagne avec beaucoup d'efforts et avec un dur labeur pendant des siècles voués à repousser continuellement l'emprise du maquis méditerranéen sur les cultures, n'ont pas consenti une exploitation agricole à grande échelle. Oliviers, vignobles et citronniers se révélèrent être les seules cultures rentables sur le long terme. Alors que la production viticole est toujours importante, oliviers et agrumes, jadis importante source de subsistance, ne sont plus aujourd'hui que des cultures d'appoint vouées à la consommation locale. En vous promenant à travers les bourgs et sur les sentiers, vous apercevrez souvent dans les jardins des maisons des oliviers et de beaux citronniers aux branches chargées de fruits.

► **Pêche.** Dès le Moyen Âge jusqu'à il y a quelques décennies, la pêche représentait une importante ressource dans l'économie des Cinque Terre. Plusieurs pêcheurs possédaient en effet de nombreuses barques et employaient de nombreux marins. Les archives de Monterosso, où la tradition de pêche est ici plus forte qu'ailleurs, relèvent de la pratique de la madrague des thons et de l'espadon depuis le XVI^e siècle. L'un des systèmes les plus anciens et les plus utiles pour conserver le poisson était la salaison : sardines et anchois pêchés selon la pêche traditionnelle à la *lampara*, étaient déposés dans des tonneaux en bois remplis de sel.

Aujourd'hui les pêcheurs professionnels ont quasiment disparu, mais les anchois de Monterosso sont toujours un produit d'excellence apprécié dans le monde entier. Encore de nos jours, les anchois sont pêchés avec le moyen traditionnel de la *lampara*, lanternes lumineuses placées en mer pour attirer les poissons.

Ce qui n'empêche pas que vous serez souvent amusés de constater que beaucoup de jeunes Italiens cultivent une véritable vénération pour leur mère !

► **Dans les Cinque Terre.** Les habitants des Cinque Terre mènent une vie tranquille en contact direct avec la nature. Pourtant, leur quotidien n'est pas dénué de contraintes.

D'une part l'industrie du bâtiment est sévèrement réglementée par des lois très strictes visant à préserver le territoire. Les cages d'escaliers infiniment longues, pour accéder aux étages des maisons (surtout pas d'ascenseur !) qui caractérisent les bourgs, sont raides et étroites, et les appartements sont en général composés de petites pièces. Il s'agit de bâtiments anciens insérés dans un environnement devenu patrimoine mondial de l'humanité. Par conséquent leurs prix de vente sont souvent prohibitifs. C'est également la raison pour laquelle on ne trouve pas de grands hôtels ou de

resorts, bien qu'il en existe une demande potentielle. Monterosso est le seul des cinq villages dont la conformation du territoire permet de construire des édifices ressemblant davantage à ceux de nos villes modernes.

D'autre part, les habitants sont obligés de se déplacer chaque jour en train ou en voiture pour se rendre dans les écoles ou bien sur leur lieu de travail. Seuls Riomaggiore et Monterosso possèdent des écoles primaires ; pour les études supérieures, les jeunes sont obligés de rejoindre Levanto ou La Spezia. En revanche, vous trouverez des pharmacies dans chaque bourg. L'hôpital le plus proche reste celui de La Spezia.

Les rues impraticables contraignent les livreurs à transporter les marchandises par voie maritime ou ferroviaire. Ne vous étonnez donc pas de voir les barques « garées » au pied des immeubles dans la rue centrale, tout comme on aurait pu le faire avec une voiture.



Balade dans les rues de Corniglia.

Quant aux hameaux épars dans les collines, il y en a encore qui ne sont joignables qu'à pied !

Religion

Les habitants des Cinque Terre, comme ceux du reste de la Ligurie, ont toujours entretenu une relation étroite avec l'Eglise catholique, comme le prouvent les nombreux sanctuaires (chaque bourg possède le sien !), étapes de pèlerinages, et la large participation aux nombreuses manifestations religieuses.

La dévotion est toujours très présente ; les églises regorgent d'*ex voto*, d'aujourd'hui et d'autrefois, souvent offerts pour la protection d'un marin en mer (maquettes réduites de navires, petits bateaux...). Notons également les nombreuses icônes et Vierges à l'Enfant, disposées de part et d'autre des sentiers. Lors de la Semaine sainte et jusqu'au jour de Pâques, les processions religieuses se succèdent. Chacun des bourgs possède son saint patron, qu'il n'omet jamais de fêter le jour venu par une célébration religieuse et une kermesse populaire.

► **La *Madonnina della Salute* à Manarola :** Un tableau orné d'un beau cadre doré est visible à l'intérieur de l'église de Manarola, au milieu du bas-côté droit. Il s'agit d'une peinture représentant une Vierge couronnée en prière. Une grande douceur, alliée à un sentiment de paix et de sérénité, se dégage de son expression (traits et forme du visage, teint gracieux). Il en va de même pour son attitude de recueillement : les deux mains sont jointes avec ferveur. Elle semble confiante et reconnaissante. Il s'agit de la petite Madone (*Madonnina* en italien) de la santé, également patronne

du sanctuaire de Volastra. Bon nombre de fidèles viennent se recueillir devant ce tableau. En confiant leurs prières à la Madone, ils s'allègent d'un fardeau et obtiennent grâces et bénédictions, principalement la guérison des maux de l'âme et des souffrances du corps.

► **Le 8 décembre : Manarola illuminée par la magie de Noël.** A Noël, les crèches semblent envahir les ruelles des villages, tant la population aime à les montrer sur un rebord de fenêtre, dans un ancien abreuvoir ou même sur le seuil de la maison. La plus célèbre reste la crèche lumineuse de Manarola dont les personnages recouvrent presque toute la colline à la lueur des lumières dont les reflets magiques semblent illuminer la mer tout entière... Son inauguration chaque 8 décembre marque l'ouverture des grandes festivités.

► **Saint François d'Assise, gardien protecteur de Monterosso al Mare.** Sur le promontoire rocheux surplombant le bourg de Monterosso, la statue monumentale en bronze de saint François d'Assise s'élève. Le saint est accompagné de son loup, animal sauvage qui apparaît ici sous des airs de chien, fidèle compagnon domestiqué. Avec sa main, saint François effectue un geste d'ouverture et d'espérance, respectueux du monde animal et de l'immensité de la nature. L'endroit jouit d'un panorama d'exception avec vue sur la mer au large... La spiritualité franciscaine prône l'amour du prochain, des petits de ce monde et des animaux (la prédication de saint François aux oiseaux étant l'un des thèmes fondateurs), ainsi que les valeurs de pauvreté, d'humilité et de don de soi.

ARTS ET CULTURE

Les expressions artistiques dans le Golfe des Poètes et aux Cinque Terre sont étroitement liées aux événements historiques vécus par la région à travers les siècles. L'activité artistique s'est ici essentiellement manifestée dans la construction d'édifices religieux et plus généralement dans l'architecture des habitations et des fortifications.

Architecture

► **Antiquité.** Les vestiges de la Villa de Varignano (I^{er} siècle av. J.-C.), témoignent de la présence romaine dans la région. Retrouvé à quelques kilomètres de Portovenere, l'édifice s'élevait probablement sur une riche exploitation agricole. Il disposait également d'une petite darse privée sur la mer, ce qui en faisait l'exemple de la parfaite villa romaine à la fois champêtre et maritime. Des fragments de mosaïque sont encore visibles sur le sol.

► **Moyen Age.** Après la chute de l'Empire romain en 476, le lent processus de christianisation dépose également

son « blanc manteau d'églises » en Ligurie aux alentours de l'an 1000. Dans l'arrière-pays de La Spezia, la colonisation monastique s'exprime par la construction d'une pléthore de couvents et d'oratoires. Il en reste encore plusieurs vestiges, souvent englobés dans des édifices religieux successifs. Parmi eux, les cinq sanctuaires dont chaque bourg des Cinque Terre dispose sur ses hauteurs. De style gothique, ces sanctuaires s'élèvent pourtant sur des fondations romanes qui remontent aux alentours de l'an 1000. Les vestiges d'un ensemble monastique subsistent également sur l'île Palmaria, sur celle de Tino et dans les environs de Portovenere.

► **Le style gothique ligure.** Au cours du XIII^e siècle, la consolidation de l'autorité politique de la République de Gênes qui entraîne une relative stabilité politique et économique, déclenche la construction de nombreux édifices publics d'une certaine importance dans toute la région. Vers la Riviera du Levant le style ligure s'affirme ; il se caractérise en particulier



Architecture typique des Cinque Terre : les maisons-tours de Manarola.

par les traditionnelles bandes bicolores qui décorent les façades des églises à l'horizontale en marbre noir et blanc, ou en ardoise et pierre serpentine verte. Autre caractéristique du gothique ligure, la rosace, généralement positionnée au-dessus du portail d'entrée. Certaines d'entre elles, sont particulièrement ouvragées, comme les églises paroissiales de Corniglia et de Manarola. La finesse de leur réalisation a souvent conduit les experts à les attribuer aux artistes Matteo et Pietro da Campiglio, sculpteurs très actifs sur le territoire ligure au XIV^e siècle. Quant à l'intérieur des édifices religieux, il est souvent le résultat de remaniements successifs d'époque baroque et du XVIII^e siècle.

► **Des trompe-l'œil audacieux.** Si les maisons des villages des Cinque Terre se distinguent dans un premier temps par leurs couleurs vives, on relève également des effets de trompe-l'œil sur les plus ouvragées d'entre elles (porche, *loggia*). A l'origine il s'agissait d'habitations bourgeoises ou de riches demeures privées encore largement visibles à Vernazza, Monterosso al Mare et Riomaggiore. Le trompe-l'œil reproduit le décor architectural et ses ornements (chambranle, frise, corniche). Le plus souvent, il se pare de coloris chaleureux dans les tons d'ocre, de jaune et de rouge.

► **Les bourgs des Cinque Terre.** L'architecture très typée des bourgs des Cinque Terre mérite une mention spéciale. Aujourd'hui les charmantes maisonnettes présentent toutes de belles façades aux tons pastel ; un ajout qui ne daterait que du XIX^e siècle, dit-on, pour que les marins et les pêcheurs puissent reconnaître leur maison depuis le large. Dans le passé,

au même titre que les tours de guet et que les remparts qui protégeaient les habitats, l'architecture des habitations civiles était conçue dans un but défensif contre les possibles invasions pirates. Les maisons-tours (*case torri*) s'accrochaient aux éperons rocheux, s'élevaient davantage à la verticale qu'à l'horizontale. Elles disposaient d'une double entrée, l'une côté mer, l'autre côté bourg pour s'échapper plus facilement en cas d'attaque. Vous pourrez encore en apercevoir la structure en regardant certaines maisons du centre de Vernazza ou de Riomaggiore. Aujourd'hui, à la suite des inondations catastrophiques de l'automne 2011, le célèbre architecte anglais Richard Rogers s'est proposé (gratuitement) de redessiner le plan de réaménagement de la marina de Vernazza, complètement dévastée par la boue. A ce jour les travaux de réaménagement ne sont pas encore terminés.

Artisanat

► **Céramique.** Les habitants des Cinque Terre, tout comme leurs voisins des autres localités ligures, sont d'habiles producteurs de céramiques. Vous rencontrerez quelques boutiques spécialisées à Monterosso et Riomaggiore, dont la production de qualité ne pourra vous déplaire. Vaisselle et objets de décoration sont autant de jolies pièces à ramener dans ses valises.

► **Cosmétiques et parfums.** Le savon naturel est de plus en plus populaire dans les boutiques des Cinque Terre, tandis que d'autres artisans locaux s'essaient au parfum (en utilisant notamment les citrons de Monterosso). Les marchés demeurent l'endroit idéal pour découvrir ces produits.

Luca Cambiaso (1527-1585)

Né en 1527 à Moneglia (à mi-chemin entre Rapallo et Monterosso), Luca Cambiaso est un peintre italien se rattachant à l'école génoise. Élève de son père Giovanni et influencé par les artistes du maniérisme génois, Cambiaso travaille en Ligurie avant de déménager à Rome, puis en Espagne suite à l'invitation du roi Philippe II. Il mourra dans le monastère de l'Escurial en 1585. Dans les Cinque Terre, deux tableaux attribués à Luca Cambiaso se trouvent dans l'église de San Francesco à Monterosso.

Cinéma

Étrange, la beauté du paysage des Cinque Terre n'a pas impressionné les metteurs en scène au point d'en faire un scénario de film. Seule exception, en 2013 les criques bleues des Cinque Terre se sont transformées en décor cinématographique pour certaines scènes du film de Martin Scorsese, *Le Loup de Wall Street*, avec Leonardo DiCaprio.

Littérature

La mer et la beauté du paysage ont toujours été sources d'inspiration pour les poètes et les écrivains. Dès le XIV^e siècle, on retrouve en effet les Cinque Terre et les paysages du Golfo dei Poeti et du territoire de La Spezia cités par de grands poètes.

► **Pétrarque** (1304-1374) qui vit Monterosso de la mer, charmé par ses vignobles, définit les vins du pays comme « une délice de Bacchus ».

► **Boccaccio** (1313-1375) dans le *Decameron* fait boire à l'abbé de Cluny un grand verre de Vernaccia de Corniglia.

► **En 1822 San Terenzo**, hameau à l'ouest de Lerici, accueillit les poètes anglais Percy Bysshe Shelley (1792-1822) et son épouse Mary (1797-1851), séduits par la beauté sauvage de la mer et de la côte. Ici d'ailleurs, Shelley trouva l'inspiration pour de nombreuses poésies, et Mary commença à rédiger son roman *Frankenstein*. C'est pendant la traversée de retour de Levanto que Shelley trouva la mort, noyé lors du naufrage de sa goélette. Son ami, le poète Lord Byron (1788-1824), était quant à lui un assidu pensionnaire de Portovenere.

► **Eugenio Montale** (1896-1981). Les Cinque Terre comptent parmi leurs personnalités illustres un prix Nobel de littérature, le poète Eugenio Montale. En vacances dans sa villa de Monterosso, le poète décrit à travers ses recueils de poésie, en particulier dans *Ossi di seppia* (1925), une vision âpre et désolée de la Ligurie, où règne le rappel hypnotique et tristement solitaire de la mer à l'horizon.

► **David Herbert Lawrence (dit D. H.)**, 1885-1930. Cet écrivain britannique, célèbre pour son roman sulfureux *L'Amant de Lady Chatterley*, effectua au cours de sa jeunesse un voyage dans la province de La Spezia. Il fut agréablement surpris par les saveurs étonnantes de la gastronomie locale, et plus spécialement par la façon de cuisiner les poulpes (bouillis à l'eau aromatisée avec du céleri, de la carotte,

de l'oignon et du laurier, le tout assaisonné avec de l'huile d'olive), et parfois refroidis avant d'être servis en salade.

► **Mario Soldati** (1906-1999). Piémontais d'origine mais amoureux de la Riviera du Levant ligure, ce grand écrivain et réalisateur italien tombe complètement amoureux de Tellaro à l'est de Lerici, qu'il décrit comme « un *nirvana* entre mer et ciel, entre le rochers et la montagne verte ». L'auteur de *L'Epouse américaine* (1977) se retira ici dans les dernières années de sa vie.

Peinture et arts graphiques

Avant le XVIII^e siècle, les témoignages de peinture dans les Cinque Terre se limitent à la décoration des édifices religieux. Dans les oratoires et dans les églises de Portovenere et des cinq terres, on peut admirer de belles fresques du XIV^e et du XV^e siècle à sujet religieux. On retrouve également de splendides crucifix en bois peint, comme par exemple celui de Vernazza conservé dans l'église paroissiale Santa Margherita d'Antiochia, daté du XVII^e siècle et attribué à Anton Maria Maragliano (1664-1739). Bien plus tard, le paysage des Cinque Terre a été représenté par de nombreux peintres. Le plus célèbre reste Telemaco Signorini (1835-1901), du mouvement des Macchiaioli, les pointillistes italiens. C'est à Riomaggiore que Signorini trouva l'essentiel de son inspiration picturale vers 1860. Ses œuvres fournissent aujourd'hui un précieux témoignage sur les bourgs et sur leurs habitants. De même le peintre allemand Hermann Max Pechestein vécut à Monterosso.

Sculpture

Le musée archéologique de Castel San Giorgio de La Spezia conserve certains témoignages majeurs de sculpture dans la région. Retrouvées dans les vallées au nord de La Spezia, les statues-menhirs (*statue stele*), allant du III^e millénaire av. J.-C. jusqu'au VI^e siècle ap. J.-C., restent mystérieuses quant à leur usage et à leur emploi. Mégalithes anthropomorphes, sculptées en ronde-bosse et plantées en terre à la manière de menhirs, elles avaient probablement un sens religieux et représentaient des divinités.

Traditions

La production viticole et la gastronomie des Cinque Terre sont le plus puissant témoignage de la manière de vivre de la population locale à travers les siècles. Les deux constituent une expression concrète de la culture régionale transmise à travers les siècles de génération en génération. La construction des murets en pierre sèche ainsi que le déroulement de processions très animées lors des festivités religieuses, rentrent également dans le bagage de traditions, que les générations actuelles tentent de perpétuer.



© MARZIA VIVALDI

Vendanges à Corniglia.

FESTIVITÉS

Tout au long de l'année, La Spezia et les Cinque Terre perpétuent depuis des siècles la célébration d'un large éventail de manifestations et de fêtes, essentiellement religieuses. Hauts en couleur et le plus souvent chargés de spiritualité, ces événements constituent un spectacle toujours envoûtant à regarder.

Mars

■ FOIRE DE SAINT JOSEPH

La Spezia
19 mars.

La fête du saint patron de la ville : célébration religieuse et grande kermesse le long des quais du bord de mer.

■ SCIACCHETRAIL

www.sciacchetrail.com

Dernier week-end de mars.

Le marathon qui parcourt le réseau de sentiers des Cinque Terre, sur une distance rallongée de 47 km. Inscriptions libres. Coût : environ 50 € par personne.

Juin

■ FÊTE DES PEINTRES

Manarola

Chaque année une manifestation très vivante à laquelle participent différents artistes peintres, qui exposent leurs œuvres le long de la rue centrale du bourg.

■ FÊTE DES SAINTS PIERRE ET PAUL

Corniglia
29 juin.

La fête des saints patrons de Corniglia. Après la cérémonie religieuse, sur le parvis de l'église, distribution des tranches d'un immense gâteau dit des *Fieschi* (en souvenir de la famille génoise fondatrice du bourg), à base de biscuits et à la cuillère imbibés de liqueur.

■ FÊTE DU CORPUS DOMINI

Riomaggiore

Le calendrier varie selon la date de Pâques.

Procession religieuse à travers les ruelles du pays. Une messe est célébrée face au port (l'autel est aménagé sur un bateau !) à l'attention des pêcheurs et des marins.

■ SAINT JEAN BAPTISTE

Riomaggiore

22 juin.

A l'occasion de la fête patronale, le soir, une procession religieuse descend jusqu'au bord de mer où des centaines de petites bougies illuminées sont lâchées au fil de l'onde.

Juillet

■ FESTIVAL AMFITEATROF LEVANTO

www.festivalamfiteatrof.it

info@festivalamfiteatrof.it

Juillet-août.

Depuis 1992, un festival de musique classique de haut niveau, avec la participation de grands noms du panorama musical italien et étranger. Les concerts se tiennent dans le cadre évocateur de l'église Sant'Andrea et de la Villa Agnelli.

■ FÊTE DE SANTA MARGHERITA D'ANTIOCA

Vernazza

20 juillet.

Procession traditionnelle en l'honneur de la sainte protectrice de Vernazza, qui part de l'église pour s'aventurer à travers les ruelles du bourg. Au programme : marché traditionnel et feu d'artifice.

■ Août

■ FÊTE DE LA SAINTE VIERGE BLANCHE

17 août.

Tout Portovenere s'emplit de lumières de bougies allumées sur les rochers, le château, les églises et les édifices, pour un tableau nocturne du plus grand effet en l'honneur du culte marial.

■ FÊTE DU POULPE DE TELLARO

TELLARO

2^e dimanche d'août.

En l'honneur du poulpe carillonneur, des festivités populaires et gourmandes se déroulent durant le mois d'août. L'occasion de découvrir des recettes à base de ce mollusque si emblématique.

■ PALIO DEL GOLFO

La Spezia

1^{er} dimanche d'août.

Depuis 1925, une régate spectaculaire pendant laquelle les équipes des 13 bourgs donnant sur le golfe de La Spezia tentent de remporter la course.

■ SOFFITTA IN STRADA

Sarzana

Deux premières semaines du mois d'août.
55^e édition en 2019.

Un rendez-vous à ne pas manquer si vous passez par Sarzana au mois d'août. Les rues du centre et la Forteresse Firmafede

se transforment en une gigantesque foire d'antiquité-brocante (*soffitta in strada* signifie « grenier dans la rue »).

■ Septembre

■ FÊTE DE SAN VENERIO

La Spezia

13 septembre.

Saint patron du golfe de La Spezia. Hermite courageux, qui aurait défié les eaux en tempête du golfe pour vaincre un dragon qui terrorisait la région.

■ Décembre

■ CRÈCHE LUMINEUSE

Manarola

8 décembre.

Dès le 8 décembre, jour de l'Immaculée conception, jusqu'à début février, plus de 300 figurines lumineuses aux silhouettes des personnages de crèche s'illuminent chaque soir sur la colline de Manarola dès 17h30. Réalisée entièrement avec des matériaux recyclés, cette crèche lumineuse est unique en son genre. Le soir du 8 décembre, une procession aux flambeaux démarre de la place de l'église San Lorenzo, pour arriver jusqu'au sommet de la colline des Trois Croix où se trouve l'étable avec la Sainte Famille. Un grand feu d'artifice termine la soirée.

■ CRÈCHE SOUS-MARINE

Vernazza

Pendant la période de l'Avent, dans les eaux de la baie de Vernazza, une grotte sous-marine devient le cadre d'une étrange crèche lumineuse. La nuit de Noël, des plongeurs ramènent à la rive la statue du petit Jésus pour la bénédiction solennelle, suivie par une procession.

CUISINE LIGURE

La gastronomie de la Riviera du Levant relève à la fois des saveurs de la mer, et de celles de la terre.

La pêche, ressource économique de premier plan dans chacun des cinq bourgs, a influencé considérablement le contenu des casseroles dans l'alimentation des populations du bord de mer à travers les siècles. Quant aux plats de l'arrière-pays, ils en appellent au fruit du travail des paysans. Dans les deux cas, aussi goûteux et appréciables soient les plats, il ne sont réalisés qu'à base d'ingrédients simples et constituent d'authentiques recettes paysannes.

Parmi les exemples les plus parlants, on citera le traditionnel pesce alla ligure, assaisonné de petits dés de tomate et relevé avec des câpres et un filet d'huile d'olive, ainsi que le fameux cappon magro, une sorte d'aspic de poisson et de légumes aussi somptueux dans sa présentation que simple dans les ingrédients qui le composent, ou bien la mes-ciua, une soupe typique à base de pois chiches, de haricots, de fèves et de tout ce qui passe sous la main du chef, sans oublier le tian (cocotte en dialecte ligure) à la façon de Vernazza, à base d'anchois salés, de pommes de terre et de tomates, les trois disposés en couches. Dans les boutiques alimentaires ou chez le boulanger vous pourrez aussi goûter aux tartes de riz et aux tartes de légumes (blettes ou épinards), sortes de quiches très goûteuses. Autres spécialités incontournables chez le boulanger, la focaccia, fierté de la Ligurie, une

fougasse délicieusement huilée, et la farinata, une galette très grillée à base de pois chiches. Enfin des Cinque Terre à La Spezia, le poisson est savoureux quelle que soit la manière dont il est cuisiné, tout comme les coquillages (surtout les moules) et les crustacés. Les herbes aromatiques du maquis et l'huile d'olive extra vierge omniprésentes, relèvent délicieusement les saveurs de tous les plats.

Quant aux desserts, eux aussi se réclament de recettes paysannes. Typique de la région est le gâteau de riz préparé à l'occasion des fêtes ; il en existe aussi une version salée avec tomates, fromage et champignons. On trouvera également une version de la focaccia sucrée, préparée avec des fruits confits et aromatisée à la liqueur de sciacchetrà. Un autre grand classique ligure est la crostata, une tarte sablée à la confiture (parfum fruits rouges ou abricot) ; mention spéciale pour celle des Cinque Terre garnie avec de la confiture de citron.

Produits et spécialités

► **Anchois.** Ce qui était autrefois la pitance quotidienne des pêcheurs est devenu un produit très recherché chez les gourmets. La technique de salaison des anchois pour les conserver remonte au Moyen Âge. Crus avec de la focaccia, ou cuisinés avec les pâtes, sur la pizza, en tian avec des pommes de terre, les anchois sont au menu de tous les repas ligures.

► **Pesto.** Devenu presque l'aliment icône de la Ligurie, ce délice vert se compose de basilic, de pignons, de fromage pecorino, d'ail et d'huile d'olive. Dans les Cinque Terre, vous le trouverez en assaisonnement à la *pasta*, au *minestrone* ou juste étalé sur des tartines.

► **Focaccia.** Savoureuse et croquante, la *focaccia ligure* (fougasse) peut constituer un remplacement gourmand au pain. C'est une vraie réussite huilée et onctueuse, à déguster nature à tout moment de la journée ou lors des repas. Les Ligures la mangent même au petit déjeuner trempée dans le café au lait !

► **Huile d'olive extra vierge.** Avec les vignobles, l'olivier partage le paysage des collines des Cinque Terre. De la première pression à froid des olives, on obtient l'huile extra vierge, un produit rigoureusement AOP (Appellation d'Origine Protégée). Son goût doux et piquant à la fois et son parfum fruité sont

uniques au monde. De la *focaccia* à la *farinata*, elle relève le goût de ces deux sortes de pains traditionnels.

► **Citrons.** Les citronniers se partagent les terrasses des Cinque Terre avec la vigne et l'olivier. Leur parfum est unique, d'une douceur difficilement comparable aux citrons ordinaires. Les recettes locales les mélangent volontiers aux recettes de gâteaux, mais aussi en tant que base pour liqueurs (d'où le célèbre *limoncello*). Monterosso al Mare est le bourg des Cinque Terre qui accorde aux citrons une place de choix dans sa gastronomie locale.

► **Canestrelli.** Ces petits gâteaux sablés au beurre sont typiques de la Ligurie et des Cinque Terre. Ronds ou en forme de fleurs avec un trou au milieu, ils sont friables et saupoudrés de sucre glace sur le dessus. Le plus souvent, ils se parent d'arômes délicats, parfumés à la vanille ou au citron.

La farinata

© ANNA O - SHUTTERSTOCK.COM



Farinata.

À l'origine, l'histoire nous raconte que la *farinata* était, du fait de son étonnante simplicité, une recette réservée aux plus démunis, toutes générations confondues. Farine de pois chiche, eau, huile d'olive, sel et poivre, et le tour est joué ! Mais un auteur du Moyen Âge va plus loin dans l'interprétation de ce plat de pauvre. Selon lui, la Ligurie doit son nom à l'importance de l'utilisation de légumes secs (dont le fameux pois chiche) en cuisine. Qu'il soit moulu ou en grains, le pois chiche produit une farine de belle qualité. Ce plat populaire à la forme solaire est un régal pour les yeux et la bouche, et même pour l'oreille, tant le nom est agréable à prononcer...

LES BONNES RECETTES DELLA NONNA !

38

Pesto

► **Ingrédients.** Un gros bouquet de basilic (environ 70 g), 40 g de parmesan, 10 g de fromage pecorino, 20 g de pignons, une gousse d'ail, une pincée de gros sel de mer, deux grandes cuillerées d'huile d'olive.

► **Préparation.** Pour les puristes, le pesto ne se fait que dans un mortier en pierre, mais si vous n'en disposez pas, un mixeur fera très bien l'affaire. Détacher les feuilles de basilic, les laver et les égoutter en faisant attention à ne pas les écraser. Piler l'ail et les pignons avant de les ajouter aux feuilles de basilic. Ajouter les fromages râpés et, toujours en mélangeant, verser l'huile d'olive. Si la sauce est trop dense, diluer avec un peu d'eau de cuisson des pâtes.

Cappon Magro

Succès ligure, ce plat traditionnel rassemble dans une même assiette la terre et la mer. C'est une salade servie froide qui remonte à fort longtemps. Elle est appréciée au-delà des frontières ligures pour sa sophistication au point d'être devenue un des plats signature du chef étoilé Alain Ducasse.

► **Ingrédients.** 4 tranches de pain sec, 2 gousses d'ail, un demi-verre de vinaigre, 2 artichauts, 250 g de haricots verts, 3 pommes de terre, 1 betterave, 2 carottes, 1 cœur de céleri, un bar ou loup de mer, 1 homard, 12 gambas, 100 g de crevettes, 4 huîtres, 1 cuillerée de câpres, 1 boîte d'anchois à l'huile, 8 olives vertes, quatre champignons à l'huile, une botte de persil, 20 g de pignons, 2 jaunes d'œuf dur, la mie d'un petit pain trempée dans du vinaigre, 2 citrons. Quelques filets de thon séché et légumes à volonté.

► **Préparation.** Frotter les tranches de pain avec de l'ail, les asperger d'huile et de vinaigre et les disposer dans le fond d'un saladier, en les recouvrant d'une sauce à base de filet de thon séché et d'anchois, de câpres, d'œufs durs et de persil. Continuer à étendre par couches les légumes mélangés et préalablement bouillis, en recouvrant chaque couche avec la sauce. Après avoir disposé plusieurs couches, déposer dessus le poisson et le homard bouillis préalablement. Garnir avec des crevettes, les champignons à l'huile, les œufs durs, les câpres et les olives. Tout autour, disposer les huîtres et carottes crues coupées en rondelles.

© DAVID ADIMAGE - ISTOCKPHOTO



Pesto, l'or vert de la Ligurie.

Boissons

► **Vins.** Grâce à la douceur du climat et surtout à l'intense activité de l'homme, les Cinque Terre peuvent se vanter de posséder une production viticole de premier choix. Arraché aux rochers à pic sur la mer, le blanc frais et piquant produit par les vignobles de cette région se marie à merveille avec tous les plats traditionnels. Les collines de l'arrière-pays de La Spezia sont la patrie du vin *Colli di Luni*, un blanc sec produit jusqu'à la frontière avec la Toscane. Tandis que vers Levante la production de blanc et de rouge s'équivaut ; parmi les AOC ont citera les cépages autochtones de Bosco, Albarola et Vermentino, à la base du petit blanc iconique, le *Bianco delle Cinque Terre*.

► **Liqueurs.** Parmi les liqueurs, le *sciacchetrà*, à base de raisin fermenté pendant trois mois, est l'une des fiertés locales, un « miracle œnologique » que les vignerons des Cinque Terre sont fiers d'être les seuls à produire. Délicieusement sucré, ce digestif est à base de raisin des cépages qui poussent sur les terrasses à pic face à la mer, comme l'*albarola*, le *vermentino* et le *bosco*. Le raisin est ensuite vinifié après un vieillissement et un affinage adaptés. Autre production importante, le *limoncino*, un digestif au goût de citron, réalisé avec les agrumes du Parc.

► **Eau.** L'eau du robinet est potable, pourtant on vous regardera bizarrement si vous commandez une carafe d'eau lors de vos repas. La coutume (ou peut-être le goût pour les bonnes choses) veut tout simplement que l'on ne boive que de l'eau minérale, à vous de préciser

donc si vous la préférez *naturale* (plate) ou *frizzante* (pétillante).

► **Il Caffè :** un moment presque sacré de la fin de repas. On se demande parfois comment il se fait que dans le moindre boui-boui en Italie, le café soit supérieur à celui des meilleurs restaurants français. L'explication en est difficile : les origines ne sont pas meilleures puisqu'on sait chez nous, aussi bien que chez les Italiens, importer les meilleurs arabicas du monde. Les machines, certes d'origine italienne, sont les mêmes puisqu'elles équiperont aussi les établissements français. Il doit donc tout simplement s'agir de ce fameux savoir-faire, dans la préparation de la mouture, dans le soin de la fabrication et, surtout, dans le goût. Alors ne boudons pas notre plaisir en pariant à coup sûr : le café servi en Italie est huit fois sur dix parfait, deux fois moyen et jamais mauvais. Soit à peu près l'inverse de la France. Le café, c'est aussi une culture, parfaitement implantée de l'autre côté des Alpes. Dans les bars italiens, on trouve souvent, à côté des machines, d'étranges petits récipients, comme de minuscules pots de crème à couvercle : ils sont là pour emporter le café, pour qu'il ne se renverse pas et qu'il garde sa chaleur. Ce café serré est l'une des nombreuses et légitimes fiertés de l'Italie. Le café peut être consommé de différentes façons :

► **Espresso ou ristretto :** quelques centilitres très concentrés au fond d'une tasse.

► **Macchiato :** « taché », c'est-à-dire noisette, servi avec une goutte de lait.

► **Lungo :** légèrement allongé d'eau.

► **Americano :** café noir long à l'américaine.

LES CINQUE TERRE ET LE VIN : UNA STORIA D'AMORE !

40

La renommée des vins des Cinque Terre remonte à l'Antiquité malgré les mille difficultés liées à sa production. De la *vernaccia*, au *rossese*, au *rinforzato* et à la *sciacchetra* : différentes dénominations, différents cépages, des soins constants, des conditions météorologiques instables, mais toujours le souci inchangé d'obtenir des vins uniques en leur genre.

Grâce à une exposition particulièrement favorable et à l'excellente qualité des cépages cultivés, le vin de la région devient un produit de luxe très demandé aussi bien par les seigneurs locaux que par les puissantes familles génoises. De nombreux actes notariés parvenus jusqu'à nous, attestent la vente et le commerce de vin dès le XIII^e siècle.

Des siècles durant l'on pratique la viticulture « à terre » : on empêche les vignes de pousser trop haut, pour maintenir le raisin proche du sol afin de favoriser son mûrissement et pour le protéger des méfaits des vents. Les sarments de vigne sont greffés à de petits poteaux de bois, en veillant à ce que les grappes n'effleurent pas les mottes de terre.

Changement de méthode au XIX^e siècle. Avec l'introduction d'un nouveau cépage plus robuste, le *bosco*, le vignoble est soutenu par

un châssis de poteaux de bois et de roseaux (remplacés plus tard par du fil du fer) à une distance qui ne dépasse pas les 50 cm du sol.

Entre 1920 et 1930, les vignobles autochtones de la région frappés durement par le phylloxera, font l'objet d'un grand travail de greffe avec une espèce plus résistante.

Pourtant, malgré la qualité des soins apportés, dès l'après-guerre, l'ouverture des chantiers navals de l'Arsenal à La Spezia, la modernisation des modes de vie, et les coûts devenus excessifs de ce type de culture, incitent la jeunesse locale à désertier le travail agricole de ses ancêtres. L'inévitable baisse de la production viticole entraîne ainsi une progressive dégradation et fragilisation des terrains.

Depuis les années 1990, la prise de conscience de la perte irrévocable d'un patrimoine matériel et immatériel unique, a conduit les autorités à prendre de sérieuses mesures contre l'abandon de la culture de la vigne sur les terrasses des Cinque Terre. Aujourd'hui le parc national des Cinque Terre est fortement impliqué dans la relance du territoire, aussi bien par l'entretien des hectares cultivés que par une sensibilisation des jeunes générations au métier de viticulteur.



© FLX2 - SHUTTERSTOCK.COM

Les citrons des Cinque Terre sont très réputés.

DÉCOUVERTE

- **Corretto** : « corrigé » à la *grappa*.
- **Cappuccino** : le « petit capucin », du nom des moines à la capuche (*cappuccio*) marron. C'est un grand café recouvert de lait moussieux et saupoudré de cacao.
- **Con panna** : recouvert de crème fouettée.

Habitudes alimentaires

- **Le petit déjeuner** (*prima colazione*). Dans les Cinque Terre, comme dans le reste de l'Italie, c'est le plus maigre des repas. Il consiste en un café ou un cappuccino au comptoir d'un bar, accompagné d'une brioche sucrée ou bien par des tranches de *focaccia*.
- **Le repas de midi** (*pranzo*). En période de vacances dans les *Terre*, ce repas se résume souvent à un *panino* bien farci ou à une tranche de *pizza* ou de *focaccia* croqués face à un paysage de carte postale le long d'un sentier de promenade ou sur la plage. En revanche pour ceux qui souhaiteraient un repas plus complet, chacun des cinq villages

possède sa petite série de *trattorie* (brasseries). Souvent un *antipasto* de poisson pourra vous suffire en tant que déjeuner, vu l'abondance des portions, mais *minestrone* à la génoise (avec du *pesto*), pâtes, fritures et légumes farcis seront également à la carte.

- **L'aperitivo**. Un moment de la journée sacré pour tous les Italiens. Les comptoirs des bars et des cafés se couvrent de charcuterie, fromages, *focaccia*, pizzette, fritures, etc. Pour les petits budgets, c'est une bonne occasion pour dîner à petit prix, tellement certains buffets sont copieux.

- **Le dîner** (*cena*). Il s'agit du repas familial, où tous les membres de la famille se retrouvent. Bien que l'on ne serve plus qu'un plat unique, pâtes ou risotto, ou bien viande ou poisson avec un accompagnement, nombreuses sont encore les familles qui servent un repas complet à l'italienne. Plutôt copieux, il se compose d'un premier plat de pâtes, suivi par de la viande ou du poisson et éventuellement par un dessert.

SPORTS ET LOISIRS

Randonnée

Avec un réseau de sentiers de plus de 100 km, aussi bien les marcheurs expérimentés que les promeneurs tranquilles trouveront de quoi se satisfaire. Tracés entre terre et mer, les parcours serpentent entre les vignobles et le maquis, en traversant d'anciens bourgs et en reliant entre eux des sanctuaires d'une grande beauté.

Le climat particulièrement clément permet de parcourir les sentiers tout au long de l'année.

Mais ce réseau de chemins très étendu ne se prête pas uniquement à la randonnée : *trail running*, *nordic walking* et descentes en VTT sont également à l'ordre du jour. Une autre possibilité, les journées de *plogging* organisées

par le Parc national : on marche tout en récupérant les déchets laissés par les touristes.

► **Le site du parc national des Cinque Terre (www.parconazionale5terre.it)**, disponible aussi en français, présente toutes les informations nécessaires aux randonneurs. Prenez note du « Guide du randonneur » avec certaines règles à respecter dans le parc, et visitez aussi la page « Sentiers et outdoor » où tous les parcours sont présentés dans le détail.

► **Pour des informations en temps réel sur les conditions des sentiers**, rendez-vous sur la page mappe.parconazionale5terre.it ou téléchargez l'application pour smartphones « Cinque Terre Hiking Guide » (les textes sont en



© EL LOBO - SHUTTERSTOCK.COM

Randonnée près de Manarola.



© ALIAKSANDR ANTANOVICH - SHUTTERSTOCK.COM

DÉCOUVERTE

Randonnée entre Corniglia et Vernazza.

italien). Notez que parmi les sentiers les plus simples, ceux qui longent la côte (SVA, *sentiero verde azzurro*), deux sections demeurent fermées au moment de la rédaction de ce guide : Corniglia-Manarola et Manarola-Riomaggiore (Via dell'Amore). Les dates de réouverture sont incertaines.

Sports nautiques

La Réserve Marine Protégée des Cinque Terre est un véritable paradis pour les amateurs de sports nautiques. Dès que l'été approche, la vaste plage de Monterosso (la seule sablonneuse) et les criques rocheuses des trois bourgs marins n'attendent que les nageurs pour une bonne baignade. Vous trouverez facilement de quoi louer kayaks et canoës pour partir à la découverte de la côte. Enfin les amateurs de plongée s'en donneront à cœur joie : la côte de la région étant protégée, la faune et la flore marine sont florissantes. Et sans bonbonnes, vous pourrez vous amuser tout aussi bien avec un masque et un tuba.

Mer, montagne et sanctuaires

Les Cinque Terre sont émaillées de sentiers. On peut en distinguer deux différents : le sentier SVA (*sentiero verde azzurro*), qui côtoie la mer, et le sentier AV5T (*alta via 5 terre*), qui arpente les hauteurs derrière les villages. Ensuite, plusieurs chemins mènent aux sanctuaires qui parsèment les montagnes des Cinque Terre. Tous les sentiers sont payants et ne sont accessibles qu'aux porteurs de la carte des Cinque Terre, qu'on peut acheter en ligne ou auprès des centres d'information ouverts par le Parc national dans les gares ferroviaires. Rendez-vous sur : www.parconazionale5terre.it

ENFANTS DU PAYS

Alexia

Alexia, de son vrai nom Alessia Aquilani, née en 1967 à La Spezia, est une chanteuse célèbre en Italie et à l'étranger dans les années 1990. Elle a été l'une des rares italiennes à écrire elle-même ses chansons en anglais. Son répertoire est constitué de musique *dance*, *soul*, *blues* et *rock*.

Soutenue par sa famille, Alexia commence à chanter vers l'âge de 4 ans. Passionnée, elle se consacrera au chant, à la musique et à la danse. Rentrée à deux reprises dans un groupe, la chanteuse finira par se lancer en solo, ce qui lui vaudra son succès.

En 1993 le producteur Roberto Zanetti fait participer Alexia aux chansons du rappeur Ice MC, de ce duo naîtront des tubes connus dans le monde entier comme *Think About The Way*.

En 1995 elle entame une carrière en solo, avec son premier single *Me And You*, elle se place en tête des *charts* en Italie et en Espagne. Son deuxième single *Summer is Crazy* connaît le même succès. La consécration arrive en 1997 avec le quatrième tube *Uh la la la* sorti en même temps que son premier album *Fan Club*. Son dernier single *Quell'Altra* date de 2017 et figure sur l'album éponyme.

Reine de la *dance* d'abord et chanteuse internationale *pop* et *soul* ensuite, Alexia est considérée comme une artiste éclectique capable de se renouveler sans cesse dans son style et dans sa sonorité.

Giancarlo Giannini

Giancarlo Giannini, né à La Spezia en 1942, est un acteur, scénariste, réalisateur et producteur de renom. Il est aujourd'hui parmi les acteurs les plus doués et les plus appréciés du cinéma italien. Il a mené une très riche carrière au long de laquelle il a interprété une palette de personnages très différents, grâce à son talent éclectique qui lui permet de passer du rôle de l'ouvrier à celui du *boss* mafieux et de la comédie au drame. Il est également capable de jongler avec tous les dialectes italiens. Une enfance partagée entre La Spezia et Naples, un diplôme d'ingénieur en poche, il s'oriente vers une carrière artistique avec des cours à l'Académie Nationale Silvio d'Amico à Rome. Après ses premiers pas au théâtre, Giannini débute le cinéma en 1965 avec *Fango Sulla metropoli* ; il accède à la célébrité en 1967 avec une adaptation d'un téléfilm de Charles Dickens. C'est de sa collaboration avec la réalisatrice Lina Wertmüller que naissent ses plus célèbres interprétations dont *Film d'amour et d'anarchie* en 1973, pour lequel il recevra le Prix d'interprétation masculine au Festival de Cannes ; pour *Pasqualino* il ira même jusqu'à être nommé pour l'Oscar du meilleur acteur en 1977. Tout au long de sa carrière, Giannini a travaillé avec les plus grands producteurs du cinéma italien, dont Luchino Visconti, Tinto Brass et Dino Risi. A l'international il compte bon nombre d'apparitions dans des films américains (*Hannibal* de Ridley Scott, *New York*

Stories de Francis Ford Coppola, *Casino Royal* ou *Quantum of Solace* de Martin Campbell, et bien d'autres).

Prospero De Nobili

Né à La Spezia en 1858 et mort à Nice en 1945 (enterré à Antibes), il fut un riche homme politique et entrepreneur franco-italien. Issu de la haute bourgeoisie italienne, il porta également le titre de marquis de Vezzano Ligure. Il fut profondément marqué par la mort de sa mère, lorsqu'il était âgé de 12 ans, et ce drame le rapprocha considérablement de ses frères, Giuseppe et Marcello, qui firent également carrière dans le milieu politique. Après de brillantes études à l'université de Turin et de Gênes, Prospero De Nobili exerça dans sa ville natale (La Spezia) la profession d'avocat. A l'aube du XX^e siècle, il fut l'un des principaux chefs de file du *Dénobilisme*, mouvement politique qui porte son nom. D'inspiration libérale bien que profondément social, ce mouvement à tendance socialiste s'adressait pourtant à des sujets issus de la haute bourgeoisie et de l'aristocratie. En 1905, rien n'arrête cet homme d'affaire audacieux qui crée à Long Island (New York) *De Nobili Cigar Compagny*, une société de fabrication de cigares toscans à son nom ! Il fut également propriétaire de la luxueuse Villa Nobili d'inspiration néoclassique (ancien château de Cimiez) érigée en 1894 sur les hauteurs de Nice.

Enrico Carmassi

Originaire de La Spezia, Enrico Carmassi (1897-1975) était un sculpteur italien. Adhérant au mouvement futuriste juste après la Première Guerre mondiale (à laquelle il participa, très jeune), Carmassi

expose vers la fin des années 1920 à Gênes, Milan, Venise et Rome. Durant les années 1930, le sculpteur figure parmi les organisateurs, à La Spezia, du concours national de peinture « Golfo della Spezia ». Très attaché à sa ville natale, il doit la quitter à cause de la Seconde Guerre mondiale : les bombardements, qui frappent lourdement la ville, ont en effet détruit son atelier de sculpture. Enrico Carmassi part alors à Castellamonte, près de Turin, où il habite avec sa femme, Tullia Socin, artiste originaire de Bolzano. Il s'essaie alors à la céramique et au graphisme et expose dans plusieurs villes du Piémont. Plusieurs monuments de La Spezia portent sa signature (notamment les statues de Cesare Battisti et Nazario Sauro). A Corniglia, il a réalisé le monument aux morts.

Eugenio Montale

Bien qu'il ne soit pas né dans les Cinque Terre, le célèbre poète génois Eugenio Montale (1896-1981) avait noué un lien particulier avec cette région. Le prix Nobel de littérature 1975 a en effet passé à Monterosso ses vacances durant toute son enfance et son adolescence. Ces paysages « rudes et essentiels », comme il les décrits, ont ainsi marqué les années de formation du poète, qui restera toujours très lié à ce coin de Ligurie. La maison dans laquelle le jeune Montale a séjourné est d'ailleurs toujours visible à Monterosso, même si elle demeure fermée au public. Le Parc national des Cinque Terre propose en revanche des randonnées autour de Punta del Mesco, sur les pas du poète (aller au chapitre sur Monterosso pour plus d'informations p 59).



Panorama sur Monterosso al Mare.

© FREEARTIST - ISTOCKPHOTO

VISITE





Monterosso

—	509	Monterosso - Madonna di Soviore	2,7	1h45
—	SVA	Monterosso - Punta Mesco - Levanto	7	3h
—		Promontoire de San Cristoforo	1,5	1h
—	SVA AVST	Voie des Sanctuaires (Vernazza - Monterosso)	3,6	2h

Vernazza

—	SVA	Vernazza - Corniglia	3,4	1h45
—	508	Vernazza - Drignana	3,3	2h
—	SVA	Vernazza - Monterosso	3,6	2h

Corniglia

—		Balade de la colline des trois croix	1	30 min
---	--	--------------------------------------	---	--------

Manarola








—		Sentiero panoramico Marco Crovara	2	30 min
—	SVA	Manarola - Riomaggiore	1	25 min

Manarola

—	593 SVA	Randonnée du Col du Télégraphe	3,2	2h15
	AVST			

Niveau de difficulté

Bas	—
Moyen	—
Modéré	—

	Itinéraire principal
	Itinéraire secondaire
	Sentier
	Sentier côtier
	Sanctuaire
	Parking
	Centre d'information

Randonnées dans les Cinque Terre



CINQUE TERRE

Un pass « partout » : la Cinque Terre Card

La Cinque Terre Card est une carte permettant l'accès à différents services à l'intérieur du Parc national des Cinque Terre. Valable un, deux ou trois jours (train uniquement), elle répond aux différentes exigences des visiteurs. Il existe deux types de cartes. La première donne uniquement accès aux sentiers de randonnée. La seconde comprend aussi le voyage en train. Avec toutes les cartes, on a droit au service de bus gratuit dans les villages, à l'accès wifi dans les gares et à des entrées réduites dans plusieurs musées. Il est désormais possible d'acheter la carte en ligne : www.parconazionale5terre.it

► **Cinque Terre Trekking Card.** Tarif 1 jour : 7,50 €, 2 jours : 14,50 €. Enfant : 4,50 € et 7,20 €. Senior : 6 € et 10 €. Tarif famille (2 adultes, 2 enfants) : 19,60 € et 31,50 €. Le pass donne accès à tous les sentiers du parc, il permet de participer aux visites guidées selon calendrier, d'employer le service de navette à l'intérieur des bourgs, d'accéder aux toilettes publiques, de se connecter au wifi auprès des *hot spots* du parc et de bénéficier du tarif réduit dans les musées municipaux de La Spezia.

► **Cinque Terre Card Treno.** Tarif 1 jour : 16 €, 2 jours : 29 €, 3 jours : 41 €. Enfant, 1 jour : 10 €. Senior, 1 jour : 13 €. Tarif famille (2 adultes, 2 enfants), 1 jour : 42 €.

Tous les avantages précédents auxquels s'ajoute la circulation illimitée en 2^e classe sur les trains régionaux, entre les gares de La Spezia et de Levanto pendant toute la période de validité de la carte.

Qui n'a jamais fermé les yeux pour s'évader et rêver de ce lieu insolite, poétique, romantique et authentique, où la mer d'un bleu profond vient se divertir sur les rochers, où la nature est brute, les maisons colorées, et l'air frais et parfumé ? Qui n'a jamais, sans le savoir, rêvé des Cinque Terre ? Cet endroit si beau, si majestueux, si authentique, si peu propice à la vie moderne et mercantile qu'il fut peu à peu délaissé jusqu'à être répertorié parmi les cent

sites de la planète en voie de disparition. C'est alors qu'avec courage, volonté et une détermination tout entière, à partir des années 1980, ceux qui chérissent cette région ont rassemblé leurs forces pour redonner vie à ces lieux. Un travail colossal a alors été réalisé pour réhabiliter ces terres mais aussi un certain savoir-faire. Les hommes ont arraché à la montagne d'étroites terrasses afin d'y cultiver la vigne qui donne l'inimitable liqueur de sciaccetrà.

Monterosso



PAR MONTS ET PAR VAUX : RANDONNER DANS LES CINQUE TERRE

52

Parcourir les sentiers de Cinque Terre est quelque chose d'incontournable pour saisir l'esprit de ces terres millénaires. Chemins séculaires pittoresques et plus ou moins arpentés, ils sont le lien indissoluble entre la mer, les collines et les villages. Le long de la côte ou depuis les sanctuaires perchés sur les collines, ils ne demandent pas d'entraînement particulier, mais simplement un bon équipement (chaussures de marche ou baskets, de l'eau et selon la saison un chapeau ou de quoi se couvrir). En voici les deux principaux. Pour connaître les autres, demandez la carte détaillée aux points information. Attention ! Soumis aux caprices des intempéries, les sentiers des Cinque Terre souffrent souvent d'éboulements et de mauvaises conditions d'entretien. Il vaut toujours mieux se renseigner de leur état avant de s'aventurer en promenade. Pour cela rendez-vous sur le site du Parc national (www.parconazionale5terre.it), présent également sur les réseaux sociaux (avec

les alertes météo en direct). Voici les deux principaux sentiers qui ensuite se dédoublent en autant de petits sentiers (en fonction de votre point de départ).

► **Alta Via 5 Terre (AV5T).** Un ancien sentier muletier qui se déroule le long de la ligne entre la mer et l'arrière-pays. Le parcours complet s'étend sur 40 km de Levanto jusqu'à Portovenere. Très linéaire et régulier, accessible à tous, il croise plusieurs sentiers secondaires qui redescendent vers la côte.

► **Sentiero Verde Azzurro (SVA).** Parmi les plus aimés de la région, ce sentier relie les Cinque Terre entre elles, de Riomaggiore à Monterosso, par un parcours panoramique de 12 km, dont fait partie la célèbre Via dell'Amore (actuellement fermée, tout comme le bout entre Corniglia et Manarola). Il ne présente aucune difficulté majeure, et plusieurs chemins muletiers remontent vers les sommets en longeant les caractéristiques murets en pierre sèche.



© MAGNUS KALLSTRÖM - SHUTTERSTOCK.COM

Randonnée dans les environs de Portovenere.

Tout autour, c'est un paysage où la beauté de la nature se marie à celle de l'œuvre humaine. Le Parc national s'emploie, depuis lors, à préserver cette nature sans jamais la contredire et surtout à garder sous contrôle le développement touristique lié à la beauté des lieux. Il gère ainsi ses propres structures d'accueil, son réseau ferroviaire, et sa production agricole afin d'assurer un développement modéré et en accord avec sa terre. Avec ses 3 500 ha, le parc est un paradis pour les marcheurs, qui seront ravis de fouler les sentiers qui serpentent au milieu des vignes, des oliviers et du vert maquis méditerranéen. Monterosso, Vernazza,

Corniglia, Manarola, Riomaggiore, ainsi sont nommées ces cinq perles entre les deux promontoires de Punta Mesco et Punta del Persico. S'il fallait trouver un seul défaut aux Cinque Terre, il faudrait souligner l'invasion massive des touristes en haute saison. L'intensification touristique, pourtant nécessaire à l'économie locale, a déjà apporté ses effets néfastes, notamment la pollution. Soyez particulièrement respectueux des règles de savoir-vivre dans le parc et si possible tentez d'organiser votre visite en dehors des mois d'été. Vous pourrez ainsi en profiter pleinement et en saisir toute la magie.

MONTEROSSO

Monterosso est le premier des cinq villages que l'on croise en arrivant par l'ouest. Il tire son nom de l'ancienne ville romaine Mons Rubra – les Rubra étant les seigneurs des lieux de l'époque.

Les vestiges d'un château qui séparent la partie ancienne de la moderne, une tour médiévale et un couvent du XI^e siècle illustrent l'importance que cette localité revêtait autrefois.

Dans le vieux bourg au charme d'antan, on rencontre les solutions architecturales communes à chacune des Cinque Terre : des venelles enchevêtrées, une place du village avec une église paroissiale, des passages couverts qui relient les habitations de pêcheurs aux façades peintes. Le noyau originaire de Monterosso est né sur les bords d'un cour d'eau, le rio Buranco, qui coule encore aujourd'hui sous la Via Roma.

Fegina, la partie la plus moderne du pays, offre aux visiteurs un bon choix d'hôtels, de restaurants ainsi qu'une belle plage

de sable, qui en fait une destination idéale pour les familles avec enfants. Une agréable promenade le long de la mer conduit jusqu'à *Géant*, une imposante statue de Neptune, haute de 14 m, qui soutenait sur ses épaules la terrasse d'une villa de 1910, détruite par les bombardements de la Seconde Guerre mondiale. Un peu plus loin, de belles villas Art déco rappellent l'importance de Monterosso en tant que localité de villégiature au début du XX^e siècle. L'une d'elles appartenait au poète et prix Nobel Eugenio Montale, qui rédigea ici bon nombre de ses poèmes.

Transports

Comment y accéder et en partir

► **Voiture.** Autoroute A12, sortie Carrodano. Poursuivre sur la SP370 en direction de Monterosso (35 km de La Spezia).

POUR CEUX QUI VOYAGENT EN AVION

Les aéroports les plus proches des Cinque Terre sont celui de Gênes (Genova) et celui de Pise en Toscane. Les deux sont régulièrement reliés aux gares ferroviaires, à partir desquelles vous pourrez monter dans un train vers les cinq bourgs. Des loueurs de voitures sont également présents dans les halls d'arrivée.

■ AÉROPORT G. GALILEI

PISE – PISA

www.pisa-airport.com

A 1 km du centre de Pise.

L'aéroport le plus important de Toscane, avant même celui de Florence. Vols à destinations de tous les principaux aéroports du pays et d'Europe. Les compagnies low-cost Easyjet et Ryanair ont choisi Pise plutôt que Florence. La particularité de cet aéroport est qu'il se situe à Pise-même, on pourrait même rejoindre le centre à pied ! Des bus de la Compagnie Pisane de Transport (CPT) sont quand même là pour relier l'aéroport au centre-ville toutes les 20 min et depuis la gare de *Pisa aeroporto* on peut se rendre à *Pisa centrale* (2 min) ou à Florence (environ 1h).

► **Pisa Mover** : A noter qu'à l'aéroport, un comptoir d'informations touristiques est ouvert tous les jours de 9h30 à 21h30.

► **Location de voitures** : une navette gratuite circule entre les bureaux/parkings et le terminal de passagers.

► **Navette entre l'aéroport de Pise et la gare de Pisa Stazione Centrale**. Arrêt face au Hall A, départs toutes les 10 min entre 6h et minuit. Ticket 1,30 €.

■ AÉROPORT INTERNATIONAL C. COLOMBO

Sestri Ponente (8 km à l'ouest du centre)

GÊNES

☎ +39 010 60 151

www.airport.genova.it

info@airport.genova.it

Volabus : Tarif 6 € (ticket valable sur tout le réseau urbain pendant 1 heure).

Aller-retour : 12 €.

L'aéroport a sa piste principale construite sur l'eau, ce qui rend l'atterrissage des avions assez impressionnant. Liaisons quotidiennes avec plusieurs destinations en Italie et en Europe. Pour la France, 3 allers-retours par jour avec Paris-CDG (Air France).

► **Volabus**. Navette entre l'aéroport et les gares ferroviaires de Principe et de Brignole (trajet 20-30 minutes). Départs toutes les heures de la gare de Brignole avec un arrêt à Principe. Service actif de 6h à 23h environ.

► Location de voitures à l'aéroport :

Avis ☎ +39 010 65 07 280

www.avisautonoleggio.it

Europcar ☎ +39 010 65 94 881

www.europcar.it –

Hertz ☎ +39 010 65 12 422

www.hertz.it

Auto Europa ☎ +39 010 65 91 536,

www.sbc.it

E-Sixt ☎ +39 010 65 12 11

www.sixt.it

Maggiore ☎ +39 010 65 12 467

www.maggiore.it.

► **Parking.** Monterosso est le seul bourg avec Manarola, à disposer de parkings à l'intérieur du centre urbain. Il en compte même deux, Loreto et Fegina, un à proximité de la mer et l'autre à l'entrée du village. Les deux ne sont surveillés qu'en haute saison. Tarifs : 1 heure : 2,50 €, 24 heures : 25 €.

► **Train.** Gare de Monterosso (23 minutes de trajet depuis La Spezia).

► **Bateau.** Liaisons maritimes entre chacune des Cinque Terre, le golfe des Poètes et le promontoire de Portofino (☎ +39 0187 732987 – www.navigazionegolfodeipoeti.it).

Se déplacer

■ TAXI

☎ +39 335 616 5842

www.speedytaxi.it

drivers@speedytaxi.it

Trajet Monterosso/Pisa aéroport environ 200 €. Seule compagnie de taxi des Cinque Terre. Ces voitures effectuent également les transports de/vers les aéroports de Milan, Gênes, Pise et Florence, bien que ce ne soit pas la solution la plus économique.

Pratique

■ OFFICE DE TOURISME

Via Fegina, 40 – Gare ferroviaire

☎ +39 0187 817 059

www.parconazionale5terre.it

info@parconazionale5terre.it

Tous les jours de 7h30 à 19h30.

Se loger

■ LOCANDA IL MAESTRALE

Via Roma, 37 ☎ +39 0187 817 013

www.locandamaestrale.net

maestrale@monterosso.net



© KENNETH WIEDEMANN – ISTOCKPHOTO

Pétunias aux fenêtres de Monterosso.

Simple 70-130 €, double 90-170 €, suite 110-200 €. Petit déjeuner compris. Wifi. Enfants de moins de 8 ans non acceptés. Un halte romantique au cœur de Monterosso, aménagée avec beaucoup de goût sur deux étages d'un palais du XVII^e siècle. Les tons, jaune et mauve, rappellent les citrons et la lavande du maquis, les chambres portent chacune le nom de l'une des Cinque Terre ; elles sont vastes et lumineuses et le petit déjeuner en terrasse est vraiment très agréable.

■ PORTO ROCA

Via Corone, 1

www.portoroca.it

portoroca@portoroca.it

Chambre double à partir de 150 € ; chambre double avec vue à partir de 295 € ; suite junior à partir de 375 € ; suite à partir de 585 €. Petit déjeuner inclus. Wifi. Plage de juin à septembre (avec parasols et chaises à la plage). Piscine.

Un emplacement de rêve pour cet établissement de standing (le plus luxueux des Cinque Terre) suspendu au-dessus de la falaise à pic sur la mer et à l'ambiance un peu démodée dans la déco intérieure. Chambres de différentes typologies, mais toutes confortables. Belle vue également depuis la salle de restaurant où déguster de bonnes spécialités de poisson.

■ SANTUARIO NOSTRA SIGNORA DI SOVIORE

Loc. Soviore

☎ +39 0187 81 73 85

www.soviore5terre.it

info@soviore.it

7 km au nord de Monterosso par la SP38.

Chambre double à 85 € et 120 €. Petit-déjeuner inclus.

La tradition de l'hospitalité du sanctuaire de Monterosso remonte à loin. Depuis le jubilé de 2000, les espaces autrefois réservés aux pèlerins ont été réaménagés aussi bien pour les dévots que pour les autres visiteurs. Une cinquantaine de chambres, d'une simplicité monacale

mais propres et fonctionnelles, conviendront particulièrement aux familles pour un séjour dans un cadre atypique. En pleine forêt, sur la colline au dos de Monterosso, vous serez ici dans une tranquillité complète, loin des bains de foule du bord de mer. Depuis un an, le restaurant a changé de patrons et accueille tous les visiteurs, y compris juste pour les repas. La cuisine typique du terroir est une réussite.

Se restaurer

Pause gourmande

■ IL FORNAIO DI MONTEROSSO

Via Fegina, 112

☎ +39 0187 81 74 20

Ouvert en haute saison, du mardi au dimanche.

Boulangerie de rêve, voici le *spot* idéal pour céder à la gourmandise et croquer dans une tranche de pizza fumante ou dans une *focaccia* bien onctueuse d'huile d'olive, sur le bord de mer de Monterosso. On y sert aussi des pizzas le soir.

Les anchois de Monterosso

Selon les connaisseurs, les anchois de Monterosso ont une saveur et un parfum incomparables. Célèbres pour leur goût fort et délicat à la fois, ils ont longtemps été à la base de l'alimentation locale, ce qui leur a valu l'appellation de *pan de ma'*, le pain de la mer. Aujourd'hui, on tente de faire revivre l'ancienne tradition de la pêche aux *lampare*, des lanternes lumineuses qui éclairent l'eau. Les anchois attirés par la luminosité du plancton se font prendre dans les filets. Conservés sous sel, parmi les mille manières de les déguster, essayez-les frits ou selon la recette traditionnelle en tian, dans une casserole huilée sur un lit de pommes de terre. La fête de l'anchois frit se déroule en juin, tandis que l'anchois salé est célébré en septembre !

■ PASTICCERIA LAURA

Via Vittorio Emanuele, 59

Ouvert tous les jours de 7h à 20h sauf le mardi.

Cette institution de la pâtisserie locale n'a rien d'extraordinaire à première vue, mais depuis les années 1950 elle s'est fait connaître dans le coin pour sa *torta monterossina*, préparée avec du chocolat, de la crème et de la confiture d'abricot... Faites-nous confiance, cela vaut le détour.

Bien et pas cher

■ BARABBA

Via Fegina, 11

☎ +39 0187 817 835

www.barabba.it

Addition 15-25 €. Ouvert tous les jours, de 10h à minuit.

Le sable fin de la plage de Monterosso arrive jusqu'aux pieds des grandes baies vitrées de cette brasserie au *design* moderne. Une vaste terrasse permet de profiter de la vue sur la mer, mais le bar à l'intérieur est tout aussi agréable le temps d'un café ou d'un verre de *Spritz* au comptoir. La pizza est ici l'une des meilleures des cinq bourgs, pâtes et quelques plats de viande complètent la carte.

Bonnes tables

■ LA CAMBUSA

Via Roma, 8

☎ +39 0187 817 546

Addition 20-40 €. Fermé le lundi.

Au cœur de la partie ancienne de Monterosso, une adresse qui tient boutique depuis belle lurette, où déguster de bons plats de pâtes et quelques spécialités régionales : les

anchois farcis, marinés, au citron... Autre plat fort, les *spaghetti alla Cambusa* avec des fruits de mer sautés à la poêle. Souvent ouvert en basse saison, alors que tous les autres sont en vacances.

Luxe

■ MIKY

Via Fegina, 104

☎ +39 0187 817 608

www.ristorantemiky.it

miky@ristorantemiky.it

Ouvert du 15 mars au 4 novembre. Fermé le mardi sauf pendant le mois d'août. Addition 40-80 €. Réservation conseillée. La Cantina di Miky, toute proche, ferme le mercredi et propose des plats à partir de 15 €.

Pour les amateurs de poissons frais, voici l'une des meilleures adresses de la région, qui fait recette depuis plus de 30 ans. Son intérieur chic et haut standing avec son décor de style marin (à rayures blanches et bleues) en fait également l'un des restaurants les plus attrayants du bord de mer de Monterosso. Au centre de la salle se dresse une curieuse colonne de galets ! On débute son repas avec un prosecco original agrémenté de citron, de menthe et d'une liqueur locale. A ne pas manquer, les anchois à la manière de Monterosso et les *trenette alla pescatrice* (petites pâtes à la sauce de poisson) servies dans une coquille de pain. Personnel attentif et service impeccable. Et en guise de dessert, quelques *cantucci* (biscuits croquants aux amandes) à accompagner d'un verre de schiacchetra, le vin blanc doux et sucré des Cinque Terre !

■ TORRE AURORA

via Bastione, 5

☎ +39 366 1453702

www.torreauroracinqueterre.com

De mars à octobre, ouvert tous les jours de midi à 21h30 (l'été jusqu'à 22h30). Apéro en été entre 18h et 22h30. Comptez 80 € pour un repas complet.

Entre la vieille ville et le quartier de Fegina, la tour Aurora se dresse sur le promontoire qui surplombe la mer près du couvent des frères capucins. Ouverte au public en 2017, elle domine aujourd'hui le golfe de Monterosso. Apéros, repas, cocktails du soir : cet espace époustouflant se prête à toutes les occasions. Venez goûter les plats de poisson frais, ou siroter un verre accompagné de tapas soignées, vous ne serez pas déçu.

Sortir

■ ENOTECA DA ELISEO

Piazza Matteotti, 3

☎ +39 018 781 7308

te.teo@libero.it

Ouvert tous les jours sauf le mardi de 14h à 23h. Au cœur du vieux quartier historique de Monterosso al Mare, à proximité des églises principales, une devanture à l'ancienne vous ouvre grand ses portes. L'intérieur est *cosy*, dans un décor tout de bois. Ici, amis et touristes de passage se retrouvent dans une ambiance chaleureuse et conviviale pour déguster un bon verre de vin, des Cinque Terre de préférence ! Au programme ? Vente et dégustation de doux nectars.

À voir - À faire

La colline de San Cristoforo sépare le nouveau centre du vieux bourg, là où sont rassemblés les monuments anciens. Une petite promenade en montée conduit aux vestiges d'un château médiéval sur la colline, d'où l'on profite d'une vue admirable, d'un côté sur le promontoire de Punta Mesco et de l'autre sur les terrasses cultivées des autres *Terre*. A Fegina, le quartier résidentiel plus moderne, s'étend la seule longue plage de sable des Cinque Terre.

■ CHIESA DI SAN FRANCESCO ★

Adjacente au couvent des capucins sur le promontoire de San Cristoforo, l'église consacrée en 1623 présente une façade à bandes noires et blanches typique des édifices religieux de la région. L'intérieur à nef unique conserve des œuvres remarquables, dont une *Crucifixion* attribuée à Van Dyck, une peinture de Bernardo Strozzi, un *Saint Jérôme pénitent* et une *Pietà* attribués à Luca Cambiaso. Sur le parvis de l'église, la statue de *Saint François et le loup*, datée 1962, en position panoramique, domine le promontoire.

► **Cimitero di Monterosso** : à quelques minutes à pied de l'église San Francesco, on y arrive en empruntant le chemin qui monte au sommet de la colline. En ce lieu perché et isolé, il règne une curieuse sensation de sérénité... Les monuments funéraires sont richement décorés (statues, sculptures). La végétation sauvage des alentours et certaines chapelles tombant en ruine contribuent

REPÉREZ LES MEILLEURES VISITES

★ INTÉRESSANT ★★ REMARQUABLE ★★★ IMMANQUABLE ★★★★★ INOUBLIABLE

Sur les pas d'Eugenio Montale

De Punta del Mesco qui ferme les Cinque Terre à l'ouest, jusqu'aux ruines d'une ancienne cabane des douaniers à l'est du bourg, en poussant jusqu'au maquis des collines de l'arrière-pays, tout Monterosso résonne des vers des poèmes du génois Eugenio Montale (1896-1981). Le prix Nobel de littérature en 1975 a passé ici ses vacances pendant toute son enfance et son adolescence. Ces lieux font aujourd'hui partie du Parc Littéraire Eugenio Montale, géré par le Parc national des Cinque Terre, et qui propose de reparcourir les lieux chantés par le poète entre la Villa Montale (privée, fermée au public) jusqu'au petit cimetière du pays, tout en décrivant les particularités botaniques du territoire des Cinque Terre.

► **Pour plus d'information :** ☎ +39 0187 762 632. Renseignements pour visites guidées de groupe : ☎ +39 0187 21 223 ou bien M. Carlo Torricelli ☎ +39 339 834 0911.

à l'atmosphère romantique du lieu. Dans la chapelle centrale, une fresque peinte à l'effigie de saint Christophe, protecteur des automobilistes et des voyageurs.

■ CHIESA DI SAN GIOVANNI BATTISTA

Piazza Garibaldi

L'église paroissiale de Monterosso se caractérise par sa façade bichrome noire et blanche. À l'intérieur, on retrouve les colonnes noires et blanches, ainsi qu'une inscription sur la deuxième colonne de gauche indiquant la date de construction 1244-1307. Le pavement noir et blanc conserve cette même logique de couleurs. Les grandes arcades cintrées et la rosace finement sculptée témoignent du style gothique ligure. Le clocher servait également de tour de garde afin de prévenir les incursions pirates. L'église est dédiée au saint patron de Monterosso. Parmi les autres éléments remarquables, citons les fonts baptismaux de 1360, une piéta en marbre blanc dans la chapelle de gauche, ainsi



que l'autel baroque réalisé en marbre polychrome. L'édifice, dévasté en grande partie par la catastrophe naturelle d'octobre 2011, a connu plusieurs phases de restauration (pour en savoir plus : www.buongiornomonterosso.com).

■ CHIESA DI SANTA MARIA NASCENTE

Via Fegina, 122

Ouverte tous les jours en haute saison, en hiver durant les offices seulement.

Cette petite église quelque peu dissimulée ne manque pas de charme. L'étroite façade est couronnée d'un fronton triangulaire. Elle abrite néanmoins, de part et d'autre de la porte d'entrée, deux statues dans des niches, dont à droite celle de San Domenico. De style moderne, elles sont réalisées en pâte de céramique par Emanuele Luzzati, et dévoilent différentes saynètes de la Bible. L'intérieur blanc, d'une grande sobriété, est propice au recueillement et à la prière. Un buste en bronze du Christ vaut le coup d'œil.

■ ORATORIO DEI NERI



Piazza Colombo

Monterosso al Mare

Tour du chœur : port du casque obligatoire. Visite libre, 1 € de donation conseillée. Bâti au XVII^e siècle grâce aux donations des habitants de Monterosso, cet oratoire de très belle facture représente à lui seul un *memento mori*. En effet, l'inscription gravée sur sa façade *mortis et orationis* (mort et prière) rappelle que la confrérie qui gérait l'oratoire se dévouait à la prière au secours des indigents ne pouvant s'offrir d'oraisons funèbres. Le devoir lugubre des frères est évoqué dans le décor intérieur de l'édifice : ici, des crânes et des allégories en stuc et en bois de la mort recouvrent à l'image des fresques, les parois et le chœur. Notons, à droite du chœur, la présence singulière d'un Christ en bois d'ébène. Il est possible de faire le tour du chœur, en passant à l'intérieur des murs de l'édifice.

■ STATUA DEL GIGANTE

A la fin de la plage de Fegina

Cette statue de Neptune de 14 mètres (d'où le nom de *Gigante*) fut construite en 1910, comme décoration de la Villa Pastine, résidence de la famille Pastine. Bombardée durant la Seconde Guerre mondiale et endommagée par une marée haute, elle est aujourd'hui défigurée : Neptune se présente sans bras et avec une seule jambe. De la villa, il ne reste qu'une tour.

■ VIA DEI SANTUARI



4 kilomètres. Durée : 2h30. Sentier SVA et AV5T. Au départ de la place centrale de Vernazza, prenez vers l'ouest le sentier qui en longeant la côte rejoint Monterosso. Après être passé sous un arc, une ruelle longeant la côte s'engage

vers la plus grande des Cinque Terre. Dans la première partie du sentier vous pourrez admirer la Punta Linà et un peu plus loin le rocher du Moine (*scoglio del Frate*), ainsi dénommé d'après son étrange silhouette. Vous croiserez ensuite la petite crique de l'Acquapendente où coule le torrent du même nom. Le dernier trait du parcours grimpe le long d'escaliers assez en pente menant à Punta Corone et de là, à Monterosso. A noter : ce sentier serpente à l'intérieur du pays, ne vous attendez donc pas à beaucoup de points de vue sur la mer.

Balades

Le territoire des Cinque Terre est traversé par de nombreux sentiers, qui permettent aux passionnés de randonnée de passer une agréable journée dans la nature, sur des chemins à pic sur la mer, en profitant de panoramas à couper le souffle ! Monterosso (au choix le point de départ ou d'arrivée) est THE PLACE TO BE pour les balades dans la région.

■ BALADE SUR LE PROMONTOIRE DE SAN CRISTOFORO



Difficulté basse. 1,5 kilomètres. Durée 1 heure. Depuis Monterosso, un chemin facile grimpe entre les rochers sur le promontoire de San Cristoforo, la petite hauteur qui sépare la vieille ville de Monterosso à l'est de l'habitat de Fegina à l'ouest. Vous trouverez ici le couvent des Capucins du XVII^e siècle, annexe à l'église de Saint François. Magnifique panorama sur les falaises à pic sur la mer.

■ SENTIER MONTEROSSO – PUNTA MESCO – LEVANTO

Difficulté moyenne. 2,7 kilomètres jusqu'à Punta Mesco, puis encore 7 kilomètres pour rejoindre Levanto. Comptez 3 heures

(1 heure jusqu'à Punta Mesco). Sentier SVA. C'est un sentier que tout le monde connaît et emprunte puisqu'il relie le centre-ville au monastère Sant'Antonio (Punta Mesco) via un magnifique panorama sur les Cinque Terre. Ce sentier part à l'ouest de Monterosso en direction de Levanto et serpente entre villas et jardins, pour arriver au phare de la Pointe du Mesco d'où l'on jouit d'un très beau point de vue sur les cinq bourgs et leurs côtes. Sur le chemin vous croiserez les vestiges de l'église de Sant'Antonio Abate, remontant au XIV^e siècle.

■ SENTIER VERS LE SANCTUAIRE DE LA MADONNA DI SOVIORE



Loc. Soviore

7 km au nord de Monterosso par la SP38.

Difficulté basse. 7 kilomètres. Durée 3 heures. Sentier 509.

Depuis Monterosso, un sentier qui se transforme par endroits en gradins accrochés au terrain, conduit en deux heures environ à ce sanctuaire, parmi les plus anciens d'Italie. Au départ du village, il faut emprunter la rue Roma jusqu'à une croix de fer et là prendre le sentier balisé sur la droite. Après une marche un peu montante, on arrive au sanctuaire. Ce dernier, connu dès la fin du X^e siècle, possède une structure actuelle qui remonte au XII^e siècle. Une statue en bois de la Vierge Douloureuse, objet de vénération, est conservée à l'intérieur. La population locale en fuite face à l'invasion des Lombards aurait caché la statue pour la protéger des envahisseurs. Des siècles plus tard, une colombe en vol se serait posée précisément à l'endroit où la statue

était ensevelie. Ici donc il fut décidé d'édifier un sanctuaire. Aujourd'hui, les experts attribuent la statue à des artistes du XV^e siècle. Remanié au XV^e, l'intérieur du sanctuaire à nef unique est décoré de fresques du XVI^e siècle qui représentent justement la légende de la statue.

Sports - Détente - Loisirs

■ PESCATURISMO A MONTEROSSO

☎ +39 0187 81 70 53

www.monterossopescaturismo.org
info@monterossopescaturismo.org

Pêche diurne 70 € par personne ; pêche nocturne 100 € par personne. Excursions 80 €/heure, jusqu'à 4 personnes ; 100 € de 5 à 7 personnes. Les enfants de moins de 6 ans sont embarqués gratuitement. Chambre double 80 €/nuit, petit déjeuner compris (minimum 2 nuits).

Lui est né à Monterosso, elle est suisse romande et amoureuse des Cinque Terre. Beppe et Isabelle conduisent les curieux à bord d'une sympathique barque de pêcheur pour pêcher à l'ancienne. Le jour on profite du paysage, la nuit on assiste à la traditionnelle pêche aux anchois, selon les règles de l'art. Chez eux, ils proposent également une chambre double, sans chichis mais confortable et des excursions en bateau.

■ PLAGES

► **Plage de Fegina.** À l'ouest du bourg en sortant de la gare, cette plage de galets est souvent prise d'assaut en haute saison. Qu'à cela ne tienne, le spectacle de la statue du géant qui garde la plage et ses eaux bleues composent un cadre assez exceptionnel. Location de matériel, bar et restaurant.

► **Plage de Monterosso.** Plus étroite que la plage de Fegina, celle de Monterosso n'en est pas moins fréquentée. Serrée entre le petit port, le chemin de fer et le promontoire de San Cristoforo, elle s'étend juste en face de l'ancien bourg.

Shopping

■ ENOTECA 5 TERRE

Via Fegina, 92/94

☎ +39 0187 81 80 63

Tous les jours de 10h à 18h. Fermé le dimanche hors saison. Une boutique sympathique qui vend les vrais produits des 5 Terre fournis directement par les producteurs. Pesto, pâtes, vins du terroir et l'immanquable liqueur de citron le *sciacchetra* à des prix raisonnables. Terrasse pour dégustation sur place.

■ ENOTECA INTERNAZIONALE

Via Roma, 62 ☎ +39 0187 817 278

www.enotecainternazionale.com

info@enotecainternazionale.com

Une sélection de vins de qualité, allant des grandes étiquettes aux vins des petits producteurs locaux. A l'extérieur, une agréable terrasse se prête à siroter un verre en apéritif, accompagné de planches de fromage et de charcuterie. On peut y acheter aussi les célèbres anchois de Monterosso !

■ FABBRICA D'ARTE MONTEROSSO

Via Vittorio Emanuele, 27

☎ +39 0187 81 74 88

www.fabbricadarte.com

info@fabbricadarte.com

A partir de Pâques tous les jours 10h-19h.








Hors saison uniquement le week-end.

Une boutique de céramistes vraiment hors du commun, les artisans font avec l'argile de vraies merveilles. Leurs productions ? Non seulement toutes sortes de poteries peintes en raku, mais surtout des impressionnants paysages de crèches, qui, tel un tableau, représentent les caractéristiques façades peintes des villes ligure.

VERNAZZA ★★ ★

On dit que Vernazza, avec son port naturel, ses barques colorées et ses maisons enchevêtrées accrochées à la colline, serait la plus belle des Cinque Terre. Il est vrai qu'il s'agit de notre coup de cœur ! Le mieux, c'est d'y accéder par la mer, pour une arrivée encore plus romantique. Elle est plus intime que Monterosso, bien plus petite aussi. La place de l'église Santa Margherita avec ses terrasses de café aux parasols colorés invite les passants à prendre leur temps et à s'arrêter à l'heure de l'apéritif... Parmi les nombreux troquets, il y a aussi de bonnes tables pour manger.

Les locaux, chaleureux à souhait, se mêlent volontiers aux touristes. Il règne à Vernazza une douceur de vivre, un délicieux sentiment de *famiente* nous poussant à savourer le moment présent. Un *Castrum Vernatio* est mentionné à partir de 1080. Une montée à la tour (Castello Doria), surplombant le village, s'impose. De là, un panorama superbe sur la mer, Corniglia (à gauche) et Monterosso (à droite). Sa double nature de terre (entourée de vignes en terrasses) et de mer a sûrement participé à la fortune de Vernazza, qui devint la plus riche des Cinque Terre.

	Gare
	Point d'information
	Port
	Points d'intérêt
	Chiesa di San Margherita di Antiochia
	Castello Doria
	Chiesa di San Francesco

Vernazza

20m

vers Santuario di Nostra et
Signora di Reggio

Sentiero No 2

Via Brigate Partigiane
Via Comandante Giovanni Battista Gavino

Via Brigate
Partigiane

Parco Nazionale
delle Cinque Terre

Piazza
Guglielmo
Marconi

Via Agostino del Santo
Via Roma

V. S. Gov. Battista
Via Marcantonio Caratino

Porto Di
Vernazza

Mer Méditerranée

N

Histoires de pirates

Le seul port naturel des Cinque Terre a inévitablement contribué à la vocation marine des habitants de Vernazza. Déjà utilisé probablement dès l'époque romaine, les navires venus ici pour le commerce du vin local y larguaient leurs amarres. Par la suite, la rade devient au Moyen Âge une base importante dans la lutte contre les pirates Sarrasins qui infestaient la côte ligure. C'est dans cet objectif que les seigneurs locaux, les Obertenghi, fortifièrent les lieux. Devenue génoise, Vernazza se transforma en une vivace escale commerciale tout en conservant son rôle de place forte stratégique contre les attaques des corsaires. C'est à cette époque que l'on aménage le port de manière à pouvoir y accueillir les puissantes galères de la République de Gênes. Ironie du sort, les mêmes habitants de Vernazza se révélèrent être de redoutables corsaires à la solde de Gênes, en particulier lors des batailles contre Pise, d'où ils rapportaient des butins conséquents.

Des portails sculptés, des demeures à loggias et des arcades témoignent d'un souci décoratif plus recherché que dans les villages voisins. Et quand tombe le soir, offrez-vous le simple luxe d'admirer un coucher de soleil depuis le bout du port...

Transports

Comment y accéder et en partir

► **Voiture.** Autoroute A12, sortie Levanto-Carrodano. Suivre les indications pour Corniglia, Vernazza et Monterosso (28 km de La Spezia).

► **Parking.** Parking payant à 1 km du bourg (1 heure : 2 €, 24 heures : 15 €). Un service de navette relie le parking au centre (toutes les 15 minutes de 8h30 à 20h, ticket : 1,50 € ou 2 € si acheté dans le bus).

► **Train.** Gare de Vernazza (18 minutes depuis La Spezia).

■ PORT TOURISTIQUE

Celui de Vernazza est le seul port touristique des Cinque Terre. Pour autant nous conseillons vivement de contacter la capitainerie du port si vous prévoyez de jeter les amarres ici, vu la taille modeste de la baie et le nombre limité des mouillages.

Pratique

■ OFFICE DE TOURISME

Gare ferroviaire

Via Roma, 51

☎ +39 0187 812 533

www.parconazionale5terre.it

Ouvert tous les jours de 7h30 à 19h30.

Se loger

■ GIANNI FRANZI

Piazza Marconi, 5

☎ +39 0187 821 003

www.giannifranzi.it

info@giannifranzi.it

Vernazza.

© ARTBOYMB - ISTOCKPHOTO



Sur la plage de Vernazza.

© RAMIHALIM - ISTOCKPHOTO



Simple à 60 € (sans salle de bains) et 85 € (avec), double 90 € (sans salle de bains) et de 115 à 140 € (avec). Petit déjeuner inclus. Wifi.

Eparpillées entre la Via S. Giovanni Battista et la Via Guidoni, les chambres conservent un parfum d'autrefois avec leurs couleurs chaudes et leur mobilier régional typique. Un endroit 100% ligure, avec un zeste de nostalgie qui s'inscrit à merveille dans l'environnement magique des Cinque Terre. Gianni Franzi est aussi une *trattoria* de renom, réputée pour ses tians d'anchois.

■ LA MALÀ

Via San Giovanni Battista, 29

☎ +39 334 28 75 718

www.lamala.it

info@lamala.it

Chambre double 160-250 €. Petit déjeuner inclus. Wifi.

Un design épuré, des draps blancs immaculés, une vue sur la mer qui se perd à l'infini, voici les ingrédients de ce B&B chic et discret qui compte déjà de nombreux habitués. Quatre jeunes cousins ont repris l'ancienne demeure de leurs grands-parents pour en faire un établissement au confort moderne,

un brin romantique au charme incontesté. Pour y parvenir, un dédale de ruelles serpente sur la petite hauteur de Vernazza : ainsi, n'hésitez pas à demander à ce que l'on vienne vous chercher sur la place du village...

Se restaurer

Pause gourmande

■ GELATERIA VERNAZZA

Via Roma, 13

☎ +39 018 7182 0499

info@gelateriavernazza.it

Ouvert tous les jours, de 11h à 21h.

Depuis 1999, une bonne adresse située dans la principale rue commerçante de Vernazza. L'étroitesse du lieu fait qu'on se trouve vite nez à nez avec les parfums. Les glaces suivent des procédés de fabrication artisanale, avec des ingrédients biologiques (lait et *panna*). Citons parmi les spécialités de la maison : le parfum ricotta-figues, la crème Vernazza (à base de vanille, chocolat blanc, mascarpone et fruits des bois) et celle des Cinque Terre, qu'on vous laisse le soin de goûter ! Une autre boutique se trouve à La Spezia, sur le corso Cavour (n° 339).



Vernazza.

Bonnes tables

■ BELFORTE

Via Guidoni, 42

☎ +39 0187 81 22 22

www.ristorantebelforte.it

info@ristorantebelforte.it

Repas 25-50 €. Fermé mardi.

Son point fort ? Sans nul doute sa position unique sur le donjon de l'ancienne petite forteresse qui domine Vernazza et son port. Quelle vue et quel spectacle ! Romantique à souhait, la cuisine ne lui fait pas défaut. Honneur au poisson (bien évidemment) et aux saveurs ligures. Le chef met un point d'honneur sur ses *pasta* : préparées maison elles sont assaisonnées avec le plus grand soin au pesto, aux fruits de mer, aux anchois, aux légumes et gambas... Attention : il risque d'afficher complet à midi !

■ IL GAMBERO ROSSO

Piazza Marconi, 7

☎ +39 0187 812 265

www.ristorantegamberorosso.net

info@ristorantegamberorosso.net

Ouvert tous les jours sauf le jeudi, de 12h à 15h et de 19h à 22h. Repas 25-50 €.

Restaurant réputé sur la place pittoresque de Vernazza, le plat fort du Gambero Rosso est sans aucun doute le tian d'anchois et de pommes de terre, la recette traditionnelle de Vernazza, cuite au four dans une casserole en cuivre (le tian). Portions très généreuses.

■ LA TORRE

Via M. Carattino, 64

☎ +39 338 404 1181

www.camerelatorre.com

Tous les jours de 10h à 23h. Comptez entre 20 et 40 €. Ce qui surprend, c'est

avant tout la vue imprenable sur la mer et sur Vernazza. Depuis le bar-restaurant *La Torre*, le petit village, joyau des Cinque Terre, s'érige en toute sa splendeur. La cuisine propose les plats les plus traditionnels de la tradition ligure, avec en plus un grand choix de salades et pâtes. Les prix tiennent compte aussi de l'emplacement du restaurant...

■ TRATTORIA DA SANDRO

Via Roma, 60

☎ +39 0187 81 22 23

Fermé le mardi. Addition 25 €-45 €.

Juste à la sortie de la gare de Vernazza, cette jolie petite trattoria propose les recettes de la tradition. Une attention particulière est apportée au choix des matières premières, pour la préparation des plats qui varient selon les saisons. *Fritto misto* (friture de poisson et légume) et *minestrone* au pesto sont ici toujours réussis.

À voir - À faire

Vernazza s'articule autour de sa mythique petite place sur le port, entourée par l'église de Santa Margherita, d'un palais précédé d'une élégante *loggia* en arcades et par une enfilade de maisons aux façades peintes qui rendent le cadre idyllique. Dans la partie haute du bourg, les vestiges du château Doria dominent le village. Toutes les ruelles mènent vers la Piazza Marconi face à la mer ; cette place pittoresque devient en été une sorte de salon à ciel ouvert, cadre idéal de la promenade du soir pour les touristes comme pour les riverains.

■ CASTELLO DORIA



Accès au château : 1,50 €.

À l'extrémité sud-est du village, on atteint le château de Vernazza par un escalier

Scala delle 5 dita

Une étrange porte verte, peu regardée des touristes et des passants, se situe pourtant dans la rue commerçante principale de Vernazza, au n° 27, via Roma. Sur cette porte, une main sculptée en bronze ! En dessous, une plaque porte l'inscription : *La scala delle 5 dita*, soit l'escalier des 5 doigts, en référence aux Cinque Terre. Cette ancienne maison bourgeoise abritait autrefois un escalier privé apprécié des jeunes générations qui s'empressaient d'écouter les histoires fascinantes racontées par les anciens, qui connaissaient l'existence de ce passage secret.

qui grimpe le long de 124 marches. Les ruines du château sont aujourd'hui le seul vestige de l'enceinte qui autrefois entourait la totalité du bourg. Une haute tour circulaire bâtie au XIII^e siècle, domine terre et mer du haut d'un éperon rocheux haut de 70 m. De là, vue imprenable sur l'horizon, l'étendue bleue de la mer, au loin Monterosso Al Mare (sur votre droite), et à gauche le village de Corniglia. Construit autour du XI^e siècle par les seigneurs locaux, les Obertenghi, successivement agrandi par les Génois, le château Doria de Vernazza est entouré sur trois côtés par les flots et présente une seule entrée très étroite côté village, une caractéristique qui en faisait une forteresse quasiment imprenable. Pendant la Seconde Guerre mondiale, les Allemands s'en servirent en tant que place forte militaire ; la structure fut lourdement endommagée par les bombardements alliés. Aujourd'hui restauré, le château accueille régulièrement des conférences et des expositions temporaires.

■ CHIESA DI SAN FRANCESCO ★

Via San Francesco

Édifiée au milieu du XVII^e siècle au pied des collines qui dominent le bourg,

l'église aujourd'hui déconsacrée et son couvent annexe, accueillent événements et concerts organisés par la municipalité. Dans le jardin se trouve une tour quadrangulaire dite Torrione, qui faisait partie des anciens remparts.

■ CHIESA DI SANTA MARGHERITA DI ANTIOCHIA ★

Ouvert tous les jours en haute saison. L'hiver, seulement durant les offices. L'accès aux visiteurs est suspendu durant la messe. L'église dédiée à la sainte patronne de Vernazza, est mentionnée pour la première fois en 1318, mais sa construction remonte probablement au début du XII^e siècle. Son architecture d'une grande sobriété en pierres massives est néanmoins originale : érigée en style ligure, elle est formée par deux corps de bâtiment, l'un médiéval à l'est et l'autre Renaissance à l'ouest. Agrandie et remaniée aux XVII^e et XVIII^e siècles, elle présente un curieux clocher octogonal haut de 40 m. A l'intérieur, on relève une belle charpente en bois au niveau de la voûte. En partant de la nef, on remarque que le collatéral de droite possède trois baies géminées (comportant deux ouvertures) avec vue sur la mer...

A droite en descendant l'escalier de l'entrée principale, une statue à l'effigie de sainte Marguerite d'Antioche se dévoile dans une niche de pierre.

► **Particularité** : l'entrée se fait du côté de l'abside et non côté façade.

■ SANTUARIO DI NOSTRA SIGNORA DI REGGIO



La construction du sanctuaire, édifié sur des fondations plus anciennes, remonte à 1293. De style roman, en croix latine, le sanctuaire conserve dans la nef de droite une niche d'où jaillirait un liquide qui selon la tradition populaire, aurait des vertus thaumaturges.

A l'intérieur l'on vénère également un tableau de la *Vierge Noire à l'Enfant*, dite l'*Africaine*, que la tradition attribue à l'apôtre Saint Luc. Plus probablement, elle aurait été réalisée par une école de peinture génoise au XIV^e siècle. Près de l'église, un couvent de religieuses reçoit régulièrement des séminaires et des retraites spirituelles.

Balades

Le territoire des Cinque Terre est traversé par de nombreux sentiers, qui permettent aux passionnés de randonnée de passer une agréable journée dans la nature, sur des chemins à pic sur la mer, en profitant de panoramas à couper le souffle. Trois sentiers partent de Vernazza.

■ SENTIER VERS CORNIGLIA



Difficulté moyenne. 4 kilomètres. Durée : 1h45. Sentier SVA.

Le point de départ est la pharmacie qui se trouve via Roma. En prenant à gauche (via Carratino), une agréable randonnée mène jusqu'au bourg de Corniglia (attention, si on prend à droite – via Ettore Vernazza – on se dirige

vers Monterosso). Le sentier plutôt en pente, commence par serpenter à travers les terrasses cultivées en vignobles et oliviers avant d'atteindre le hameau de Prevo. Le point de vue sur Vernazza, son port et l'ensemble de la côte est ici à couper le souffle. Le parcours redescend ensuite vers la conque de Guvano. Par la suite, la montée reprend ; on passe un petit pont construit sur un ruisseau et on arrive à Corniglia.

■ SENTIER VERS FOCE DRIGNANA

Difficulté modérée. 3,6 kilomètres. Durée : 2h (le double aller-retour). Sentier 508. Au départ de Vernazza, prenez la route qui mène au cimetière puis à l'église San Bernardo. Là le sentier commence comme autant d'étapes du chemin de croix. Le sentier traverse ensuite un vignoble jusqu'à son arrivée au sanctuaire de la Madonna di Reggio, une madonne de couleur noire surnommée « l'africaine ». En continuant le sentier sur votre gauche, vous arriverez à Foce Drignana.

■ SENTIER VERS MONTEROSSO

Difficulté : moyenne. 3 kilomètres. Durée : 2h. Sentier SVA.

Comme pour la balade en direction de Corniglia, le point de départ est la pharmacie de via Roma. Sur la droite, via Ettore Vernazza marque le début du sentier qui en longeant la côte rejoint Monterosso. Après être passé sous un arc, une ruelle longeant la côte s'engage vers la plus grande plage des Cinque Terre. Dans la première partie du sentier vous pourrez admirer la Punta Linà et un peu plus loin le rocher du Moine (*scoglio del Frate*), ainsi dénommé d'après son étrange silhouette. Vous croiserez ensuite la petite crique de l'Acquapendente où coule le torrent du même nom.

Vernazza, peut-être la plus photogénique des Cinque Terre.

© LUCIANO MORTULA – LGM – SHUTTERSTOCK.COM



Vue aérienne de Corniglia.

© AZGEK - ISTOCKPHOTO



Le dernier trait du parcours grimpe le long d'escaliers assez en pente menant à Punta Corone et de là, à Monterosso.

Sports - Détente - Loisirs

■ PLAGES DE VERNAZZA

Aussi petite que pittoresque, très prisée par les vacanciers, la plage de galets de Vernazza s'étend sur le côté de la Piazza Marconi au cœur du bourg. Abritée du vent, sa position privilégiée permet de profiter d'ici d'un très beau panorama.

Shopping

■ LA BOTTEGA

Via Roma, 53

☎ +39 0187 812093

Ouvert tous les jours de 9h à 23h.

Ouverte à l'été 2017, cette épicerie (qui vend aussi de souvenirs) se trouve à l'intérieur d'un vieux bâtiment récemment rénové. Elle vaut un petit détour rien que pour ses voûtes et ses murs en pierre. Le choix de vins, pesto, pâtes... est

impressionnant, mais les prix demeurent plus chers qu'ailleurs.

■ CANTINA CHEO

Via Brigate Partigiane, 1

☎ +39 333 959 4758

Visites guidées sur rendez-vous.

Dégustation : 15 €. Horaires sur le site.

Viticulteurs depuis trois générations, la famille Lercari produit l'une des meilleures *sciacchetrà* de la région. Monsieur Bartolomeo vous décrit avec passion les différentes phases de production des vins et des liqueurs locales, et avec un peu de chance, vous aurez peut-être même droit à une visite guidée à travers les vignobles cultivés en terrasse sur les collines au dos du pays.

■ ENOTECA SCIACCHETRÀ

Via Roma, 19

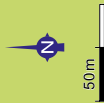
☎ +39 0187 821 112

Petit commerce qui propose un bon choix d'étiquettes sélectionnées attentivement parmi les petits producteurs locaux, ainsi qu'un bon choix de produits gastronomiques et de conserves des Cinque Terre.

CORNIGLIA ★★☆☆

La « plus terrestre » des cinq sœurs, Corniglia est accrochée à un rocher à la limite d'un vallon couvert de vignobles. Il s'agit du bourg le plus élevé des Cinque Terre (presque 100 m au-dessus du niveau de la mer), il n'a d'ailleurs pas d'accès direct à la mer. On y accède par la Lardarina, une longue montée de 377 marches en brique, heureusement pas très escarpée. Rien n'atteste que Corniglia était habitée à l'époque romaine, mais nous avons des preuves certaines de l'existence du bourg à l'époque médiévale, connu dans les

cours d'Europe pour la qualité de son vin. Plus raffinée que les autres, la structure des immeubles présente souvent des décorations peintes. Au Moyen Âge, Corniglia était en effet une des résidences de la noble famille génoise des Fieschi. Petite et recueillie, on en a vite fait le tour, mais elle réserve d'agréables découvertes artistiques. On profite d'ici d'un panorama à couper le souffle sur la côte, peut-être l'un des plus beaux de la région. Le pays se développe autour de la centrale Via Fieschi, qui sent bon l'odeur des caves fraîches.



	Gare
	Point d'information
	Parking
	Points d'intérêt
	1 Chiesa di San Pietro
	2 Oratori dei disciplinati Santa Caterina
	3 Fortification (Château fort)
	4 Largo Tanaglio

Corniglia



Transports

► **Voiture.** Depuis La Spezia, prendre la SP370, direction « Cinque Terre-Portovenere ». Après le troisième tunnel, suivre les indications pour Corniglia, Vernazza et Monterosso (25 km de La Spezia).

► **Train.** Gare de Corniglia (15 minutes depuis La Spezia). À défaut de monter à pied, des navettes (peu fréquentes en basse saison) assurent la liaison jusqu'au centre du bourg.

Pratique

■ OFFICE DU TOURISME

Via Alla Stazione

Gare ferroviaire

☎ +39 0187 812 523

www.parconazionale5terre.it

Tous les jours de 7h30 à 19h30.

► **Autre adresse :** Infopoint, tout près de l'arrêt du bus dans le centre ville

Se loger

■ B&B LE TERRAZZE

Via Fieschi, 102

☎ +39 349 84 59 684

www.eterasse.it – info@eterasse.it

Chambre double à partir de 100 €. Petit déjeuner inclus. Wifi.

Délicieux *bed & breakfast* au cœur de Corniglia. Une vue magnifique sur la mer et le paysage des Terre, trois chambres aux tons pastel et quatre petits appartements où flâne un quelque chose d'*Alice aux pays des Merveilles* ; accueil charmant de la part de la propriétaire, toujours prête à dispenser ses bons conseils pour une découverte parfaite de son pays. Très bon rapport qualité-prix.

■ OSTELLO DI CORNIGLIA

Via alla Stazione, 3

☎ +39 0187 81 25 59

www.ostellocorniglia.com

ostellocorniglia@gmail.com

Dortoir 6 lits 27 €/personne, chambre double 75 €, petit-déjeuner 5 €. Wifi. Nichée dans l'une des ruelles de Corniglia, cette auberge de jeunesse est l'une des seules solutions d'hébergement du bourg. Sans en attendre des merveilles, on y trouvera néanmoins des chambres propres et fonctionnelles. Attention ! L'auberge ferme ses portes entre 13h et 15h pour le ménage quotidien.

Se restaurer

Si vous n'êtes pas amateur de poisson, c'est bien dans les brasseries du centre de « la plus terrestre » des Cinque Terre, que l'on vous servira du lapin aux olives, des terrines de sanglier et des tagliatelles aux champignons dont vous garderez longtemps le souvenir.

■ A CANTINA DE MANANAN

Via Fieschi, 117

☎ +39 0187 82 11 66

Addition 20-45 €. Fermé le mardi, sauf pendant le mois d'août.

Parmi les nombreuses enseignes de la Via Fieschi, cette petite *trattoria* aménagée dans les anciens entrepôts marchands d'un ancien palais mérite incontestablement le détour. Hormis les immanquables anchois (essayez-les en sauce avec les spaghetti), le menu propose une sélection de recettes de terre et de mer tout à fait alléchantes. Cette adresse, bien que devenue très touristique, mérite quand même que l'on s'y attarde !

■ UN MARE DI YOGURT

Via Fieschi, 70 ☎ +39 333 803 5011
Ouvert tous les jours, de 10h à 22h, de mars à novembre. Côte ou « coppetta », de 2 à 4,50 €.

Un très bon glacier niché sur les hauteurs de Corniglia. Parmi les parfums stars : ricotta et figues, miel et noix ainsi que le surprenant mais délicieux basilic. Les glaces sont certifiées 100 % artisanales. Pour les autres petites faims, il y a des crêpes et des smoothies. Service généreux et tout sourire. A l'arrière se trouve une agréable terrasse entourée de verdure où vous pourrez admirer une ancienne voûte de pierre. De là, connexion wi-fi disponible.

Sortir

■ KM 0

Via Fieschi, 151
 ☎ +39 335 652 3525

Ouvert tous les jours de 10h30 à 22h30.
 Le petit jardin du café KM 0 ne compte qu'une dizaine de tables, mais elles sont toujours à l'ombre. L'endroit idéal pour se reposer autour d'un café, d'une bière ou même d'un petit repas avant de reprendre la route.

À voir - À faire

Le centre névralgique de Corniglia pourrait bien se résumer à la charmante petite place Largo Taragio (*Er Taragiu* en dialecte ligure), dominée par l'oratoire des Flagellants de Santa Caterina (XVIII^e siècle).

■ CHIESA DI SAN PIETRO

Via Fieschi, 17
Ouverte toute l'année en haute saison. En hiver, durant les offices seulement.
 Située au bout de Via Fieschi, la rue qui

traverse tout le village, cette église donne sur une charmante place recouverte de galets et bordée d'un haut palmier. D'un point de vue architectural, il s'agit d'une des églises de style gothique ligure les plus abouties de la région. Construite en 1334 sur les restes d'un édifice plus ancien (datant de 1267), sa façade en grès local est décorée d'une belle rosace finement ajourée, attribuée à Matteo et Pietro da Campiglio en 1351. Une statuette de saint Pierre, clé du paradis en main, s'élève dans la lunette au dessus du portail. L'intérieur à trois nefs, réaménagé en style baroque, conserve un beau bassin baptismal du XII^e siècle. L'iconographie a pour thème principal les 4 évangélistes (saints Luc, Matthieu, Marc, Jean). Malgré tout, une impression de grande sobriété et de simplicité subsiste aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur de cet édifice...

■ LARGO TARAGIO



Via Stazione, 1
 Jolie place rafraîchie par des platanes, vous êtes ici au cœur de Corniglia. En son centre, voici s'élever le Monument aux morts alors que du côté sud vous apercevrez une petite église dédiée à sainte Catherine, autrefois siège de l'oratoire des Disciplinés, la confrérie du bourg. Derrière l'église des marches en pierre mènent à une petite place appelée « Fossa », où s'élèvent les ruines d'une tour, seul vestige des remparts qui jadis entouraient l'ensemble du bourg. Vous aurez d'ici une vue superbe sur Manarola et sur toute la côte.

■ ORATORIO DEI DISCIPLINATI DI SANTA CATERINA

Via Stazione, 1
Ouvert tous les jours en haute saison, en hiver le dimanche seulement.

Ce petit oratoire domine une charmante place aux nombreuses terrasses. Si l'extérieur est quelque peu défraîchi, ce n'est pas le cas de l'intérieur, avec ses notes de couleurs vives (bleu, orange...) à l'image des statues du chœur. En entrant à gauche, on distingue la maquette d'un bateau dénommé *Leudo*. Il s'agit d'une embarcation typique de la Ligurie, utilisée pour le commerce côtier du XIII^e au XIX^e siècle. Des croix et des drapeaux de procession du XIX^e siècle se dressent contre les murs. Sur la voûte, une fresque peinte du XVIII^e siècle représente le martyr de sainte Catherine d'Alexandrie, reconnaissable par la présence de la roue, son attribut principal.

■ SANTUARIO DI NOSTRA SIGNORA DELLE GRAZIE



Le long du sentier qui conduit de Corniglia à Vernazza une diramation à hauteur de l'habitat de Prevo conduit jusqu'à San Bernardino à 390 m d'altitude, fondé dit-on par Saint Bernardin au XV^e siècle. Ici s'élève le sanctuaire de Notre-Dame-des-Grâces, de style roman, remanié au XIX^e siècle. A l'intérieur les habitants des lieux portent une dévotion particulière à une huile sur toile représentant la Vierge à l'Enfant, à l'origine entourée par saint Bernard et par saint Bernardin. La toile a été coupée et aujourd'hui les deux saints se trouvent dans des chapelles latérales, alors que la Vierge trône au-dessus de l'autel. La croyance populaire veut que celle-ci n'ait jamais besoin d'être restaurée, car « pourvoyant elle-même à ses besoins d'entretien ». Chaque année, le 8 septembre, une procession religieuse rejoint le sanctuaire depuis Corniglia.

Balade

Le territoire des Cinque Terre est traversé par de nombreux sentiers, qui permettent aux passionnés de randonnée de passer une agréable journée dans la nature, sur des chemins à pic sur la mer, en profitant de panoramas à couper le souffle. Au départ de Corniglia, un sentier principal.

■ BALADE DE LA COLLINE DES TROIS CROIX

Difficulté basse. 1 kilomètre. Durée : 30 minutes.

La promontoire dit « des trois croix » s'élève entre le centre de Corniglia et le sentier qui poursuit en direction de Vernazza. Cette colline, où trois grandes croix de fer évoquent le Calvaire, sépare la petite marina de Corniglia (accessible via un escalier) de la plage de Guvano (dont l'accès se fait actuellement uniquement par la mer, puisque l'ancienne galerie ferroviaire demeure fermée). La vue d'ici est incomparable. Pour y arriver, partez du centre-ville de Corniglia en direction de Vernazza : après un petit pont, suivez le sentier des trois croix.

Sports - Détente - Loisirs

■ PLAGES

► **Marina de Corniglia.** En parcourant un escalier en pente et très étroit qui de la petite place de Largo Taragio descend à travers des ruelles étagées et des habitations construites à pic sur la mer, l'on rejoint ce petit port minuscule serré entre les rochers. Installez-vous sur les larges rochers plats en contrebas de la falaise. A défaut de les trouver vraiment confortables, vous profiterez d'une eau turquoise et limpide.

► **Plage de Guvano.** C'est l'une des plus belles plages des Cinque Terre, mais à ce jour on ne peut y accéder que par la mer. La longue galerie piétonne qui part tout à côté de la gare ferroviaire et qui permettait de rejoindre cette baie de sable et de galets en forme de demi-lune demeure malheureusement fermée, étant en rénovation.

► **Spiazzione.** A l'est de la gare de Corniglia, près du sentier qui relie Manarola, cette plage aux grosses pierres blanches fut créée dans les années 1950 avec les matériaux récupérés des travaux pour l'aménagement du chemin de fer. Avec les

années, l'action érosive de la mer a réduit la plage à une fine langue de galets, toujours très fréquentée en haute saison.

Shopping

■ A BUTIEGA

Via Fieschi, 142

☎ +39 0187 812292

Y a-t-il quelque chose qu'on ne peut pas trouver à la Butiega ? Depuis 25 ans, cette institution de la gastronomie locale vend du vin, du fromage, des disques, des livres, et même quelques produits pour la maison. Elle fait aussi office de traiteur (goûtez le pesto frais, délicieux !).

MANAROLA ★

Après la parenthèse terrestre de Corniglia, à Manarola la perspective marine est de retour. Construite dans un couloir naturel qui se termine par un promontoire rocheux, la ville fut fondée à la fin du XIII^e siècle à la suite d'une épidémie de peste, par les habitants de Volastra, hameau à l'intérieur des terres. Sa structure se développe autour de l'allée principale, de laquelle partent les étroits *caruggi*. La même allée jusqu'à il y a quelques décennies était traversée par le torrent Rio Groppo et pour passer d'une rive à l'autre, il fallait emprunter l'un des onze pontons en pierre. Comme ses sœurs, Manarola est caractérisée par la présence des maisons-tours et des habitations de pêcheurs, dont les façades peintes aux tons pastel contrastent de manière saisissante avec la couleur anthracite de l'énorme rocher qui les soutient. L'origine du nom Manarola dériverait de *magna roea*, grande roue. A l'appui de cette thèse on remarque qu'au

milieu du bourg il y a toujours un moulin avec une ancienne grande roue, placé en ce lieu depuis très longtemps. Une autre hypothèse conduit à rapprocher l'appellation de *manium arula*, un petit temple dédié à l'âme des morts, les *mani*, qui attesterait la présence romaine dans la zone dans l'Antiquité.

Manarola est aujourd'hui après Corniglia, le bourg le moins peuplé des Cinque Terre ; et pourtant ses 250 habitants aiment tant leur pays, qu'ils ont créé la « Fondazione Manarola Cinque Terre for the Landscape Renaissance ». Cette association a recueilli en un an presque 100 000 euros de fonds. Son objectif est de préserver et de réparer les murets en pierre sèche, autrement voués à une détérioration irréversible. De même, la fondation se propose de rendre à nouveau cultivables nombre de terrains abandonnés depuis des années, après l'exode rural de la population locale.

Manarola



Mer Méditerranée



20m

Pour cela d'importantes campagnes de sensibilisation sont menées chaque année dans les écoles auprès de la jeunesse locale pour une prise de conscience commune de la valeur unique du patrimoine local.

Transports

► **Voiture.** Depuis La Spezia, nationale SP370, suivre les indications pour Manarola (14 km).

► **Train.** Gare de Manarola (10 minutes depuis La Spezia).

► **Parking.** Grand parking à l'entrée du bourg tout au sommet de l'habitat. Tarif 17 € pour 24h ; 1,50 € pour une heure.

Pratique

■ FARMACIA DI MANAROLA

Via Discovolo, 238

☎ +39 0187 920 930

Ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 16h à 19h. Le samedi, de 9h

à 13h. *Fermé le samedi après-midi et le dimanche.*

La pharmacie du village, située au milieu de la rue principale. Une adresse qui dépanne bien en cas de petits bobos de randonnée (blessure légère, ampoules) ou autres petits maux pouvant survenir durant votre séjour (piqûre d'insectes, coup de soleil, mal de gorge...). Accueil efficace et souriant.

■ OFFICE DU TOURISME

Gare Ferroviaire

☎ +39 0187 760 511

www.parconazionale5terre.it

Tous les jours de 7h30 à 19h30.

Se loger

■ ARBASPÀA

Via Discovolo, 252/a

☎ +39 0187 760 083

www.arbaspaa.com

info@arbaspaa.com

Il est préférable de joindre l'agence par téléphone, du lundi au vendredi.



Les eaux cristallines du Golfe des Poètes, Manarola.

Arbaspàa est une agence de tourisme située en plein centre de Manarola. Cette agence multiple propose surtout de l'hébergement (location de chambres, de studios, d'appartements), y compris des réservations d'hôtels et de *bed & breakfast* dans la région des Cinque Terre et sur toute la Riviera italienne (Gênes et alentour). D'autres activités sont aussi au programme : sortie en mer (bateau), dégustation de vins, visites guidées culturelles, randonnées et sports d'aventure (kayak, escalade). Un personnel souriant et compétent qui saura vous orienter vers des prestations qui vous ressemblent pour organiser au mieux votre séjour en Ligurie.

■ CA' D'ANDREAN

Via Discovolo, 101

☎ +39 0187 920 040

www.cadandreaan.com

info@cadandreaan.it

Chambre double à partir de 80 €. Petit déjeuner inclus. Wifi.

Rien qu'une dizaine de chambres très soignées, pour ce petit hôtel du centre de Manarola, vers la partie haute du pays. Décoration moderne et un brin *design*, avec un joli patio où prendre le petit-déjeuner en été.

■ MARINA PICCOLA

via Birolli, 120

☎ +39 0187 92 07 70

www.hotelmarnapiccola.com

info@hotelmarnapiccola.com

Chambre double à partir de 145 €. Petit déjeuner inclus. Wifi.

Dernier arrivé dans le panorama de l'offre d'hébergement des Cinque Terre, l'hôtel Marina Piccola a déjà la cote. Deux habitations populaires dans

le centre de Manarola, le long de la rue qui descend à la mer, se partagent douze chambres aux tons sobres et aux lignes *design*. Le décor minimaliste fait ressortir les matériaux. Une adresse *cool* et confortable.

■ LA TORRETTA

Vico Volto, 20

☎ +39 0187 92 03 27

www.torrettas.com

torretta@cdh.it

Chambre double à partir de 250 €. Petit déjeuner inclus. Wifi.

Des prestations haut de gamme pour ce petit relais de charme aménagé dans plusieurs maisonnettes enchevêtrées les unes au-dessus des autres et luxueusement réaménagées. Une dizaine de chambres, romantiques à souhait, avec un point de vue imprenable sur les collines de Manarola et son paysage de crèche. Possibilité d'organiser apéritifs, dégustations et balades en bateau.

Se restaurer

■ CAPPUN MAGRU

Via Riccobaldi, 1

(Piazzale Chiesa)

☎ +39 0187 760057

Ouvert de 8h à 19h environ. Fermé le lundi. Sandwich à 8 €, plats à partir de 12 €.

Il faut monter tout en haut du village pour découvrir cette nouvelle adresse de Manarola, ouverte en 2016. Mais cela vaut le coup. On y sert une cuisine impeccable et avec un service rapide, pensé pour ceux qui partent en randonnée dans les Cinque Terre. Pour goûter au *cappun magru*, pensez à appeler le matin pour réserver une portion !

■ **DA ARISTIDE**

Via Discovolo, 290

☎ +39 0187 920 000

www.aristidemanarola.it

aristide.manarola@gmail.com

Addition 25-45 €. Ouvert tous les jours sauf le jeudi. Réservation conseillée.

Une institution à Manarola qui accueille, de par son emplacement, les touristes arrivant du tunnel souterrain menant à la gare. Au rez-de-chaussée un bar accueillant, mais c'est à l'étage que ça se passe. Exquise et abondante, la cuisine exalte toutes les saveurs des Cinque Terre : anchois marinés, poissons grillés et relevés avec le petit blanc local, pâtes au pesto et autres parfums. Le chef ? Une adorable petite dame qui sait manier les produits de chez elle. Terrasse estivale.

■ **PIZZERIA IL DISCOVOLO**

Via Biorollo, 124

Ouvert tous les jours de 10h à 22h. À partir de 3 € le sandwich et plus de 10 € pour un plat.

Ce petit traiteur vend un peu de tout, des *arancini* aux pizzas, en passant par les *focacce* et *farinate*. Les prix sont un peu chers, mais l'endroit demeure assez pratique pour acheter une pizza à emporter (ou une bière fraîche) avant de partir voir le coucher du soleil en face de la mer.

■ **TRATTORIA DAL BILLY**

Via Aldo Rollandi, 122

☎ +39 0187 92 06 28

www.trattoriabilly.com

trattoriartisti@hotmail.it

Addition 25-45 €. Fermé le jeudi.

Perchée sur les hauteurs de Manarola, avec une vue admirable sur le bourg et sur la mer, cette adresse mérite bien la rude montée nécessaire pour l'atteindre.

Les grillades de poissons sont parfaites, l'*antipasto* de la mer inoubliable, les pâtes rigoureusement faites maison (un classique incontournable, les *spaghetti al pomodoro*) et côté desserts, des sortes d'œuvres d'art. Enfin, on reste toujours amusé de voir les serveurs chargés d'assiettes « sauter » avec agilité les marches qui relient les cuisines à la salle.

Sortir■ **LA CANTINA DELLO ZIO BRAMANTE**

Via R. Biorollo, 110

☎ +39 0187 76 20 61

Ouvert de 9h à 1h du matin. Fermé le jeudi. L'un des premiers bars à vin des Cinque Terre ouvert en 1958. Encore aujourd'hui une excellente adresse pour boire un verre (bières ou vins du coin) à toute heure de la journée et pour grignoter des *bruschette* et ou une tartine aux anchois. Touristes et locaux se mélangent, naturellement. Bonne ambiance avec concerts de jazz et jams de reggae tous les soirs en haute saison. Dégustations de vin possibles.

À voir – À faire

Du château qui autrefois dominait Manarola, ne reste aujourd'hui qu'un bastion circulaire (XV^e siècle) s'élevant à pic sur la mer, entouré par des constructions plus récentes. En revanche, la toponymie des rues, comme Via Baluardo et Piazza Castello, évoque le caractère défensif du village d'autrefois. Depuis la gare ferroviaire, un tunnel mène au centre du bourg ; il débouche quasiment au niveau d'une petite place surélevée, dédiée à Dario Capellini, partisan anti-fasciste, devenu administrateur de la province après la Seconde Guerre mondiale.

Les vignes aux abords de Manarola.

© ALEXANDRE ROTENBERG - SHUTTERSTOCK.COM





Dans les hauteurs de Manarola.

© JANNIKO - JSTOCKPHOTO

Une crèche dans un paysage de crèche

Depuis 1963 Manarola accueille une représentation grandiose de la Nativité : du 8 décembre à la Chandeleur, la colline qui ferme le bourg à l'ouest se peuple de 300 figurines illuminées par des milliers d'ampoules allumées le jour de la fête de l'Immaculée Conception. Mario Andreoli, ancien cheminot, est l'auteur de ce tableau naturel lumineux ; chaque année, ce sympathique monsieur enrichit sa création de nouvelles figures. Tous les personnages et éléments qui peuplent la crèche – Sainte Famille, bergers, anges, animaux, maisonnettes – sont réalisés avec du matériel de récupération. En presque cinquante ans, l'artiste a entièrement animé la colline. En 2007, sa crèche est entrée au *Guinness des Records*. En effet, plus de 15 000 ampoules et plus de 7 000 m de câbles sur 42 lignes de charge ont servi à sa réalisation. La crèche s'étend sur plus de 4 000 m² de terrains cultivés en terrasses étagées. Admirez ce tableau unique est un moment magique, en particulier vers 17h30 au moment où les lumières s'allument, alors que le soleil est encore en train de se coucher.

Une belle mosaïque décore le sol de la *piazzetta*, ne vous étonnez pas de sentir vibrer le sol sous vos pieds, car le train passe juste en dessous !

■ CALANDRA ARTE

Via Discovolo, 295

☎ +39 0187 92 08 71

www.calandraarte.it

info@calandraarte.com

La première et la plus importante galerie d'art contemporain des Cinque Terre. Sont ici exposées des œuvres de peinture (huiles sur toile, lithographies, aqua-relles) et de sculpture d'une grande expressivité, réalisées par des artistes locaux. À voir.

■ CHIESA DI SAN LORENZO ★★

Ouverte toute l'année.

Dédiée au saint patron de Manarola, l'église de San Lorenzo domine l'ensemble du bourg. Construite en 1338 par les maîtres de Campione, l'édifice en

grès local est un bel exemple de style gothique ligure. La façade est ornée d'une magnifique rosace ajourée en marbre de Cararra, ainsi que par un beau portail en ogive. L'intérieur laisse une curieuse impression de dénuement... seule la rosace est source de lumière naturelle. Les trois nefs, recouvertes de voûtes en plein cintre, conservent deux triptyques du XV^e siècle attribués au dénommé Maître des Cinque Terre. Derrière le maître autel, le premier retable montre une Vierge à l'Enfant entourée de saint Laurent et sainte Catherine d'Alexandrie ; le deuxième triptyque se trouve dans la nef de gauche, il représente saint Laurent entouré par saint Bernardin et saint Antoine, saint Dominique et saint Jean-Baptiste. Tous sont en bois polychrome. Un clocher quadrangulaire dit *La Torretta*, érigé en tant que tour de guet et un oratoire se trouve sur la place de l'église. L'oratoire des *Disciplinati* (XV^e siècle), autrefois hôpital, est aujourd'hui un centre d'exposition.



Vue de Manarola.

■ CIMITERO DI MANAROLA

Via di Corniglia, 30

Ouvert toute l'année.

Niché sur les hauteurs du village et entouré de végétation méditerranéenne, le petit cimetière de Manarola, bien que discret, surplombe la mer et son immensité. Le vieux portail semble toujours ouvert aux visiteurs et aux touristes. En s'y promenant, on fait l'expérience d'une impression étrange (entre les tombes vides, certaines désaffectées ou une chapelle rose ayant l'air abandonnée...) qui contraste avec un sentiment profond de calme et de sérénité... D'ailleurs, le silence est toujours respecté en ce lieu. On remarque l'absence de tombes au sol. Ici, les sépultures prennent place au sein de curieuses constructions rectangulaires, recouvertes de plaque de marbre blanc et de bouquets de fleurs jaunies... Sur la plupart, on observe des médaillons abritant une photographie du défunt. Sans oublier la très photographiée

inscription du cimetière, signée Vincenzo Cardarelli, poète italien du XX^e siècle. Le poème, écrit noir sur blanc, est visible de loin. Un lieu singulier exposé aux éléments naturels, qui nous renseigne sur la fierté des habitants de Manarola. Ces derniers sont d'ailleurs très attachés à leur cimetière, c'est pourquoi il est conseillé de ne pas être bruyant lors de la visite.

■ SANTUARIO DI NOSTRA SIGNORA DELLA SALUTE



Loc. Volastra

Situé dans la partie haute de l'habitat de Volastra, ce petit sanctuaire conserve son harmonieuse structure d'origine de style roman remontant au XII^e siècle. L'intérieur à nef unique, plusieurs fois remanié, est recouvert d'une voûte en berceau. Depuis Manarola, un sentier en pente, mais pittoresque, conduit jusqu'à Volastra, en passant à travers les champs cultivés en terrasses à étagement (sentier 506). Pour les moins

sportifs, la départementale SP51 relie les deux bourgs sur une distance totale de 2,5 km.

Balade

Le territoire des Cinque Terre est traversé par de nombreux sentiers, qui permettent aux passionnés de randonnée de passer une agréable journée dans la nature, sur des chemins à pic sur la mer, en profitant de panoramas à couper le souffle. On vient ou on passe à Manarola pour son unique sentier : la voie de l'amour.

■ SENTIERO PANORAMICO MARCO CROVARA

Difficulté basse. 30 minutes. Ouvert toute l'année. Ce sentier panoramique d'environ 2 km est très facile et s'adresse à tous les promeneurs curieux de découvrir les visages cachés de Manarola. En effet, le sentier propose de découvrir le patrimoine viticole et agricole de Manarola, soit les vignes curieusement disposées en terrasses sur les hauteurs du village. Les petites échelles, empruntées par les locaux, sont visibles. Le chemin offre une belle vue sur les maisons colorées et la mer à l'horizon... Le départ s'effectue non loin de l'église et se termine à proximité du cimetière.

■ VIA DELL'AMORE



Sentier SVA.

Ce célèbre sentier entièrement creusé dans la roche relie Manarola à Riomaggiore en surplombant la mer (2 km). Il date des années 1920-1930, à l'époque des travaux pour le renforcement du chemin de fer, quand les ouvriers tracèrent de nouveaux sentiers loin des bourgs pour y installer des dépôts de poudre explosive. Trois d'entre eux d'ailleurs y trouvèrent la mort. Avant sa construction, Manarola et Riomaggiore

n'étaient reliés que par un sentier rude et escarpé passant à travers les vignes. Baptisé *Strada Nuova* (Rue Nouvelle), il tire son nom d'une inscription sur une pierre laissée par un jeune amoureux. Pendant la seconde Guerre mondiale, les jeunes des deux pays se retrouvaient ici pour leurs rendez-vous galants. Ainsi, ne vous étonnez pas de trouver des centaines de cadenas accrochés aux balustrades qui longent cette promenade devenue mythique. Vous pourrez en voir quelques-uns à Riomaggiore, au départ du sentier.

► **Attention !** Les éboulements fréquents obligent le Parco Nazionale delle Cinque Terre à maintenir fermé ce joli sentier. Des travaux de mise en sécurité sont en cours, mais la date de réouverture de la Via dell'Amore sur toute sa longueur reste toujours un point d'interrogation. Au moment de la rédaction de ce guide, ne sont parcourables que 200 m de chemin depuis Manarola.

Shopping

■ CINQUE TERRE TREKKING

Via Discovolo, 108

☎ +39 0187 920 715

www.cinqueterretrekking.com

info@cinqueterretrekking.com

Ouvert tous les jours de 10h à 13h puis de 14h à 20h (jusqu'à 17h en hiver).

Très bien fournie, cette petite boutique étroite située sur les hauteurs de Manarola est l'une des rares aux Cinque Terre à proposer tout l'équipement nécessaire pour la randonnée. Les gérants, l'Italien Nicola et l'Américaine Christine, sont de bons conseils pour vos achats : « A little gear shop for big adventures ! » Vous voici fin prêt à arpenter les plus beaux sentiers du territoire !

■ COOP

Via Discovolo, 224

☎ +39 0187 92 09 79

Ouvert tous les jours, de 8h à 13h et de 17h à 19h30. Le dimanche, de 8h à 13h.

Méfiez-vous des apparences, la petite supérette de Manarola vend de la focaccia délicieuse, ainsi que d'excellents produits régionaux. Au fond du magasin, n'hésitez pas à demander

quelques tranches de jambon ou des morceaux de fromage pour farcir votre sandwich avant d'attaquer les sentiers de randonnée ! Certes les prix sont assez élevés, mais la petite surface a le monopole ! Dommage néanmoins que, malgré le succès et les touristes, la sympathie de la patronne ne soit pas toujours au rendez-vous.

RIOMAGGIORE ★★

Fondé par les communautés des petites localités de l'arrière-pays vers la deuxième moitié du XIII^e siècle, Riomaggiore est le village le plus à l'est des Cinque Terre.

Le long des coteaux de l'étroite vallée du torrent *Major*, dont le village tire son nom, les maisons de Riomaggiore semblent s'épauler les unes les autres, comme pour éviter de tomber. Sur trois étages, aux façades peintes de couleurs vives, les maisonnettes imbriquées les unes dans les autres sont reliées entre elles par d'étroits petits escaliers ; généralement elles conservent encore deux entrées – celle de l'arrière était employée autrefois pour échapper aux ennemis en cas d'attaque.

Des venelles qui montent et qui descendent, où il est facile de perdre son sens de l'orientation, débouchent à l'improviste sur de petits potagers en fleurs où mûrissent des citronniers. Le meilleur coup d'œil reste cependant celui que l'on a en arrivant par la mer. Une belle église paroissiale et l'ancienne forteresse aujourd'hui centre culturel, méritent que l'on s'y attarde. Plus en hauteur le Sanctuaire de la Madone de Montenero, en situation panora-

mique, est facilement joignable par de confortables sentiers de randonnée. La commune de Riomaggiore compte deux importants hameaux sur son territoire. Groppo, situé au-dessus de Manarola, est le siège de la cave communale gérée par la coopérative agricole des Cinque Terre (Cantina Sociale) ; Volastra, est un joli hameau qui a conservé son urbanisme médiéval, dont les principales ressources sont aujourd'hui la production d'huile et de vins blancs AOC. Avant la récente construction d'une route carrossable, Volastra n'était reliée aux autres bourgs que par un étroit sentier.

Transports

► **Voiture.** Depuis La Spezia, prendre la SP370 et suivre les indications pour Riomaggiore.

► **Train.** Gare de Riomaggiore (8 minutes depuis La Spezia).

► **Parking.** Petit parking disponible tout en haut de l'habitat (3,50 € l'heure ou 35 € les 24 heures). Attention, les derniers 200 m sont réservés aux habitants. Il est autorisé de se garer en bordure de route avant d'arriver dans le bourg.



Pratique

■ OFFICE DU TOURISME

Gare Ferroviaire

Piazza Rio Finale, 26

☎ +39 0187 920 633

www.parconazionale5terre.it

Tous les jours de 7h30 à 19h30.

Se loger

■ DUE GEMELLI

Via Litoranea, 1

☎ +39 0187 92 06 78

www.duegemelli.it

duegemelli@tin.it

Double 90 €, demi-pension à partir de 65 €/personne. Petit déjeuner inclus. Wifi. Parking.

Ne vous fiez pas à l'apparence un peu austère de la façade et de la réception dès votre arrivée. On profite d'ici de l'une des plus belles vues sur la mer de toutes les Cinque Terre. Les chambres et le petit-déjeuner vont à l'essentiel mais restent corrects, tout comme les prix. Personnel charmant et accueillant. Attention, l'hôtel se trouve 5 km au sud du centre de Riomaggiore, le long de la route qui longe la côte. Parking gratuit.

■ LUNA DI MARZO

Via Montello, 387

Loc. Volastra ☎ +39 0187 920 530

www.albergolunadimarzo.com

info@albergolunadimarzo.com

Depuis Manarola, suivre les indications pour Volastra. Le service de bus du parc y monte en 15 minutes.

Double 115-135 €. Petit déjeuner inclus. Wifi. Parking.

La Luna di Marzo est l'endroit idéal pour échapper à la foule en pleine saison quand les Cinque Terre sont prises d'assaut. Avec une vue magnifique sur la mer, perdu entre les oliviers, ce petit hôtel sur la colline derrière Manarola propose des chambres confortables et modernes. Le petit déjeuner sur la terrasse qui domine la baie sera un des meilleurs moments de votre séjour.

Se restaurer

■ DAU CILA

Via San Giacomo, 65

☎ +39 0187 76 00 32

www.ristorantedaucila.com

Addition 35 €. Fermé en janvier et février.

Restaurant et à la fois bar à vin tout droit sur le petit port de Riomaggiore. Après une expérience réussie à Londres, deux chefs retournés au pays proposent une

cuisine imprégnée des saveurs locales, mais délicatement revisitée par une touche internationale. Difficile de résister à l'*antipasto* mixte et la friture de poisson et légumes (*fritto misto di paranza*).

■ VECIU MUIN

Via C. Colombo, 83

☎ +39 0187 92 04 87

Addition 15-35 €. Fermé mercredi.

Petit bistrot sympathique et accueillant avec jolie terrasse, proposant quelques spécialités de poisson et des pâtes bien assaisonnées, mais surtout d'excellentes pizzas. A tester : la pizza au pesto.

Sortir

■ A PIÉ DE MA'

Via dell'Amore, 55

☎ +39 0187 921 037

www.apiedema.com

info@apiedema.com

Fermé le lundi. Dégustation de vins de la région (4 verres) à 15 €.



Riomaggiore.

Un emplacement d'exception pour ce café en position panoramique à pic sur la mer, à l'embouchure du sentier de la Via dell'Amore, non loin de la gare. À l'heure de l'apéritif, cocktails, petits verres de blanc et buffet happy hour bien garni en font un lieu très couru lors des soirs d'été. On y sert aussi de petits plats.

■ VERTICAL

Via Colombo, 76

Ouvert tous les jours de 8h à 1h.

Café sans charme, mais très animé et ouvert jusqu'à tard la nuit. Le matin, on peut aussi y prendre un café et un croissant en terrasse.

À voir - À faire

Depuis la gare ferroviaire, un long tunnel (157 m) conduit jusqu'au cœur du village. Celui-ci est décoré d'une curieuse mosaïque de Silvio Benedetto, titrée *La Séquence de la Mémoire*. Composée de différents – matériaux, pierres, marbres, céramiques, coquillages et bouts de verre – l'ensemble représente la côte des Cinque Terre, avec le soleil levant, la mer calme, les mouettes et la brise sur les vagues. Le même artiste est l'auteur des fresques murales qui décorent la gare, l'hôtel de ville et l'école primaire ; un hommage rendu au dur labeur des habitants du pays qui modelèrent le paysage à la sueur de leur front.

■ CHÂTEAU



Entrée 2 €.

Construit en 1260 par les marquis Turcotti, seigneurs locaux, afin de contrer les récurrentes incursions sarrasines, le petit château fortifié domine le bourg de Riomaggiore. Agrandi par les Génois au XV^e et XVI^e siècle, la cour intérieure servit

de cimetière du XIX^e siècle jusqu'à la fin des années 1940.

De la construction d'origine, ne subsistent aujourd'hui que les courtines et deux tours rondes imposantes (sur l'une d'elle une horloge a été posée). Après d'importants travaux de restauration, l'ensemble est aujourd'hui destiné à accueillir diverses manifestations et expositions. On l'atteint facilement depuis la place de l'église San Giovanni Battista ainsi que de la gare, après avoir monté les quelques marches d'un petit escalier en pierre.

Face au château s'élève le petit oratoire des Saints Rocco et Sébastien, érigé au XV^e siècle à la suite d'une épidémie de peste, pour remercier les saints du danger évité.

■ CHIESA DI SAN GIOVANNI BATTISTA



Via Pecunia

Située dans la partie haute du bourg, l'église est le centre névralgique autour duquel s'est structurée la vie de Riomaggiore pendant plusieurs siècles. La première construction remonte à 1340, mais l'ensemble a été entièrement reconstruit en style néogothique en 1870 (à l'exception de la rosace d'époque) après l'effondrement de la structure d'origine. L'intérieur à trois nefs, présente d'élégants arcs en ogive et deux beaux portails gothiques sur le bas-côté droit. Notons également la charpente en bois au niveau de la voûte, ainsi qu'une chaire remarquable en marbre. Parmi les œuvres intéressantes on citera un bas-relief représentant saint Martin daté 1530 et le *Sermon de Saint Jean Baptiste* par Domenico Fiasella (1589-1669).

■ ORATORIO DI SANTA MARIA ASSUNTA



Via Cristoforo Colombo

Ce petit oratoire du XVI^e siècle, reconnaissable à son campanile de couleur rosée, abrite la statue en bois de la *Vierge des Chaînes*, qui évoque le temps des invasions, quand les pirates, faits prisonniers, étaient enchaînés. Son intérieur blanc épuré abrite néanmoins plusieurs objets d'art remarquables : statues, lustres, crosses et crucifix de procession, la pièce maîtresse du lieu étant l'autel en marbre du chœur. Il s'agit d'un triptyque alliant dorures et tempera sur bois, représentant une Vierge couronnée à l'Enfant, entourée des saints Giovanni Battista et Domenico di Guzman.

■ SANTUARIO DI NOSTRA SIGNORA DI MONTENERO



☎ +39 0187 76 05 28

Visible sur la colline qui domine le village, le sanctuaire de Montenero est l'un des sites les plus évocateurs du parc national des Cinque Terre. Fondé au VIII^e siècle mais documenté pour la première fois en 1335, le sanctuaire présente aujourd'hui une architecture remaniée aux XVIII^e et XIX^e siècles. Les décors intérieurs datent également de cette époque. En saison, une agréable buvette permet de se restaurer tout en contemplant un magnifique panorama.

► **Comment s'y rendre ?** Il existe plusieurs chemins, à commencer par le sentier 501, qui se situe au bout de la via della Libertà. Attention, ça grimpe sec pendant 1h30 ! Autres options : le sentier 593 (reliant Riomaggiore au Colle del Telegrafo, comptez aussi 1h30 environ de montée) ou le parcours illuminé qui monte depuis la départementale SP370 (on rejoint le point de départ en bus et on monte ensuite des escaliers pendant 20 minutes).

Balades

Le territoire des Cinque Terre est traversé par de nombreux sentiers, qui permettent aux passionnés de randonnée de passer une agréable journée dans la nature, sur des chemins à pic sur la mer, en profitant de panoramas à couper le souffle. Au départ de Riomaggiore, deux sentiers principaux.

■ RANDONNÉE DU COL DU TÉLÉGRAPHE



Difficulté basse. 3,2 kilomètres. Comptez 2h15. Sentier SVA.

© KASSANDRA - FOTOLIA



Les barques tirées au sec de Riomaggiore.

Randonnée fort agréable qui permet de rejoindre le sanctuaire de Montenero et de poursuivre vers les collines environnantes. Au départ du point touristique en haut de l'habitat de Riomaggiore, le sentier 593 serpente (en montée) entre un dédale d'anciennes muletiers, de ruelles abandonnées et d'escaliers étroits tout en croisant sur son chemin des petits ponts en pierre, quelques édicules votifs pittoresques et les immanquables vignobles et murets en pierre. Après avoir dépassé la petite fontaine de Giandran, vous arriverez sur le parvis du sanctuaire de Notre-Dame-de-Montenero. Continuant vers l'est, laissez derrière vous le hameau de Lemmen et continuez sur le sentier désormais en plaine du Col du Télégraphe à 513 m d'altitude. Vous trouverez ici une petite buvette ouverte en haute saison. Le sentier AV5T (Alta Via 5 Terre) poursuit en direction de Porto Venere (comptez encore 2h30 de marche).

■ **VIA DEI SANTUARI**
MONTEROSSO AL MARE
Voir page 60.



Sports - Détente - Loisirs

■ DIVING 5 TERRE

Via San Giacomo
☎ +39 0187 92 00 11
www.5terrediving.it
info@5terrediving.it

Le seul centre de plongée dans le périmètre de la Réserve Marine Protégée des Cinque Terre. Cours et baptême de plongée tout niveau, location de matériel y compris des canoës et kayaks. Excursions organisées à la découverte de la réserve marine et pour les non plongeurs, masques et tubas à disposi-

tion pour découvrir le monde sous-marin en *snorkeling*.

■ PLAGES

► **Plage de Riomaggiore.** Située à l'extrémité orientale du bourg, à proximité de la gare et du quai d'embarquement des bateaux touristiques, il s'agit du meilleur spot pour piquer une tête sans trop s'éloigner du bourg. Assez vaste, elle est équipée de douches.

► **Plage du Canneto.** L'une des plus belles de la région, la plage se trouve au sud-est du bourg en direction de Portovenere, entre Punta Castagna et Punta del Cavo. Ses eaux extrêmement limpides attirent de nombreux baigneurs. Curiosité : un torrent jaillit ici de la roche pour jeter ses eaux en mer, formant ainsi une sorte de petite cascade naturelle. Touristes et habitués ne perdent donc pas l'occasion de profiter de cette douche naturelle. Attention ! La plage n'est accessible que par un sentier assez étroit qui longe la côte depuis le centre de Riomaggiore. De fréquents éboulements rendent souvent le chemin impraticable.

Shopping

■ CANTINA CINQUE TERRE

Loc. Groppo ☎ +39 0187 920 435
www.cantinacinqueterre.com
info5t@cantinacinqueterre.com

Ouvert du lundi au samedi de 7h à 19h. Samedi 8 décembre, dimanche 9, 16 et 23 décembre de 9h à 12h30 et de 14h30 à 19h.

La coopérative reçoit les raisins d'une vingtaine de producteurs de la région. C'est ici que sont produits le vin blanc Cinque Terre DOC ainsi que le *sciaccetrà*, l'exquise liqueur locale.

ENVIRONS DES CINQUE TERRE

La beauté des Cinque Terre ne s'arrête pas à la frontière des cinq villages les composant (Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore) mais

se prolonge de la région de Levanto au Golfo dei Poeti entre criques sauvages, bourgs médiévaux et paysages de carte postale.

LEVANTO ET SA RÉGION

LEVANTO



On pourrait définir le littoral qui va de Deiva Marina à Levanto comme l'anti-chambre des Cinque Terre. En effet, là où terminent les plages de sable de Chiavari et de Sestri Levante à l'ouest, commence une succession de criques rocheuses, de baies et de collines qui s'avancent jusqu'à la mer avec des points de vue à couper le souffle. Vous vous apercevrez rapidement du changement de relief, les routes se font petit à petit de plus en plus étroites et sinueuses et le chemin de fer se rapproche davantage de la côte.

A l'abri du tourisme de masse, Levanto a su conserver une allure de bourg médiéval quasi intacte, sans être excessivement entamée par le triste bétonnage des résidences secondaires dont souffre une grande partie des deux *Riviera*. La ville sut plaire à des personnalités comme Mussolini, qui y séjourna souvent avec sa famille, et Giovanni Agnelli, le fondateur de Fiat, qui s'y fit construire une villa au début du XX^e siècle.

Transports

Comment y accéder et en partir

- **Voiture.** Autoroute A12, sortie Carrodano-Levanto et continuer sur la SP65 (80 km de Gênes).
- **Train.** Ligne Gênes-La Spezia (1 heure 30 de trajet).
- **Bus.** Liaisons avec Levanto, lignes n°47 et 49 (www.atpesercizio.it) et avec La Spezia (www.atcesercizio.it).
- **Bateau.** Levanto est relié à Portofino, aux Cinque Terre et à Portovenere par la société de transports maritimes Navigazione Golfo dei Poeti (☎ +39 0187 73 29 87 – www.navigazionegolfoideipoeti.it).

Slow life !

Chef-lieu de la province de La Spezia, Levanto est une cité touristique renommée qui est membre à part entière de l'association *Città Slow* (www.cittaslow.it), en faveur d'un mode de vie plus sain prônant le ralentissement des activités urbaines, le retour à la terre et à la nature. Cette philosophie de la qualité de vie tient toujours une place très importante dans le cœur des habitants.

Se déplacer

► **Parking.** Difficile de se garer à Levanto (comme d'ailleurs dans la plupart des localités du Levant ligure, surtout en haute saison)... En arrivant Piazza Mazzini par le Corso Roma, vous trouverez sur la droite et sur la gauche de la place des emplacements de parking payants, délimités par des rayures bleues au sol. Le stationnement du côté droit n'est autorisé que pour 30 minutes.

Pratique

■ OFFICE DE TOURISME

Piazza Cavour

☎ +39 0187 808 125

www.visitlevanto.it

iat.levanto@libero.it

Du lundi au samedi de 9h à 13h et de 15h à 18h, dimanche et fériés de 9h à 13h.

Se loger

■ A DURMI'

Via Viviani, 12

☎ +39 320 21 75 835

www.adurmi.it

info@adurmi.it

Chambre double 60-110 €, deux pièces 90-160 €. Petit déjeuner 8 €/personne, parking couvert 5 €/jour.

Une position enviable pour ce B&B à 5 minutes de la gare de Levanto et à quelques pas de la plage. La jolie maison typiquement ligure offre quelques chambres doubles et des petits appartements avec kitchenette équipée. Tous donnent sur la patio intérieur fleuri. Une solution idéale au bon rapport qualité/prix pour visiter Levanto et les Cinque Terre.

■ VILLA CLELIA

Piazza G. da Passano

☎ +39 0187 80 81 95

villaclelia.it

Chambre double 85-120 €. Petit déjeuner inclus. Wifi.

Charmant petit B&B dans le centre de Levanto. Trois chambres coquettes gaies et colorées, toutes équipées de salle de bain privative, télévision, climatisation, mini-bar et sèche-cheveux. Accueil sympathique des propriétaires qui préparent un copieux petit-déjeuner rarement dépourvu de pain et croissants frais à peine sortis de la boulangerie.

Se restaurer

■ PANIFICIO RASO

Via Dante, 25/29

☎ +39 0187 80 85 79

Ouvert tous les jours (le dimanche, le matin uniquement).

Depuis 1954 dans la rue principale de Levanto depuis plusieurs générations ce boulanger a bâti sa réputation sur l'excellente qualité de son pain et surtout sur sa *focaccia* bien onctueuse et craquante. A ne pas manquer, pour un déjeuner sur le pouce à emporter sur la plage par exemple.

■ TUMELIN

Via Grillo, 32 ☎ +39 0187 80 83 79

www.tumelin.it – info@tumelin.it

Addition 30-50 €. Fermé le jeudi sauf en juillet et août.

Au cœur du vieux Levanto, dans le sous-bassement de l'ancienne Casa Restani, l'osteria Tumelin a pris ses quartiers. Il s'agit ni plus ni moins de l'adresse de référence pour ceux qui souhaitent déguster une savoureuse cuisine traditionnelle.



La plage de Levanto.

Réalisé selon les règles de l'art, le menu affiche risotto aux fruits de mer, penne aux crevettes roses, bars, dorades grillés sur lit de pommes de terre et olives et pour terminer l'incontournable tarte au citron.

Sortir

■ BAROLINO

Corso Italia, 29

☎ +39 0187 80 81 78

Fermé le mercredi.

Au cœur de Levanto, à quelques pas de la plage, ce bar est le lieu de rendez-vous de la jeunesse locale à l'heure de l'apéro ou pour boire un verre après le dîner. Sa spécialité ? Le cocktail dénommé *barolo chinato*, un mélange de vin rouge et de *chinotto*, un apéritif assez amer. A tester !

À voir - À faire

■ CASA RESTANI

Via D. Grillo, 32

Habitation mercantile du XIV^e siècle, où sont identifiables les magasins à

marchandises au rez-de-chaussée et les appartements à l'étage noble.

■ CHIESA DI SANTA MARIA DELLA COSTA

Salita San Giacomo, 6,

Un escalier en pente conduit de Piazza del Popolo en centre-ville à ce qui reste de l'église Santa Maria della Costa. En façade un beau bas-relief en marbre de Carrare aux armes des Da Passano, seigneurs de Levanto, représente un *Saint Georges tuant le dragon* finement sculpté.

■ CHIESA DI SANT'ANDREA

Piazza Sant'Andrea, 3

Heureuse expression du gothique ligure, l'église datée de 1126 fut agrandie au XV^e siècle. Sa façade à rayures de marbre blanc et de serpentins verts est animée par une rosace du XVIII^e siècle et une lunette représentant le *Couronnement de la Vierge*. A l'intérieur, un *Crucifix noir* du XIV^e siècle est très cher à la dévotion populaire depuis qu'il fut retrouvé échoué sur la plage.

■ LOGGIA COMUNALE

Piazza del Popolo

Un des rares exemplaires d'édifice à vocation commerciale encore en bon état en Ligurie. Cette Loggia Comunale est reconnaissable à ses cinq arcs en plein cintre, elle remonte au XIII^e siècle.

■ VIA GUANI

La plus belle rue de Levanto, autrefois Via delle Botteghe e dei Fiori (rue des échoppes et des fleurs), était une des principales artères mercantiles de la ville. Ce n'est qu'à partir du XVI^e siècle que plusieurs habitations patriciennes s'implantèrent à l'emplacement des magasins de stockage. Vous en remarquerez deux exemples au n° 27 et au n° 37 (Palazzo delle Sirene).

Sports - Détente - Loisirs

Levanto et sa côte sont l'un des rares endroits en Ligurie où les marées sont assez puissantes pour permettre aux surfeurs de s'en donner à cœur joie sur les vagues, allant jusqu'à faire des compétitions !

► **Pour des renseignements précis** sur les meilleurs *spots* : www.levantosurfing.com.

■ BROTHERS SURF HOUSE

Via Jacopo da Levanto, 15 b

☎ +39 0187 807561

www.brothersurf.com

Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 19h, tous les jours à partir du 15 juin.

Deux jeunes surfeurs, dynamiques et sympathiques, tiennent une boutique et une école de surf au cœur de Levanto. Dans la boutique tout ce qu'il y a de mieux sur le marché (Billabong, Carhartt, Roxy, Reef...). Pour l'école de surf, Luca vous propose des forfaits de

5 heures ou 9 heures ou bien des cours privés à la carte.

Shopping

■ COOPERATIVA AGRICOLTORI LEVANTO

Via San Matteo, 20 – Loc. Le Ghiare

☎ +39 0187 800 867

www.coopagricoltorilevanto.it

coop.levanto@libero.it

Dégustations sur rdv. Tarifs : 8 - 11 - 16 € selon typologie.

Une coopérative agricole aux portes de Levanto qui travaille encore à l'ancienne. Tous les agriculteurs du coin y apportent les produits de leur terre pour qu'ils soient transformés en vin, huile extra-vierge, pesto, confitures et autres conserves vraiment savoureuses. Qualités et saveurs ligures sont ici garanties.

BONASSOLA



Commune de petite dimension mais localité de villégiature presque exclusive très appréciée par les artistes, Bonassola et sa plage attirent un grand nombre de vacanciers chaque été. Dans le bourg, aux habitations populaires du XVIII^e siècle s'ajoutent harmonieusement des logements plus modernes, tandis que sur la colline d'élégantes villas, entourées par le maquis méditerranéen, complètent le paysage.

Comme la plupart des villages ligures, Bonassola vécut dans la crainte des incursions des pirates, à tel point que ses habitants furent les premiers à instaurer une sorte de système d'assurance. En 1659, Bonassola possédait un fonds pour la rançon des villageois tombés entre les mains des envahisseurs.

Transports

► **Voiture.** Autoroute A12, sortie Deiva Marina. Poursuivre sur la SP65, SP40 et SP42 (80 km de Gênes).

► **Train.** Ligne Gênes-La Spezia (30 minutes depuis La Spezia).

► **Bus.** Liaisons avec les localités limitrophes (www.atpesercizio.it).

Pratique

■ OFFICE DE TOURISME

Via Fratelli Rezzano, 24

☎ +39 366 422 64 68

www.prolocobonassola.it

nuovaprolocobonassola@gmail.com

Ouvert tous les jours de 10h à midi et de 15h à 17h.

Se loger

■ CÀ DU FERRÀ FARM & RELAX

Via Gavazzo, 46

☎ +39 0187 81 40 83

www.agriturismo-caduferra.it

info@agriturismo-caduferra.it

Chambre double 60-110 €, chambre triple 80-140 €, quadruple 95-160 €. Wifi. Petit déjeuner 7,50 € par personne.

Discret et coquet, ce petit *agriturismo* quasiment en bord de mer accueille ses hôtes dans le plus pur style ligure. Les propriétaires ont restauré deux maisons entourées par les oliviers et les citronniers, pour en faire quatre délicieuses petites chambres. On se prélasser sur les transats dans le jardin, avant de rejoindre au choix la mer ou le centre de Bonassola. Barbecue et kitchenette à disposition.

Se restaurer

■ PERBALLE

Piazza San Francesco, 5

☎ +39 0187 813 399

www.perballe.it

Addition 25-40 €. Fermé le mardi et en basse saison.

Une bonne adresse pour goûter aux spécialités régionales. Honneur aux produits de la mer, parmi les spécialités : carpaccio de poisson, soupe de poisson et raviolis de poisson, autant dire que le poisson est ici roi !

À voir – À faire

Ancien village de pêcheurs, semblable à ses voisins ligures, dans l'entrelacs de ses ruelles étroites et des maisons aux façades peintes de couleurs pastel, Bonassola conserve la belle église baroque de Santa Caterina ainsi que l'ancien oratoire de Sant'Erasmo du XVI^e siècle. Aujourd'hui déconsacré, il accueille conférences et expositions.

■ CHIESA DI SANTA CATERINA

Piazza della Chiesa

Église baroque en centre-ville, plutôt dépouillée en façade mais richement décorée à l'intérieur. Un large ensemble d'ex-voto témoignent de la dévotion religieuse des marins et des pêcheurs du village, reconnaissants des grâces reçues pendant leurs périples en mer.

■ MADONNINA DELLA PUNTA

Via Roma

La petite chapelle de la Vierge de la Pointe, perchée sur les rochers, se rejoint par une promenade merveilleuse qui longe la côte à l'ouest de l'habitat le long

de la Via Roma. Encore plus merveilleux est le coucher de soleil que l'on pourra admirer d'ici.

FRAMURA



Quelques kilomètres à l'est de Bonassola (13 km), le hameau de Framura mérite une visite le temps d'une excursion. D'origine très ancienne, Framura s'accroche à la pente de la colline entourée d'une épaisse végétation. Les ruelles étroites montent et descendent entre les habitations, en épousant la côte. Son territoire abrupt qui descend jusqu'à la mer est composé de cinq petits villages aux maisons pittoresques qui n'ont rien perdu de leur charme d'autrefois. Le paysage est ici incomparable.

DEIVA MARINA



A l'origine (VIII^e siècle), Deiva n'était qu'un village retranché sur les hauteurs, à l'intérieur des terres. Par la suite sa progressive extension poussa l'habitat

Le saviez-vous ?

Le bourg de Moneglia a vu naître un véritable maître de la peinture dénommé Luca Cambiaso, dont le talent marqua la Ligurie au cours du XVI^e siècle.

jusqu'à la côte. Encore aujourd'hui les deux parties restent distinctes : la partie côtière n'est intéressante que pour sa plage, tandis que la partie intérieure conserve les vestiges de deux tours. La première quadrangulaire s'élève face à l'église de Sant'Antonio Abate du XVII^e siècle, l'autre ronde est plus proche de la côte.

Transports

- **Train.** Gare ferroviaire (30-40 min de La Spezia).
- **Voiture.** 22 km de Levanto par la SP41.



© BENNY MARTY - SHUTTERSTOCK.COM

Le village de Moneglia.

Se loger

■ CLELIA LOGIS

Corso Italia, 23
entre Cinque Terre et Portofino
☎ +39 0187 826 26
www.hotelclelia.com
info@clelia.it

*Chambre double à partir de 95 €.
Parking gratuit, wifi, transfert gratuit,
petit-déjeuner buffet, vélos gratuits.*

Un établissement de qualité, au cœur de Deiva et 15 min en train de Monterosso, excellent point de chute pour découvrir la région. Agréable, la grande piscine bordée par un jardin méditerranéen ; la mer n'est qu'à

50 m. Bon restaurant de spécialités régionales (3 cocottes). Chambre pour famille avec coin cuisine. Egalement des appartements à Riomaggiore, Corniglia, Deiva Marina.

MONEGLIA

Entouré de collines, le petit bourg de Moneglia fait face à la mer, au cœur d'un charmant petit golfe entre le cap Moneglia et la pointe Rospo. C'est un bon point de chute pour visiter les Cinque Terre. Les amateurs de farniente et de plages apprécieront le sable fin. Côté végétation, les pins parasols et le maquis méditerranéen se fondent dans le paysage.

GOLFO DEI POETI

Petites criques, rochers à pic sur la mer, une végétation qui s'étend jusqu'à la côte et des villages qui ressemblent à des paysages de carte postale, autant d'attributs qui ont enchanté artistes et poètes qui venaient se recueillir dans le golfe de Lerici pour chercher l'inspiration créatrice. Les poètes anglais Byron et Shelley furent parmi les plus assidus visiteurs de ces localités du golfe, et c'est dans ces eaux que le dernier trouva la mort lors d'un naufrage en 1822. Au fond de l'anse du Golfe, La Spezia avec son arsenal militaire, veille sur les mers de Ligurie.

LA SPEZIA



La côte de La Spezia est, avec le Tigullio, celle qui a su le mieux préserver un patrimoine artistique et environnemental intact. En effet, si à la fin du XIX^e siècle les travaux

titanesques pour la construction de l'Arsenal militaire et le réaménagement urbain de La Spezia effacèrent le tissu urbain médiéval du chef-lieu, le reste de la région a maintenu son aspect authentique et inchangé car ces localités étaient difficiles d'accès par la terre comme par la côte. Napoléon écrivait à propos du golfe de La Spezia : « C'est le plus beau port de l'univers, sa rade est supérieure à celle de Toulon, sa défense est facile tant sur terre que par mer ». De fait, si La Spezia est la plus grande base navale militaire italienne et un important port de marchandises, ce n'est pas un hasard. Au Moyen Age, la ville n'était qu'un petit village, acheté et fortifié par la famille Fieschi, dont le centre se développait autour de la colline du Poggio et de l'artère principale Via del Prione.

PARCE QUE VOUS ÊTES
UNIQUE...

... VOUS RÊVIEZ D'UN GUIDE
SUR MESURE



© SEAN PAVONE - ISTOCKPHOTO.COM

A VOUS DE JOUER !

my **petit fute**
mon guide sur mesure

WWW.MYPETITFUTE.COM



Le port de La Spezia.

A partir de 1276, La Spezia passe sous influence génoise, elle restera d'ailleurs toujours fidèle à la ville, bien que Gênes se tourne davantage vers ses voisins Luni et Sarzana, plus intéressantes stratégiquement.

Ce n'est qu'à partir du XIX^e siècle par la volonté de Cavour, que La Spezia connut une véritable révolution urbaine et industrielle avec le transfert dans son port de la Marine militaire basée à Gênes et la construction de l'Arsenal. Elle conserve de cette époque une structure urbaine particulièrement rationnelle, avec de longues avenues ombragées (quartier Umberto I). Le nouvel urbanisme met fin aux fréquentes épidémies qui affligeaient la ville. Entre 1880 et 1890, la population parvint ainsi à doubler de volume passant de 36 000 habitants à 73 000. Par la suite, dans les années 1920, la ville moderne

continue à se développer vers l'est, dans le quartier de Migliarina. Si le développement touristique fut négligé pendant près d'un siècle au profit de l'essor industriel et militaire, La Spezia vit aujourd'hui un véritable renouveau culturel, avec l'ouverture d'un pôle de musées fortement attractif et plusieurs projets de requalification des quartiers périphériques.

Transports

■ ATC SPA LA SPEZIA

☎ +39 0187 52 251

www.atcesercizio.it

atclaspeziaspa@legalmail.it

Ticket entre 1,50 € et 5 € selon destination. En vente auprès des bureaux de poste et des bureaux de tabac.

La société ATC gère les transports de La Spezia et de sa commune. De la gare partent les bus en direction de Lerici, Tellaro e Fiascherino (ligne L/S) ainsi que vers Portovenere (ligne 11/P), localités dépourvues de gare ferroviaire.

■ GARE FERROVIAIRE

Piazzale Medaglie d'Oro ☎ 89 20 21

www.trenitalia.it

areaclienti@trenitalia.it

Nombreuses liaisons quotidiennes vers toutes les communes des Cinque Terre (ligne La Spezia – Sestri Levante). C'est ici également qu'il vous faudra prendre votre correspondance si vous arrivez de l'aéroport de Pise. Les trains vers Gênes et Milan sont nombreux tous les jours de la semaine.

■ NAVIGAZIONE GOLFO DEI POETI

Via Don Minzoni, 13

☎ +39 0187 732 987

www.navigazionegolfodeipoeti.it

info@navigazionegolfodeipoeti.it

Liaisons maritimes entre avril et octobre. Départs tous les jours, horaires variables. Tarifs : La Spezia – 5 Terre valable 1 journée entière : 35 €. La Spezia – Portovenere a/r : 12 €. La Spezia – Palmaria a/r : 12 €.

Cette compagnie maritime (dont le siège est à La Spezia) assure des liaisons journalières entre les villages des Cinque Terre (Monterosso, Vernazza, Manarola et Riomaggiore). Possibilité de poursuivre la croisière jusqu'au Golfe des Poètes : soit Portovenere (dont le tour des îles Palmaria, Tino et Tinetto), Lerici et La Spezia. Des excursions à la demande sont organisées pour les groupes.

Pratique

■ HÔPITAL SANT'ANDREA

Via Vittorio Veneto, 197
☎ +39 0187 53 31

■ OFFICE DE TOURISME

Via del Prione, 228
À côté du Musée Amedeo Lia
☎ +39 0187 026 152
www.myspezia.it
infocenterlia@comune.sp.it
Ouvert de 10h à 18h.

► **Autre adresse :** Info-point Parco Cinque Terre : Gare ferroviaire de La Spezia, ☎ +39 0187 743 500 - accoglienzaspezia@parconazionale5terre.it

Se loger

Bien et pas cher

L'offre d'hébergement de La Spezia constitue une solide alternative à un logement dans les Cinque Terre. A seulement dix minutes de train de

Riomaggiore, vous pourrez profiter ici de tarifs bien plus compétitifs.

■ B&B ALTA MAREA

Via Torino, 70
☎ +39 377 54 48 365
www.affittacamerealtamarea.it
info@affittacamerealtamarea.it
Chambre double de 70 à 110 €. Petit déjeuner inclus. Wifi.

Au cœur de La Spezia à quelques pas de la gare et de la piétonne Via del Prione, des chambres d'hôtes claires et fraîches qui ont été rénovées en 2014. Mobilier moderne et tableaux sympathiques aux murs donnent un ton jeune et décontracté au cadre. Le petit-déjeuner se prend au bar du coin. Très bon accueil.

■ B&B MARE E MONTI

Via Genova, 523
☎ +39 0187 717 854
www.mareemonti.it
fiordigarofano@hotmail.com
Chambre double 55-85 €. Petit déjeuner inclus.

Ambiance familiale dans ce B&B entre mer et montagne, à l'entrée des Cinque Terre et à 5 min de la gare de La Spezia.

■ I REMI DEL PRIONE

Via del Prione, 269
☎ +39 320 88 06 977
www.iremidelprione.com
info@iremidelprione.com
Chambre double à partir de 75 €. Petit déjeuner inclus.

Au cœur de La Spezia (dans le quartier piéton), un appartement entièrement rénové et aménagé en chambres d'hôtes. Quatre chambres, chacune avec sa salle de bain, confortables bien qu'aux couleurs un peu *flashy*. Accueil sympathique.

Confort ou charme

■ AGRITURISMO

LA TERRAZZA SUL GOLFO

Via Coregna, 25 ☎ +39 0187 20 033

www.terrazzasulgolfo.it

terrazzasulgolfo@libero.it

Appartements 2/6 personnes à partir de 70 €. Au calme sur les hauteurs de La Spezia (5 km du centre, 10 min de voiture), cette jolie bâtisse fermière du XVIII^e siècle a été réaménagée en 5 appartements pouvant loger entre 2 et 6 personnes. Chacun dispose de terrasse et de cuisine ou kitchenette privée. L'*agriturismo* propose également des repas à base de produits de la propriété d'une excellente qualité.

■ CDH HOTEL LA SPEZIA

Via XX Settembre, 81

☎ +39 0187 73 88 48

www.compagniedeshotelslaspezia.it

laspezia@hotelcdh.com

Chambre double 110-220 €. Wifi. Possibilité d'obtenir des promotions en réservant via le site internet de l'établissement.

Un hôtel au *design* ultra moderne dans la zone piétonne de La Spezia et à dix minutes à pied de la gare. Espaces communs plutôt neutres, mais les chambres sont spacieuses et fonctionnelles. Personnel serviable et souriant.

■ HÔTEL GENOVA

Via Rosselli, 84-86

☎ +39 018 773 2972

info@hotelgenova.it

Chambres doubles de 95 à 150 € selon le confort et la saison. Petit déjeuner compris.

Idéalement situé, l'hôtel Genova dispose de nombreuses chambres très propres et confortables. Autrefois, au début du XX^e siècle, il accueillait déjà les premiers voyageurs... il s'agirait du plus ancien hôtel de La Spezia ! Accueil souriant et chaleureux. Le petit déjeuner se prend sous un patio entouré de verdure. Une valeur sûre pour son excellent rapport qualité-prix.

■ LE VILLE RELAIS

Salita al Piano, 18/19

☎ +39 335 87 93 454

www.levillerelais.it

info@levillerelais.it

Chambre double 120-190 €. Petit déjeuner inclus. Wifi. Parking gratuit.

Un relais de charme sur la colline à l'ouest de La Spezia en direction de Portovenere. Le calme absolu règne tout autour, que vous soyez sur la terrasse en train de profiter de la vue exceptionnelle sur le port de la ville, ou bien dans la petite piscine à débordement. Les chambres sont pratiques et agréables. Un bon point de chute pour visiter la région, mais la voiture est ici indispensable.

Se restaurer

Les plats traditionnels de la cuisine de La Spezia marient admirablement les ingrédients de l'agriculture avec ceux de la pêche. Par exemple vous trouverez parmi les spécialités, la salade de pommes

REPÉREZ LES MEILLEURES VISITES

★ INTÉRESSANT ★★ REMARQUABLE ★★★ IMMANQUABLE ★★★★★ INOUBLIABLE

de terre, blettes et anchois, de belles fritures de morue ainsi que du hareng mariné. Sans oublier les tartes salées et les raviolis farcis aux légumes. Le tout arrosé d'huile d'olive extra-vierge au goût fort et décidé.

■ ALL'INFERNO

Via Lorenzo Costa, 3

☎ +39 0187 294 58

Addition 15-25 €. Ouvert tous les jours sauf le dimanche. Carte bancaire non acceptée. Voici une petite *osteria* qui n'a rien d'inférieur, bien au contraire ! Une clientèle d'habitues descend régulièrement les quelques marches qui conduisent aux deux salles traditionnelles voûtées, où l'on est toujours sûr de retrouver les saveurs de la cuisine traditionnelle : anchois farcis, minestrone, tripes... Si l'ambiance est très chaleureuse, le lieu est néanmoins bruyant. Le personnel parle français.

■ ANTICA TRATTORIA SEVERI

Via della Canonica, 13

☎ +39 0187 75 17 76

Addition 30-60 €. Ouvert du lundi au samedi.

Une table incontournable ! La salle soignée et la belle terrasse sur la place du marché conviennent aussi bien aux repas d'affaires des bureaux voisins qu'aux tablées de gastronomes. Le chef signe une cuisine de qualité, avec un trait de raffinement original, et ne négligeant jamais les produits frais locaux. On citera par exemple les gambas sur escalope de foie gras, le feuilleté de pommes de terre violettes et crevettes roses de Santa Margherita, pour terminer avec la fondue au chocolat accompagnée de fruits et petits biscuits.

■ L'OSTERIA DELLA CORTE

Via Napoli, 86

☎ +39 0187 71 52 10

www.osteriadellacorte.eu

info@osteriadellacorte.com

Addition 25-45 €. Fermé lundi midi.

Un restaurant accueillant dans un cadre au ton rustique et informel mais à la déco soignée, avec une agréable cour intérieure. La carte propose une sélection de plats aux saveurs méditerranéennes très tentante, qui vont des plus classiques pâtes à la boutargue et bar aux pommes de terre et olives, jusqu'à des créations plus originales comme la lotte au radis rouge mariné et la crème fraîche glacée et son coulis de réglisse.

■ PANIFICIO RIZZOLI

Via Fiume, 108

☎ +39 0187 74 31 68

La meilleure *focaccia* de La Spezia. La boulangerie à quelques pas de la gare ferroviaire varie sa gamme : *focaccia* au fromage, aux légumes, à la saucisse, à l'oignon et d'autres encore. À consommer sans modération !

Sortir

■ ACRONIA LA CANTINA

Via Manin, 31

☎ +39 347 609 8718

Tous les jours de 18h à 1h. Fermé le lundi.

Un bar à vin qui mérite bien le détour ; au centre de La Spezia il rassemble des habitués gourmands de ses immenses planches de fromage, charcuteries et *focaccia* à l'heure de l'apéritif. Vaste choix d'étiquettes et grand buffet *happy hour*. Bonne ambiance.

■ **DISTRO' FUN HOUSE**

Via Marsala, 8

☎ +39 0187 70 13 87

Tous les jours 17h30-22h (18h le week-end).

Un bar éclectique à l'ambiance *cool* et branchée où les vinyles (en vente d'ailleurs) côtoient des œuvres d'art de jeunes créateurs, où les étagères sont remplies de bouteilles et de livres pour encourager le *book sharing*, où les cocktails, les apéritifs et les alcools forts sont autant demandés que les thés et que les tisanes bio. Pour un apéritif à la fois stylé et décontracté, aussi *hipster* que *bobò* !

À voir - À faire

La Spezia est une ville qui se parcourt facilement à pied. Son centre historique relativement étendu, s'articule autour de Via del Prione, Corso Cavour et de Via Chiodo, pour atteindre le bord de mer vers le sud. Ici les Spezzini aiment se promener le long des quais, le Molo Italia, entre le port et les Jardins Publics qui le bordent. Le Corso Cavour, cette longue artère parallèle à Via del Prione, est probablement la réalisation urbaine qui résume le mieux le radical bouleversement urbain qui transforma La Spezia en une ville élégante et ordonnée.

Une attention particulière mérite d'être portée aux édifices de style *Liberty* (l'Art nouveau italien) du centre-ville. Au début du XX^e siècle, La Spezia s'habille d'immeubles raffinés qui composent encore aujourd'hui la majorité du paysage urbain. Vous remarquerez, en façade, les décors finement dessinés et les nombreux ornements : des figures féminines aux animaux, en passant par les mascarons (visages sculptés) et

autres cariatides (sculptures féminines) vers le quartier autour de la Piazza Verdi.

■ **ARSENALE DELLA MARINA MILITARE** ★

☎ +39 0187 782 337

urp@marina.difesa.it

Ouvert à la visite uniquement à l'occasion de certaines événements particuliers (Journée du Patrimoine, Fête de San Venerio). Renseignements par téléphone. L'arsenal militaire de La Spezia est parmi les premières importantes œuvres publiques du Royaume d'Italie. Sa construction (1860-1865) joua un rôle considérable dans l'évolution socio-économique de la ville. Voulu par Cavour, l'auteur du projet fut l'architecte Domenico Chiodo. A côté d'une série d'intéressants témoignages de l'archéologie industrielle maritime, l'arsenal est une base importante pour la recherche et l'innovation dans les secteurs d'avant-garde du domaine naval.

■ **CAMEC** ★

Piazza C. Battisti, 1

☎ +39 0187 734 593

camec.spezianet.it

camec@comune.sp.it

Du mardi au dimanche 11h-18h. Tarifs : 5 €, réduit 4 €. Billet combiné 12 €, valable 72 heures avec les musées del Sigillo, del Castello, Ethnographique-Diocésain et le musée Amedeo Lia. Inauguré en 2004, le Centre d'art moderne et contemporain incarne la volonté de renouveau culturel de La Spezia. Ce musée se propose ainsi de promouvoir les œuvres plastiques et picturales en provenance des différentes éditions du Prix national de peinture du golfe, actif entre 1949 et 1965 et à nouveau depuis 2000.

A quelques kilomètres au sud de La Spezia, après Sarzana, subsistent les vestiges de Luni (30 km à l'ouest de La Spezia), ancienne ville florissante dont la visite passionnera les férus d'archéologie.

Luni était autrefois une ville riche et importante, dont le port jouait un rôle vital dans le commerce entre le nord et le sud de l'Italie. Sa réputation arriva au point de donner son nom à l'assez vaste région de la Lunigiana. Fondée en 177 av. J.-C. la ville devint prospère à l'époque romaine, elle résista aux invasions même les plus dévastatrices, mais non aux épidémies de malaria et à l'inévitable ensablement de son port, définitivement condamné entre le XI^e et le XII^e siècle. Abandonnée par ses habitants elle tomba petit à petit en ruine jusqu'à être totalement oubliée. Aujourd'hui, le site redécouvert est une importante zone archéologique qui mérite une visite, surtout pour son petit musée et pour son amphithéâtre (allant jusqu'à 5 000 spectateurs) assez bien préservé, situé en-dehors de l'ancien périmètre urbain. Plusieurs pièces en revanche, sont aujourd'hui exposées au Musée Archéologique de La Spezia au Château San Giorgio.

■ AREA ARCHEOLOGICA DI LUNI



Via Luni, 37
Ortonovo

☎ + 39 0187 66 811

www.archeoge.beniculturali.it

sba-lig.museoluni@beniculturali.it

Autoroute A12 Genova-Livorno, sortie Sarzana, poursuivre 8 km au sud, direction Dogana.

Du mardi au dimanche de 8h30 à 19h30 (en été ouvert aussi le lundi jusqu'à 13h30). Visites guidées de l'amphithéâtre d'octobre à mai à 10h30 et à 15h, de juin à septembre à 10h30 et à 17h. Entrée 4 €.

A quelques kilomètres au sud de La Spezia, après Sarzana, subsistent les vestiges de Luni (à 30 km à l'ouest de La Spezia), ancienne ville florissante dont la visite passionnera les férus d'archéologie.

Luni était autrefois une ville riche et importante, dont le port jouait un rôle vital dans le commerce entre le nord et le sud de l'Italie. Sa réputation arriva au point de donner son nom à l'assez vaste région de la Lunigiana. Fondée en 177 av. J.-C., la ville devint prospère à l'époque romaine, elle résista aux invasions même les plus dévastatrices, mais non aux épidémies de malaria et à l'inévitable ensablement de son port, définitivement condamné entre le XI^e et le XII^e siècle. Abandonnée par ses habitants, elle tomba petit à petit en ruine jusqu'à être totalement oubliée.

Aujourd'hui, le site redécouvert est une importante zone archéologique qui mérite une visite, surtout pour son petit musée et pour son amphithéâtre (allant jusqu'à 5 000 spectateurs) assez bien préservé, situé en dehors de l'ancien périmètre urbain. Plusieurs pièces sont aujourd'hui exposées au Musée archéologique de La Spezia au château San Giorgio.

A ces œuvres s'ajoutent les pièces provenant de différentes collections privées qui parcourent de manière plutôt complète la production artistique du XX^e siècle. Enfin, des expositions régulières invitent le public à se rapprocher des nouveaux langages de l'art multi-média (vidéos, art numérique) ainsi qu'à l'art de la performance avec la mise en scène de nombreux *happenings*.

■ CASTELLO SAN GIORGIO



Via XXVII Marzo

☎ +39 0187 751 142

Du mercredi au lundi, en hiver, de 9h30 à 12h30 et de 15h à 18h. En été, de 9h30 à 12h30 et de 17h à 20h. Entrée : 5,50 €, réduit 4 €. Billet combiné 12 €, valable 72 heures pour les musées Lia, del Sigillo, del Castello, Ethnographique-Diocésain et le Camec. Il domine la cité médiévale. Bâti au XII^e siècle, en même temps que les remparts de Nicolo Fieschi, le château fut reconstruit en 1327. Une seconde enceinte fut rajoutée par la suite. L'édifice conserve sa structure d'origine avec les imposants bastions du XVII^e siècle. Il héberge aujourd'hui le Musée archéologique aux intéressants vestiges retrouvés dans les nécropoles fouillées de la région. Mais, les pièces maîtresses du musée sont les 19 stèles anthropomorphes des époques du bronze et du fer, sculptées par les habitants de la Lunigiana, à l'intérieur des terres au dos de La Spezia.

■ CHIESA DI SANTA MARIA

ASSUNTA

Piazza Beverini

Construite en 1271, l'église fut plusieurs fois agrandie et rénovée. La nef gauche conserve une magnifique *Vierge à l'Enfant* en céramique polychrome de Andrea della Robbia.

■ GROTTA DELLA MADONNA

Via Nervesa della Battaglia

Rebocco

Ouvert du mardi au samedi de 9h à 13h et de 15h à 19h. Le dimanche de 9h à 13h. Fermé le lundi. Entrée libre.

Dans une grotte de 20 m de profondeur, une étrange stalagmite de 3 m de hauteur... Cette sculpture naturelle permit néanmoins la découverte d'une statue bien réelle, celle d'une Vierge à l'Enfant trouvée par hasard en 1912 ! Depuis, elle provoque l'admiration et la vénération des visiteurs...

■ MUSEO CIVICO

AMEDEO LIA



Via del Prione, 234

☎ +39 0187 731 100

museolia.spezianet.it

museolia@comune.sp.it

Du mardi au dimanche de 10h à 18h. Entrée 10 €, réduit 7 €. Billet combiné 12 €, valable 72 heures avec les musées del Sigillo, del Castello, Ethnographique-Diocésain et le Camec.

C'est une très riche collection privée qui est ici présentée dans l'ancien couvent des Paolotti remontant au XVII^e siècle, au niveau du milieu de la centrale Via del Prione. Donation d'Amadeo Lia, elle regroupe à travers 13 salles des objets liturgiques, des ivoires médiévaux, des vitraux, enluminures, des médailles, des cristaux de roche sculptés et des verres vénitiens soufflés, ainsi que des vestiges archéologiques du pourtour méditerranéen. Parmi les œuvres majeures en peinture, une *Nativité* de Giovanni Bellini, un *Portrait de gentil-homme* de Titien et l'*Autoportrait* du Pontormo, pièce maîtresse du musée, ainsi qu'une belle collection de bronzes d'époque Renaissance.

■ MUSEO CIVICO DEL SIGILLO

Via del Prione, 234

Palazzina delle Arti «L.R. Rosaia»

☎ +39 0187 778 544

www.laspeziacultura.it

marzia.ratti@laspeziacultura.it

Mercredi et jeudi 15-18h ; vendredi, samedi et dimanche 10h-13h, 15h-18h.

Entrée 3,50 €. Billet combiné 12 €, valable 72 heures avec les musées Lia, del Castello, Ethnographique-Diocésain et le Camec.

La plus grande collection au monde de cachets, depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours.

■ MUSEO TECNICO NAVALE DELLA MARINA MILITARE



Viale Amendola, 1

☎ +39 0187 783 016

Ouvert tous les jours de 8h30 à 18h30 en été et en hiver de 10h15 à 15h45. Entrée 1,55 €.

Situé à la gauche de l'entrée monumentale de l'Arsenal de la Marine militaire, ce musée est l'un des plus prestigieux au monde. Le premier ensemble de ses collections est très ancien, il se compose en effet de pièces rassemblées par Emmanuel Philibert de Savoie pour l'Arsenal de Villefranche-sur-Mer au XVI^e siècle. On y admire une merveilleuse collection d'armes, de maquettes de bateaux, d'uniformes, de reliques et de pièces essentielles à la compréhension de la navigation moderne. Certaines pièces proviennent de la bataille de Lépante (1571 !), mais les objets les plus extraordinaires du musée restent les 28 figures de proue d'anciens navires. L'une d'elles est à l'effigie de l'impératrice Sissi !

Shopping

■ DROGHERIA PANATTONI

Via G. Garibaldi, 23

☎ +39 0187 731 278

Du lundi au samedi 7h-13h, 15h45-20h.

Une épicerie (*drogheria*) hors du temps, avec ses étagères bondées de produits aussi rares qu'utiles et curieux, son comptoir en bois et sa vieille balance à mesure. Les prix sont plutôt très chers, mais le spectacle vaut le coup d'oeil. Curiosité : Panattoni a été le premier dans la région à vendre des bananes au début du XX^e siècle !

■ MARCHÉ DES ANTIQUAIRES

Piazza Cavour

Chaque 1^{er} dimanche du mois à l'exception de juillet et août.

Dénommé il « Cercantico » (cherche l'ancien), le traditionnel marché d'antiquités et brocantes réserve toujours quelques bonnes surprises.

PORTOVENERE



À l'extrémité occidentale du golfe de La Spezia (à 13 km environ), Portovenere, perle romantique de la Ligurie, est une étape incontournable pour tous les amoureux de la mer. Jusqu'au XV^e siècle, cette cité marchande fut la sentinelle de Gênes. Les deux blocs d'édifices construits sur les flancs du *caruggio* représentaient une double ceinture protectrice. Les *case torri* polychromes s'ouvrent sur la jetée Doria et sur le petit port. Belle harmonie entre nature et culture... Quant au caractère pittoresque de son château, de ses fortifications et de ses maisons colorées (façades peintes), le charme est tel que la foule ne déserte jamais la ville.



Eglise San Pietro à Portovenere.

Transports

► **Voiture.** Depuis La Spezia, nationale SP530 (13 km).

► **Bus.** Depuis la gare de La Spezia, bus «P» (www.atcesercizio.it).

► **Bateau.** Liaisons régulières entre les Cinque Terre, La Spezia et Lerici (www.navigazionegolfodeipoeti.it) ; service actif de mars à fin octobre.

Pratique

■ OFFICE DE TOURISME

Piazza Bastreri, 7

☎ +39 0187 790 691

www.prolocoportovenere.it

info@prolocoportovenere.it

Hiver : tous les jours 10h-12h, 15h-18h, fermé le mercredi. Été : tous les jours 10h-12h, 15h-19h.

Se loger

Bien et pas cher

■ GENIO

Piazza Bastreri, 8

☎ +39 0187 790 611

www.hotelgenioportovenere.com

info@hotelgenioportovenere.com

Chambre double 86/130 €. Dans l'ancienne tour du port et dans une partie des remparts moyenâgeux, ce petit hôtel 2 étoiles a installé ses 7 chambres simples mais confortables, idéales pour de courts séjours. La véranda a aussi beaucoup de charme. Petite restauration.

■ OSTELLO PORTOVENERE

Via Del Comune 1

☎ +39 0187 79 26 06

www.hostel5terre.it

ostellodiportovenere@gmail.com

Dortoir 6/8 lits : 22/26 €, chambre double : 60/90 €, chambre famille 3/4 lits : 95/120 €. Lingerie fournie, drap de bain : 2 €/pièce. Petit déjeuner en supplément.

La solution pour les petits budgets qui ne renoncent pas à séjourner au cœur de Portovenere. La bâtisse, légèrement en hauteur, est jolie, l'accueil sympathique, les chambres fonctionnelles, bien qu'un peu spartiates et méritant peut-être un rafraîchissement (mais bon, on est dans une auberge de jeunesse). Petite bibliothèque et grande pièce à vivre à disposition des clients.

Confort ou charme

■ B&B LA CASA DEL PESCATORE

Ile de Palmaria ☎ +39 0187 79 11 99
www.palmariaisland.com

Chambre double autour de 150 €.

Loin de la foule de vacanciers qui arpente les rues du bourg, la Casa del Pescatore (« la maison du pêcheur ») est un havre de paix pour rêveurs romantiques. Le sympathique Andrea vient vous chercher en barque à l'embarcadère de Portovenere pour vous emmener dans sa crique, sur l'île de la Palmaria. Là, une maison entourée d'un grand jardin offre trois jolies chambres coquettes et confortables chacune avec sa salle de bains. Le petit déjeuner servi sur la pelouse, face au vieux bourg de Portovenere, vaut à lui seul le séjour...

■ B&B L'OBLO'

Via Colonna, 37 ☎ +39 328 71 64 771
www.obloportovenere.it
info@obloportovenere.it

Chambre double à partir de 150 €.

Des chambres d'hôtes qui regorgent de charme, en plein cœur du bourg, à

l'étage d'un élégant palais médiéval. Accueil souriant et confort parfait dans chacune des trois chambres aux noms de divinités ; la décoration claire et fraîche ne manque pas de goût, ni de petites curiosités comme la baignoire bouillonnante. Petit déjeuner en terrasse avec vue mer. Parfait pour se requinquer.

■ BELVEDERE

Via Garibaldi, 26

☎ +39 0187 790 608

www.belvedereportovenere.it

info@belvedereportovenere.it

Chambre double à partir de 160 €.

Une adresse qui a fait ses preuves parmi l'offre hôtelière de la région depuis près de 40 ans. Dans le centre du bourg, cet établissement à la décoration recherchée, style Liberty, offre 17 chambres très confortables dont 10 avec vue mer (plus chères).

Luxe

■ GRAND HOTEL PORTOVENERE

Via Garibaldi, 5

☎ +39 0187 777 751

www.portoveneregrand.com

info@portoveneregrand.com

Chambre double à partir de 260 €.

L'un des meilleurs établissements de la côte. Il s'élève tout droit au cœur de Portovenere pour offrir une vue extraordinaire sur le bourg. 56 chambres au décor raffiné dans les tons pastel, chacune avec balcon ou terrasse donnant sur le port et l'île de la Palmaria. Restaurant renommé où défilent les meilleurs plats de la cuisine italienne, à base de produits de grande qualité, à déguster sur une magnifique terrasse avec vue sur la mer. Une adresse sans faute, pour les plus exigeants, ou les plus chanceux...

Se restaurer

■ ANCIUÀ

Via Cappellini, 40

☎ +39 331 771 9605

De 10h à 19h. Sandwichs et fritures entre 3 et 6 € la portion.

Street-food aux saveurs de la Méditerranée, Anciuà (« les anchois ») offre paninis, cornets de fritures et desserts maison à se lécher les babines. Quiches salées, *farinate* et *focaccine* vendues à la part ; de quoi faire ses emplettes avant de partir en randonnée ou vers la plage.

■ PORTIVENE –

UN MARE DI SAPORI

Via Capellini, 94/98

☎ +39 0187 79 27 22

Fermé le lundi. Addition 15/30 €.

Le long du *caruggio* central de Portovenere, la ruelle principale du bourg, voici un bistrot poissonnier de quartier aux plats abondants et goûteux. Belles assiettes de moules farcies ou de thon albacore mi-cuit, servies dans un cadre frais et agréable aux allures marines, ou bien sur les quelques tables à l'extérieur.

■ TRATTORIA DA ISEO

Calata Doria, 9

☎ +39 0187 790 610

trattoriaiseo@ge-ri.eu

Addition 35/55 €. Fermé le mercredi.

Sur le port, une trattoria de poisson dont les propriétaires se transmettent de père en fils le flambeau, ou plutôt les fourneaux, depuis longue date. Pour les amateurs de poisson très frais, cuisiné de façon simple et saine. Parmi les spécialités de la maison, citons les fritures, les grillades et les poissons marinés.

À voir – À faire

De l'extrémité sud du bourg de Portovenere jusqu'à l'entrée du bourg, Portovenere conserve encore de nombreux tronçons des courtines qui jadis l'entouraient entièrement. Au cœur de l'habitat, les *caruggi*, étroites venelles, serpentent entre boutiques, restaurants et magasins de souvenirs. Au départ des quais de la Calata Doria, partent les bateaux vers l'île Palmaria et le service de navigation reliant Portovenere au reste du Golfe et des Cinque Terre.

■ BASILIQUE SAN LORENZO



Piazza San Lorenzo

☎ +39 0187 79 06 84

Ouvert tous les jours de 8h30 à 19h.

Construit par les Génois au XII^e siècle en tant que basilique officielle, l'édifice fut érigé par l'atelier du Magistri Antelami, grand architecte de l'époque romane. Il subit par la suite plusieurs remaniements qui modifièrent quelque peu son unité romane. L'intérieur conserve la représentation de la *Madone blanche*, protectrice de la ville. Selon la légende, l'effigie arriva par miracle à Portovenere dans un tronc d'arbre, aujourd'hui encore conservée dans la nef gauche de l'église. Cette représentation miraculeuse aurait sauvé la ville d'une épidémie de peste en 1339. Tous les ans le 17 août, Portovenere rappelle le miracle à travers une procession religieuse et une grande fête en ville.

■ CASTELLO



Calata Doria ☎ +39 0187 79 48 00

www.castellodiportovenere.it

info@castellodiportovenere.it

De juin à septembre ouvert tous les jours de 10h30 à 17h30, hors saison uniquement le week-end de 10h30 à 17h. Entrée 5 €, réduit 3 €.

Érigé sur la hauteur qui domine l'habitat, il s'agit ici de l'une des fortifications les plus importantes du Levant ligure. Cette forteresse militaire génoise a été remaniée aux XVI^e et XVII^e siècles, au moment où les Génois entreprirent de démolir le château médiéval préexistant fondé en 1161, pour renforcer ses défenses militaires. L'ensemble de plan pentagonal avec trois bastions tournés vers la mer et une quatrième puissante tour circulaire tournée vers la colline. Aujourd'hui l'ensemble bien conservé, accueille expositions, conférences et même des mariages. Du haut de ses remparts, la vue sur la mer est merveilleuse, particulièrement au moment du coucher de soleil.

■ ÉGLISE SAN PIETRO

Calata Doria

☎ +39 0187 79 06 84

Ouvert tous les jours de 8h30 à 19h.

Située sur un rocher protégé des assauts de la mer, cette église du XIII^e siècle aurait été construite sur les fondations d'une précédente structure paléochrétienne du VI^e siècle, à son tour élevé

sur les fondations d'un temple romain dédié à Vénus. L'ensemble de l'édifice de style gothique ligure était englobé dans le système de fortifications de la ville.

■ GROTTA DELL'ARPAIA

Vous rejoindrez la grotte, appelée également « grotte de Byron », en descendant l'escalier en pente à la gauche de San Pietro. Son surnom vient d'une inscription rappelant que d'ici le poète anglais lord Byron plongea pour entreprendre un courageux tour du golfe à la nage entre Portovenere et San Terenzo à l'ouest de Lerici.

■ ÎLE PALMARIA

Isola Palmaria

www.barcaioliportovenere.com

L'été, départs du Molo Doria à Portovenere vers Punta Secco et Terrizzo, toutes les 30 minutes environ entre 9h et 18h45. Courses réduites hors saison. Tarif aller-retour avec les Barcaïoli di Portovenere : 4,50 € ; bateau-taxi privé : aller 6,50 € par personne. Départs vers Terrizzo et Pozzale également depuis La Spezia par Navigazione Golfo dei Poeti : 12 € l'aller/retour.



Portovenere, patrimoine de l'UNESCO.

En face de Portovenere, l'île de la Palmaria est très fréquentée en été pour la baignade dans ses eaux d'une transparence exceptionnelle. Vous pourrez en outre partir en randonnée et visiter les deux grottes – la Grotta Azzurra, qui s'ouvre dans la falaise dans la partie ouest de l'île, et la Grotta dei Colombi, côté sud, à 30 m au-dessus du niveau de la mer – ainsi que les deux batteries militaires du XIX^e siècle. L'une d'elles, la Batteria del Semaforo, abrite un Centre d'éducation environnementale du Parc Régional ; une autre, la Batteria Umberto I, est aujourd'hui un centre culturel très animé en été. La jolie plage dite du Pozzale, de sable et galet, sera une halte agréable pour une baignade en été ; cependant prenez garde, car elle est souvent prise d'assaut les jours d'été.

■ ÎLES DE TINO ET TINETTO ★

Ces deux petites îles aux larges de Portovenere, forment avec l'île de Palmaria l'archipel de La Spezia. Tinetto n'est qu'un écueil, où l'on retrouve pourtant les ruines d'un ancien édifice monastique médiéval. L'île verdoyante de Tino est propriété de la marine militaire italienne, il est donc interdit d'y aborder, ne serait-ce qu'à l'occasion de la fête de San Venerio le 13 septembre, pour visiter les vestiges de l'ancien monastère construit par les bénédictins dès le XI^e siècle et dédié à l'ermite Venerio, saint patron du golfe qui vécut et mourut sur l'île.

■ VILLA ROMAINE DE VARIGNANO ★

Via Varignano Vecchio
Loc. Le Grazie

☎ +39 0187 79 03 07

www.musei.liguria.beniculturali.it

4 km au nord de Portovenere par la SS 530.

L'été de 14h à 19h30, à partir de mi-septembre de 9h à 15h. Fermé le lundi. Entrée : 3 €.

Le long de la départementale entre Portovenere et La Spezia on admire encore les vestiges d'une riche résidence romaine habitée entre la fin du I^{er} siècle av. J.-C. et le VI^e siècle ap. J.-C. On distingue le périmètre des appartements du maître, le *dominus*, et les entrepôts des denrées agricoles. La villa avait ses propres thermes avec son réservoir d'eau, la citerne. Des pavements en mosaïque et des restes de décor à fresques pompéiennes sont parvenus jusqu'à nous. A cause des horaires variables à chaque saison, il est préférable de s'assurer de l'ouverture du site avant de se rendre sur place.

Sports - Détente - Loisirs

■ TOUR DE L'ILE PALMARIA

Randonnée de 2h30 tous niveaux. Chaussures de marches, chapeaux et boissons indispensables.

Au départ du Terrizzo (la pointe nord où arrivent les bateaux-taxis depuis Portovenere), le sentier se déroule sur 9 km, sans dénivelé trop important et avec quelques aires de pique-nique ombragées où prendre une pause. Suivre tout au long du parcours les indications « Giro dell'Isola ». Après avoir longé le bord de mer jusqu'à la Punta della Scola, on monte vers le Forte Umberto I, imposant édifice militaire de la fin du XIX^e siècle. De la terrasse où prenait place autrefois une batterie de canons, on profite d'une vue sans pareille qui embrasse tout le golfe de La Spezia jusqu'à la Versilia

et aux premières Alpes. On reprend le chemin à mi-côte, entouré par un maquis parfumé. Le long du parcours vous croiserez plusieurs chemins qui descendent vers la mer ; pourtant, il vous faudra grimper encore de 600 m avant de vous accorder une baignade. Le profil de l'île du Tino se dévoile à l'horizon, tandis qu'en contrebas, voici enfin les belles criques du Pozzale, au sud de l'île. Le sentier commence alors à descendre brusquement. Continuez vers Capo dell'Isola, la pointe à l'extrémité sud de la Palmaria. Le temps de reprendre son souffle et voici que l'on recommence à monter, cette fois vers le sommet, à 186 m de hauteur. Ici, les rochers blancs où nidifient les mouettes et autres oiseaux plongent à pic dans la mer bleue. Par temps clair, la vue pousse parfois jusqu'à l'île d'Elbe. A voir : le Semaforo, ancienne batterie militaire aujourd'hui transformée en centre d'études environnementales et en jardin botanique. Retour au point de départ au Terrizzo à travers une descente raide qui demande un dernier effort ; en récompense, la vue inoubliable sur le bourg historique de Portovenere juste en face de vous.

Shopping

■ LA BOTTEGA DI RENA

Via Colonna, 36/a

☎ +39 0187 798 013

www.labottegadirena.com

labottegadirena@libero.it

Minuscule laboratoire le long d'un petit *caruggio* au cœur du bourg, où Renato crée des objets en céramique d'un esthétisme recherché, aux couleurs et aux décors inspirés du terroir.

■ LE MIE SETE

Vua Cappellini, 54

☎ +39 0187 792 288

lemiesete92@gmail.com

Depuis plus de 25 ans, dans cet atelier, on peint sur la soie, le coton, le lin et la laine. Les résultats sont aussi curieux qu'originaux : foulards, bijoux, vêtements et objets de décoration divers qui feront certainement de jolis souvenirs à rapporter dans vos valises.

■ TARTALLUGA SUL TATAI

Via Cappellini, 46

☎ +39 0187 791 788

www.tartallugasultatai.it

laura.losavio@alice.it

Du mardi au samedi 10h-13h, 16h-19h. De curieux bijoux entièrement réalisés à la main par l'habile Laura. En métal peint, au crochet ou en pierre dure, voici de belles parures pour embellir vos tenues estivales.

LERICI



Sa position, au sein d'une des plus belles baies de la Riviera du Levant, a valu à Lerici l'appellation de « perle du Levant ». Riche de témoignages historiques et artistiques, la ville entretient sa réputation de centre balnéaire agréable et moderne.

Le château de Lerici domine l'ensemble du bourg, ainsi que les bateaux amarrés au port. Le jour de marché, les pêcheurs y viennent en grand nombre et se retrouvent le long de la digue, pittoresque à souhait. Le territoire a longtemps été une des étapes privilégiées par les artistes romantiques et par les écrivains célèbres. C'est dans ses eaux d'ailleurs que le poète anglais Shelley se noya après un naufrage.



Lerici.

Du côté des auteurs italiens, citons Mario Soldati qui rédigea des manuscrits célèbres dans sa maison de bord de mer, ainsi que le poète Paolo Bertolani (connu pour ses écrits lyriques), natif de Lerici ! L'ensemble du territoire autour de Lerici comprend à l'intérieur des terres des bourgs pittoresques reliés entre eux par des sentiers panoramiques. Le long de la côte, des petites criques rocheuses se dévoilent au visiteur, comme celles de Fiascherino accessible pour la baignade ou de Tellaro qui est entre autres un petit joyau architectural.

Transports

► **Voiture.** Depuis La Spezia, nationale SP331 (13 km).

► **Parking.** Le centre historique est fermé à la circulation. Plusieurs parkings se trouvent vers San Terenzo et le long

du Lungomare Biaggini, mais attention, car en haute saison ils sont souvent pleins.

► **Train.** Gare de La Spezia. Depuis la gare, bus L ou S, trajet de 20 minutes (www.atcesercizio.it).

► **Bateau.** Tour du Golfe des Poètes : Cinque Terre, Portovenere, Portofino (www.navigazionegolfodeipoeti.it) ; service actif de mars à octobre.

Pratique

■ OFFICE DE TOURISME

Via Biaggini

☎ +39 0187 960 276

www.lericicoast.it

lericicoastinfo@gmail.com

Face à la plage Venere Azzurra.

Du 11 juin au 11 septembre, ouvert tous les jours de 9h30 à 12h30 et de 16h à 21h ; en basse saison uniquement les week-ends et jours fériés de 9h30 à 12h30 et de 16h à 19h.

Se loger

■ DORIA PARK HOTEL

Via Doria, 2

☎ +39 0187 967 124

www.doriahotels.com

info@doriaparkhotel.it

Double à partir de 156 €. Petit déjeuner inclus. Wifi. Service navette pour le centre-ville.

Légèrement en hauteur par rapport au port et à la Piazza Garibaldi, le Doria Park Hotel entouré de verdure jouit d'une vue magnifique sur le golfe. Les chambres amples, au mobilier et tissus particulièrement bien choisis, sont pourvues de tout le confort. Le petit déjeuner, servi jusqu'à midi, a été récompensé en tant

que meilleur petit déjeuner hôtelier en Italie. Le restaurant I Doria propose un menu savoureux de grande qualité, avec comme spécialités les plats de poisson.

■ SHELLEY E DELLE PALME

Lungomare Biaggini, 5

☎ +39 0187 968 204

www.hotelshelley.it

info@hotelshelley.it

Simple 80-160 €, double 140-185 € (selon la saison et le type de chambre choisi). Petit déjeuner compris.

La vue depuis les chambres embrasse le golfe des Poètes. Cet hôtel confortable, adresse historique à Lerici, offre une terrasse sur la mer et un centre de bien-être où l'on peut se laisser aller aux massages les plus relaxants. A deux pas du centre-ville et de l'embarcadere pour les excursions vers Portovenere et les Cinque Terre, l'hôtel Shelley constitue une halte de choix dans un cadre idyllique.

Se restaurer

■ IL FRANTOIO

Via Cavour, 21

☎ +39 0187 96 41 74

Tous les jours midi et soir. Addition 30-50 €.

Le *frantoio* est le mot italien pour pressoir, du nom du grand pressoir ancien qui trône au milieu de l'une des deux agréables salles. Dans le centre de Lerici, voici une bonne adresse où la cuisine reflète le soleil et les parfums de la Méditerranée. Carbonara aux fruits de mer, triomphe de langoustines, friture de calamars et de crevettes, sauté de moules et carpaccio de saumon ne sont que certains des bons choix de la carte.

■ LOCANDA MIRANDA

Via Fiascherino, 92

Loc. Tellaro

☎ +39 0187 964 012

www.locandamiranda.com

info@locandamiranda.com

Addition 30-50 €. Fermé le lundi.

Chambre double à partir de 120 €.

Une salle lumineuse tapissée d'œuvres d'art contemporain et illuminée par des lampadaires en verre de Murano, où défilent sous vos yeux *gnocchi* aux asperges, filet de saint-pierre aux pommes de terre et petits pois, gambas à la vapeur sauce tomate et basilic et desserts inoubliables comme le *zabaion* aux pignons. Locanda Miranda est aussi une auberge au charme d'autrefois, séduisante à 100 %. On conseille.

■ PIZZERIA LA GERLA

Via Petriccioli, 4

☎ +39 0187 968 291

www.pizzerialagerla.it

Pizzas de 5 à 10 €. Fermé le jeudi.

Claudio Marchini, le pizzaiolo, a été élu champion du monde de pizza et il ne le cache pas : le petit local de La Gerla déborde de coupes, photos et coupures de presse en son honneur. Disons-le d'emblée : son titre n'est pas usurpé. De la pizza la plus classique jusqu'à ses créations les plus folles, on se régale. D'ailleurs mieux vaut réserver à l'avance, la réputation de Claudio n'est plus à faire...

À voir - À faire

Situé à une dizaine de kilomètres de La Spezia, bienvenue à Lerici, charmant petit bourg balnéaire où il fait bon arpenter les ruelles commerçantes et se promener le long de la jolie marina, durant les longues journées d'été.

Néanmoins la promenade est rapide ! Depuis la Via Roma centrale, une route panoramique conduit vers l'est à Fiascherino et à Tellaro, deux hameaux particulièrement pittoresques, réputés pour leurs eaux cristallines.

■ CASTELLO DI LERICI



Piazza San Giorgio

☎ +39 0187 969 114

www.castellodilerici.it

info@castellodilerici.it

Ouverture saisonnière. Du 16/8 au 16/9, ouvert du mardi au dimanche de 18h à 23h. Horaires variables selon les saisons. Entrée gratuite.

La construction du château en position stratégique sur la baie débute à l'époque des guerres entre les républiques marinières vers la fin du XII^e siècle. Les Pisans alors vainqueurs sur les Génois construisirent le premier noyau, renforcé ensuite par les Génois qui firent élever la tour pentagonale, le corps principal et les remparts. Une dernière intervention en 1555 lui donna son aspect définitif de forteresse militaire. A l'intérieur une très belle chapelle de style gothique dédiée à Sant'Anastasia. Le château est aujourd'hui le siège du Musée géopaleontologique, créé suite à la découverte d'empreintes préhistoriques dans la région.

■ CHIESA DI SAN FRANCESCO



Via San Francesco

Reconstruite au XVII^e siècle sur les ruines d'une église plus ancienne, elle possède de nombreuses peintures et sculptures des XV^e et XVI^e siècles.

■ FIASCHERINO



3 km du centre de Lerici par la SP26. Bus depuis le centre-ville, ligne Lerici-Tellaro.

Ravissante petite localité sur la route qui de Lerici mène jusqu'à Tellaro, Fiascherino rassemble quelques maisonnettes entourées par le maquis méditerranéen. Comme sa voisine Tellaro, le bourg présente les caractéristiques pittoresques des villages ligures, que la construction massive n'a heureusement pas endommagé. L'écrivain anglais D. H. Lawrence y vécut entre 1913 et 1914. Des escaliers descendent du bourg jusqu'à la mer ; vous trouverez ici deux petites anses idéales pour une pause baignade.

■ VILLA MAGNI

Loc. San Terenzo

Située à 3 km à l'ouest de Lerici.

Construite au XVI^e siècle en tant que monastère pour les pères Barnabites, la Villa Magni est célèbre pour avoir hébergé Percy Shelley et sa femme Mary en 1822. Aujourd'hui, la villa est propriété privée et rarement ouverte au public (renseignements à l'office du tourisme de Lerici).

Sports - Détente - Loisirs

■ L'ECO DEL MARE

Via Fiascherino, 4

Loc. Marmozza

(route entre Lerici et Tellaro)

☎ +39 0187 96 86 09

www.ecodelmare.it

Les deux transats et le parasol entre 65 et 115 € par jour en haute saison.

Un lieu paradisiaque, glamour et... très controversé. Ouvert par la femme du chanteur Zucchero, l'Eco del Mare joue la carte luxe, dans un lieu où l'on ne l'attendrait pas. La crique paradisiaque, entre deux pans de rochers, abrite une plage tout aussi paradisiaque.

Castello di Lerici.

© IL-FEDE - FOTOLIA



L'église San Giorgio, Tellaro.

© GARTH11 - ISTOCKPHOTO



Le poulpe de Tellaro

Une vieille légende populaire datant du Moyen Age raconte un récit aussi légendaire qu'ancestral... Lors d'une attaque de pirates, les habitants de Tellaro furent sauvés miraculeusement grâce à la bravoure d'un poulpe ! L'animal serait parvenu, à l'aide de ses tentacules, à tirer la corde de la cloche de l'église... prévenant ainsi les habitants de Tellaro ! Croyance ou réalité ? Qu'importe ! Cette histoire fantasque contribue à faire la magie de Tellaro et à nourrir les imaginaires des voyageurs... Ce lieu enchanteur revêt des allures de carte postale, avec sa petite place ombragée, son église (les pieds dans l'eau !) et ses ruelles étroites, tant aimées des chats solitaires...



De larges transats à coussins, des drapés blancs pour s'abriter du soleil, un restaurant gastronomique où les plats sont beaux, bons et aux portions minuscules plutôt onéreuses. Quelques chambres à louer également, évidemment hors de prix. Si tout cela vous intéresse, le coup d'oeil vaut le détour, ne serait-ce que pour siroter un cocktail en soirée, car l'Eco del Mare est aussi *disco-lounge* en été.

■ GOLF CLUB MARIGOLA

Via Biagini, 5

☎ +39 0187 970 193

www.golfmarigola.it

Ouvert toute l'année.

Un parcours 9-trous qui mérite le détour pour les amateurs de golf : la vue sur l'ensemble du golf des Poètes depuis les *green fees* est à couper le souffle. Bar et restaurant du club-house sont de qualité. Practice, cours pour adultes et enfants.

■ PLAGES BAIA BLU

Loc. Pozzuolo, Via Santa Teresa.

Située en contrebas de la route qui va de La Spezia à Lerici, longue plage de sable, la plus vaste plage de Lerici est équipée de loueurs de transats, d'un restaurant et même d'une piscine.

TELLARO

6 km du centre de Lerici par la SP26. Bus depuis le centre-ville, ligne Lerici-Tellaro. Charmant petit bourg médiéval de la province de La Spezia, Tellaro est recensé comme l'un des plus beaux villages d'Italie ! Et c'est très certainement sa petite taille et le fait qu'il donne littéralement sur la mer qui le rendent si attrayant. Les maisons du centre historique de Tellaro se rassemblent sur un éperon rocheux tendu vers la mer à l'extrémité duquel se trouve la petite église de San Giorgio du XVI^e siècle, peinte en rose. Ici vécut pendant plusieurs années l'écrivain Mario Soldati qui lui dédia plusieurs pages pleines d'affection. Depuis la petite place centrale, des sentiers dévalent vers la mer jusqu'à de petites plages, très agréables pour des moments de farniente.

SARZANA



Située dans la plaine de Magra, à la frontière entre la Ligurie et la Toscane, Sarzana possède à la fois la gaieté des villes ligures et l'élégance des villes toscanes.

La ville a toujours occupé une position stratégique, économique et politique importante. La construction des puissants remparts remonte au XIII^e siècle, barrière essentielle pour pouvoir se défendre des attaques de ses voisins auxquelles elle fut périodiquement soumise : Lucca, Pise, Florence et enfin Gênes sous la tutelle de laquelle elle restera pendant trois siècles. Bien que Sarzana ait souffert des bombardements de la dernière guerre, le tissu urbain central a pu être relativement bien préservé. Le centre historique se situe le long de l'antique route Francigena, qui reliait Rome aux Flandres. Les palais les plus importants se trouvent sur cette artère. Il fait bon flâner le long de la via Mazzini, lors d'une pause *shopping* parmi les nombreuses boutiques... Et le jeudi, c'est jour de marché ! Une artère vivante et touristique, cœur névralgique du petit bourg.

Transports

► **Voiture.** Autoroute A12, sortie Sarzana (101 km de Gênes, 20 km de La Spezia).

► **Train.** Gare de Sarzana (1 heure 30 minutes depuis Genova Principe, entre 12 et 23 minutes depuis La Spezia).

► **Bus.** Bus « S » depuis la gare de La Spezia, en passant par Lerici (www.atpesercizio.it).

Pratique

■ OFFICE DE TOURISME

Piazza San Giorgio

A l'intérieur du kiosque

☎ +39 0187 620 419

www.comunesarzana.gov.it

info@iatsarzana.it

En été, du mardi au dimanche de 9h30 à 13h et de 17h à 20h.

Se loger

■ ANTICO CASALE

Via Navonella, 7

☎ + 39 0187 62 25 43

www.anticocasalesarzana.com

info@anticocasalesarzana.com

Appartements de deux pièces entre 90 et 160 € par jour. Wifi. Aux portes de Sarzana (1,5 km au sud-est de la ville), une résidence hôtelière aménagée dans



La ville de Sarzana.

une ancienne ferme du XIX^e siècle très bien rénovée. Les chambres et les petits appartements sont décorés dans un style rustique et chaleureux avec beaucoup de goût. Piscine, restaurant, barbecue.

■ B&B PORTA ROMANA

Piazza Firmafede, 2

☎ +39 333 371 1387

www.portaromanasarzana.com

info@portaromanasarzana.com

Simple à partir de 50 €, double dès 70 €.

Simple mais fonctionnels, les deux petits appartements de ce B&B ont l'avantage d'être au cœur de Sarzana et d'être plutôt bon marché.

■ LA BIANCA FATTORIA

Via Turi, 120

☎ +39 0187 607 301

www.labiancafattoria.com

biancafattoria@alice.it

Chambre double : 90/100 €. Demi-pension (obligatoire en août) : 63/72 € par personne.

Un havre de paix à seulement 2 km du centre de Sarzana, un *agriturismo* gracieux qui garantit un séjour en toute tranquillité. Idéal pour les familles avec enfants, qui pourront profiter des animaux de la ferme.

Se restaurer

■ GELATERIA BIAGI

Via Brigata Muccini, 11b

☎ +39 0187 621 869

www.biagi.it – info@biagi.it

Ouvert tous les jours sauf mardi, de 10h à 22h (en été seulement).

Pour un bon *gelato*, rendez-vous chez Biagi, le plus ancien glacier de Sarzana. Au choix : glaces à la crème, aux fruits, et *semifreddi* (sorte de parfait glacé).

■ GEMMI

Via Mazzini, 21/23

☎ +39 0187 620 165

www.pasticceriagemmi.it

Ouvert tous les jours en août, sinon tous les jours sauf lundi.

Pâtisserie, salon de thé, glacier, ce café fait partie des boutiques historiques de la ville. Il est situé dans un ancien palais avec une jolie terrasse avec loggia qui fait aussi restaurant. Ses spécialités sont les *spungate*, des pâtisseries à l'œuf et à la pâte d'amande, sans oublier les succulents *cannoli* siciliens, des biscuits craquants fourrés à la ricotta.

■ I CAPITELLI

Piazza Matteotti Giacomo, 38

☎ +39 0187 69 14 45

www.ristoranteicapitelli.it

Addition 35-60 €. Fermé le mardi.

Une table sophistiquée dans le cadre évocateur d'un ancien entrepôt marchand du centre-ville. En saison les tables envahissent la terrasse sous les arcades de la Piazza Matteotti. Aux fourneaux, le cuisinier travaille les produits frais avec art et beaucoup de talent. Les origines éмилиennes du propriétaire amènent sur la table, à côté des poissons frais et du pesto, la charcuterie et les raviolis typiques de l'Italie centrale.

■ PANIFICIO BUGLIANI

Via XX Settembre 10

☎ +39 0187 620 005

Ouvert tous les jours, sauf dimanche. Cartes bancaires non acceptées.

Sympathique adresse décontractée où la *focaccia* et la pizza sont reines ! Ça tombe à pic en cas de petite fringale ! Sur place ou à emporter, c'est comme vous voulez. Des tables sont à votre disposition sous les arcades.

À voir - À faire

Le centre historique de Sarzana se rassemble autour de l'artère centrale, Via G. Mazzini. Jolis commerces, anciennes églises et hôtels particuliers décorent toutes les rues du centre-ville.

■ ÉGLISE SAN FRANCESCO ★

Via Agostino Paci, 2

L'église rénovée, date du XIII^e siècle. Parmi les œuvres d'art conservées à l'intérieur le tombeau de Barnabo Malaspina (1338-1342) et celui de Guraniero degli Antelminelli (1324-1328), les deux appartenant aux familles les plus influentes de Sarzana.

■ ÉGLISE SANTA MARIA ASSUNTA ★

Piazza Niccolo V

Cette cathédrale représente à elle seule un témoignage de plusieurs courants artistiques : un portail roman, un fronton gothique, des autels, plafonds et peintures baroques. La pièce maîtresse est cependant le *Crucifix* de Maestro Guglielmo, datée 1138. Il s'agit du plus ancien crucifix sur bois au monde.

■ FORTEZZA FIRMAFEDE – MUDEF ★

Via Cittadella

www.fortezzafirmafede.it

fortezzafirmafede@gmail.com

Horaires variables selon la saison. Ouvert 7j/7 entre mi-juin et mi-août. Entrée forteresse et musée : 6 €, réduit : 4 €. Imposante forteresse militaire voulue

par Laurent le Magnifique (1449-1492) construite entre 1488 et 1492 sur les fondements d'une précédente forteresse pisane, au moment où la ville était sous domination des Médicis. Le plan rectangulaire aux six bastions est à attribuer aux grands architectes Giuliano da Sangallo, le Francione et Luca del Caprina. A l'intérieur de la forteresse, le Mufef, musée très intéressant à la muséographie d'avant-garde et interactive, illustre la vie de garnison et la stratégie défensive des forteresses et châteaux de la Lunigiana, la région de Luni, dont Sarzana fait partie. Une visite qui passionnera grands et petits.

■ PIAZZA MATTEOTTI ★

La place principale de Sarzana nécessita des travaux de plusieurs siècles (XI^e-XVI^e) pour parvenir à son aspect actuel. Elle est bordée par une série d'élégants palais allant du XVI^e au XVIII^e siècle.

■ PIEVE DI SANT'ANDREA ★

Via G. Mazzini

Sant'Andrea est l'église la plus ancienne de Sarzana datée du X^e siècle (le mot *pieve* désigne une église très ancienne). Remanié en 1330 et en 1579, l'édifice a perdu ses caractéristiques romanes, tout en conservant une impressionnante façade en pierre. L'ajout le plus flagrant est le portail aux cariatides en façade, clairement rapporté d'une demeure civile. A l'intérieur sont conservés un baptistère et une fournaise pour la fabrication des cloches.

REPÉREZ LES MEILLEURES VISITES

★ INTÉRESSANT

★★ REMARQUABLE

★★★ IMMANQUABLE

★★★★ INOUBLIABLE

PENSE FUTÉ



Le village coloré de Riomaggiore

© PLAM PETRIV - SHUTTERSTOCK.COM

PENSE FUTÉ

Argent

► **Monnaie** : l'euro (€).

► **Coût de la vie** : les Cinque Terre réservent des solutions adaptées à toutes les bourses. Si l'on ne peut les qualifier proprement de destination bon marché, il faut cependant souligner que les tarifs varient considérablement selon la saison.

► **Moyens de paiement** : l'Italie étant un pays de la zone euro, vous pouvez y effectuer vos retraits et paiements par carte bancaire (Visa, MasterCard, etc.) comme vous le feriez en France. Inutile d'emporter des sommes importantes en liquide. Tous vos paiements par carte sont gratuits et vos retraits sont soumis aux mêmes conditions tarifaires que ceux qui sont effectués en France (ils sont donc gratuits pour la plupart des cartes bancaires). Mais attention, certains petits commerces ne disposent pas de machine à cartes. Pensez à avoir toujours de la monnaie sur vous.

► **Marchandage** : il n'est pas d'usage de marchander les prix ni dans les établissements (hôtels et restaurants), ni dans les boutiques. Eventuellement sur les marchés, tout comme en France.

► **Pourboires** : recommandés dans les restaurants (en général entre 5 et 10 % de l'addition) ainsi que pour le personnel des hôtels d'un certain *standing* si votre séjour s'est prolongé

plusieurs jours, et bien sûr si vous êtes satisfait du service.

Bagages

Préférez des vêtements pratiques pour les visites la journée, et quelques pièces plus coquettes pour sortir le soir, car aux Cinque Terre, surtout en haute saison, il convient toujours de s'arranger quelque peu en soirée, comme dans le reste de l'Italie *anche l'occhio vuole la sua parte* (littéralement : « l'œil aussi veut sa part »).

N'oubliez pas d'emmener de bonnes chaussures de marche si vous prévoyez de partir en randonnée et une veste imperméable pour vous protéger du vent et de la pluie au printemps et en automne. En été (mais pas seulement !), mettez dans votre valise de belles lunettes de soleil et surtout n'oubliez pas votre maillot de bain !

Électricité

L'Italie est branchée sur 220 volts comme le reste de l'Europe continentale. Cependant attention, car certains établissements un peu datés peuvent n'avoir que des prises à deux embranchements (et non trois comme en France). Vous aurez donc besoin d'un adaptateur, que vous trouverez facilement en vente dans le commerce.

Formalités

► **Citoyens de l'Union européenne et citoyens suisses**. Pour un séjour inférieur à trois mois : carte d'identité

ou passeport périmé depuis moins de cinq ans. Au-delà des trois mois, il faut se faire délivrer par la *Questura* (préfecture) le *permesso di soggiorno* (carte de séjour) qui sera valable pour une période de cinq ans.

► **Citoyens canadiens.** Pour un séjour inférieur à trois mois : passeport en cours de validité. Pas de visa. Au-delà de trois mois, demandez un visa à l'ambassade ou au consulat italien le plus proche, ou faites-vous délivrer sur place par la *Questura* une prolongation de trois mois (rarement délivrée).

► **Perte ou vol des documents d'identité.** Vous devez déclarer la perte à la police italienne et vous rendre ensuite à votre consulat avec l'attestation que l'on vous aura délivrée.

Langues parlées

L'italien, teinté des nuances du dialecte ligure. Les offices de tourisme et les structures d'accueil sauront généralement vous renseigner en anglais et, avec un peu de chance, même en français ! De toute façon, soyez rassuré, l'intérêt des Cinque Terre aux yeux d'une clientèle internationale, a fait en sorte que bon nombre d'informations pratiques pour circuler à l'intérieur du Parc vous seront délivrées automatiquement en plusieurs langues, dont le français.

Quand partir ?

Grâce à leur climat tempéré, les Cinque Terre sont une destination agréable tout au long de l'année. Pour profiter de la mer, l'été demeure appréciable, malgré la foule de vacanciers, mais le printemps et le début de l'automne restent les plus indiqués pour ceux qui souhaitent



© PANEMOJ - ISTOCKPHOTO

Manarola.

profiter des randonnées. En effet, les touristes sont moins nombreux et il est largement recommandé à tous ceux qui le peuvent d'éviter la pleine saison estivale (juillet-août) pour arpenter les Cinque Terre, les bourgs étant relativement étroits...

Santé

Peu de risques – pas plus qu'en France – de contamination spéciale ou de carence dans l'aide d'urgence. Les secours sont fort bien organisés, et le téléphone mobile fonctionne bien partout, ce qui permet une alerte rapide en cas de problème.

Faire – Ne pas faire

Faire

- **Profiter** du service de navigation qui relie les cinq villages entre eux et contempler le paysage de carte postale que l'on peut contempler en arrivant par la mer. Magique !
- **Descendre** dans l'une des petites criques rocheuses entre un bourg et l'autre, et plonger dans les eaux bleues de la réserve marine protégée.
- **Monter** jusqu'à l'un des sanctuaires qui veillent sur chacun des cinq bourgs et contempler la vue inoubliable dont on jouit depuis là-haut. Un moment privilégié et ressourçant.
- **Prendre...** des photos ! Qui dit Cinque Terre, dit paradis grandeur nature pour les photographes.

Ne pas faire

- **Eviter** de choisir le mois d'août pour découvrir les Cinque Terre. L'afflux de touristes pourrait gâcher quelque peu votre perception de tranquillité qui émane des paysages de la région.
- **Comme Venise ou Paris**, les Cinque Terre et le Golfe des Poètes ont leur lot d'adresses attrape-touristes. Méfiez-vous des menus traduits en cinq langues ainsi que des boutiques de souvenirs bon marché.
- **Venir en voiture**. Nul besoin d'un véhicule pour rejoindre les Cinque Terre ; cela vous coûtera bien cher de le garer dans l'un des parkings de Monterosso ou de Manarola, pour au final ne jamais vous en servir. Partez l'esprit tranquille, il y a tout ce qu'il faut sur place ! L'idéal : mettre de bonnes chaussures et, en cas de fatigue, monter dans le premier train venu !

Comme ailleurs, prévoyez une petite trousse à pharmacie comprenant notamment des produits anti-moustiques et des pansements. Les problèmes fréquents demeurent les insulations et les infections oculaires provoquées par la non-utilisation de lunettes de soleil. Vous pouvez d'ores et déjà vous munir, avant de partir, du nécessaire pour parer à toutes ces éventualités. Enfin, soyez prudents vis-à-vis des maladies

du siècle. Aucun vaccin particulier n'est requis pour se rendre en Italie.

Sécurité

Comme vous le feriez en France, vous n'avez pas intérêt à laisser votre sac ouvert en bandoulière, surtout dans les trains qui desservent les villages. Mais à part ça, nulle raison de se sentir particulièrement menacé. Cependant, restez vigilant, si vous voyagez en automne ou

en hiver, en période de forte pluie. Le territoire fragile du Parc national des Cinque Terre souffre souvent de précipitations violentes qui risquent d'entraîner éboulements et mouvements de terrain. Dans ces cas précis, suivez strictement les consignes des autorités.

► **Police.** En Italie, il y a trois types de police : la *Polizia di Stato* (police nationale), les *carabinieri*, un corps qui existe depuis plus de 150 ans et qui a la même fonction que la police nationale, et les *Vigili*, agents de la police municipale chargés de la gestion de la circulation urbaine et des petites affaires domestiques. En tant que touriste, vous aurez plutôt affaire à la *Polizia* (un agent est un *poliziotto*) ou aux *carabinieri* (un agent est un *carabiniere*).

► **Voyageur handicapé :** La géographie particulière du territoire des Cinque Terre et le tissu médiéval inchangé de chacun des cinq villages ne facilitent pas l'accès aux personnes à mobilité réduite. Pourtant de nombreux services ont été mis en place pour faciliter les déplacements et l'accès aux différentes structures, en particulier sur les sites hôteliers ainsi que les bus navettes du Parc national des Cinque Terre.

► **Voyager avec des enfants.** Les Cinque Terre sont une destination qui convient particulièrement au voyage avec des enfants. Non seulement pour le climat, la mer, la plage et les espaces verts, mais aussi pour un nombre important de structures et d'activités qui leur sont spécialement dédiées. Promenades, sports nautiques et après-midis de plage sauront meubler vos journées. Sans oublier que les glaces italiennes restent parmi les goûters incontournables des plus petits. Un seul reproche : escaliers, ruelles étroites, montées et descentes ne sont pas toujours pratiques pour la circulation des poussettes.

► **Femme seule.** Aucune contre-indication particulière pour la voyageuse qui souhaite arpenter les Cinque Terre et le golfe de La Spezia en solitaire. La population, féminine et masculine, est généralement très accueillante. Les principaux périls, comme dans le reste de l'Italie, se résument bien souvent en quelques compliments fleuris, voire un sifflet macho... Mais l'enquiquinant mâle ose rarement aller plus loin. Néanmoins, si vous avez des doutes et que vous êtes trop polie, n'hésitez pas à refuser ce dernier verre si gentiment proposé !

Numéros utiles

- **Urgences** (numéro commun à tous les pays de l'Union européenne) : 112.
- **Police** : 113.
- **Pompiers** (*Vigili del Fuoco*) : 115.
- **Incendies de forêts** (*Guardia Forestale*) : 1515.
- **Assistance routière** : 80 38 03.
- **Dépannage routier** (*ACI – Automobile Club Italia*) : 80 31 16.

WhatsApp

Cette application gratuite à télécharger sur smartphone s'avère très utile et économique dans le cadre de votre séjour à l'étranger. Vous pouvez en effet parler avec vos amis et votre famille gratuitement (appel, sms, mms), même s'ils se trouvent dans un autre pays. L'appel *WhatsApp* utilise la connexion Internet de votre téléphone. Assurez-vous d'être en wifi (coût de connexion à l'étranger).

En cas de difficulté, vous trouverez facilement de l'aide auprès des *carabinieri* ou de la population locale.

► **Voyageur gay & lesbien.** Sachez que l'attitude des Italiens envers l'homosexualité a tendance à être beaucoup plus conservatrice que dans les autres pays d'Europe occidentale. Cependant des courants de pensée plus libéraux prennent de plus en plus d'importance, bien qu'ils rencontrent encore une vive opposition de la part des conservateurs.

Téléphone

► **Pour appeler d'Italie vers la France,** composez le +33 suivi du numéro de votre correspondant sans le 0.

► **Pour appeler de France vers l'Italie,** composez le +39 + indicatif de la ville toujours précédé du 0 + le numéro du correspondant (ce dernier peut comprendre jusqu'à 11 chiffres).

► **Pour téléphoner vers un téléphone mobile :** +39 + indicatif du mobile (généralement composé de 333, 339, 348, mais d'autres indicatifs existent), jamais précédé du 0 (ex. : 00 33 + 339) + n° du correspondant (ce dernier peut comprendre de 6 à 11 chiffres).

► **Renseignements :** Vous pouvez aussi utiliser les renseignements sur Internet sur les sites www.paginegialle.it (Pages jaunes italiennes) – www.paginebianche.it (Pages blanches).

► **Utiliser son téléphone mobile :** Bonne nouvelle, depuis juin 2017, les frais de roaming sont interdits au sein de l'UE, vous pourrez donc téléphoner avec votre forfait français une fois en Italie, sans supplément.

► **Téléphones publics :** en Italie, vous pourrez appeler depuis les *Cabine telefoniche* (cabines téléphoniques) présentes généralement partout dans les halls des gare et sur les places principales. Dans les centres d'appels, on vous fera remplir un formulaire et parfois on vous demandera une caution. Malheureusement, vous ne pourrez pas utiliser vos pièces de monnaie car pratiquement tous les téléphones à pièces ont été remplacés par les téléphones à carte. Il faudra donc que vous vous procuriez une *carta* ou *scheda telefonica* vendue dans les bureaux de tabac (*tabacchi*), les bureaux des transports en commun, les kiosques à journaux et les centres d'appels publics. Il existe trois types de cartes téléphoniques nationales : les plus répandues sont à 5 €, 10 € et 12 €. Enfin, quelques – rares – postes téléphoniques accepteront votre carte de crédit, mais le système est encore peu répandu en Italie.

S'informer

Médias

L'Italie a aujourd'hui encore un nombre important de publications de presse écrite, qu'elle soit quotidienne, hebdomadaire ou périodique. Toutes les tendances, politiques, économiques, sociologiques et culturelles, sont ainsi représentées et diffusées. Chaque province édite son propre quotidien, celui de Gênes (sans doute le plus diffusé dans toute la Ligurie) étant le *Secolo XIX*. Autrement, le journal le plus diffusé dans le pays est le milanais *Corriere della Sera*. Côté télévision, les audiences se partagent essentiellement entre les chaînes de la RAI, la télévision publique, et celles de Mediaset, gérées par la famille Berlusconi. Si les étrangers se plaignent souvent de la qualité des programmes, l'information est en revanche de haute qualité et toujours très exhaustive.

Parmis les journaux, voici les principaux du pays :

► **Corriere della Sera.** Le quotidien historique de la ville de Milan et de l'Italie depuis 1876 : www.corriere.it

► **La Repubblica.** Deuxième quotidien national par le nombre de copies distribuées depuis 1976 : www.repubblica.it

► **La Gazzetta dello Sport.** Premier quotidien sportif du pays : www.gazzetta.it

► **Il Sole 24 Ore.** Journal économique et financier dont le siège est à Milan : www.ilsole24ore.com

Et voici les chaînes de télévision incontournables :

► **Rai 1, Rai 2, Rai 3.** Les trois chaînes publiques généralistes du groupe audiovisuel RAI.

► **Rete 4, Canale 5, Italia 1.** Les chaînes du groupe privé Mediaset, fondé par Silvio Berlusconi en 1978.



© NUT1968 - ISTOCKPHOTO

La côte de Corniglia.

■ **AMBASSADE D'ITALIE À PARIS**

51, rue de Varenne (7^e)

Paris

☎ 01 49 54 03 00

www.ambparigi.esteri.it

ambasciata.parigi@esteri.it

Ambassade de Paris ouverte du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h. Ouvert au public lors des journées du patrimoine.

■ **OFFICE NATIONAL
DU TOURISME ITALIEN (ENIT)**

23, rue de la Paix (2^e)

Paris

☎ +39 1 42 66 03 96

www.enit.it

infoitalia.paris@enit.it

Ouvert de 11h à 16h45 du lundi au vendredi. L'ENIT, l'office national italien pour le tourisme, comme son nom

l'indique, est une institution appartenant au ministère du Tourisme italien chargée de la promotion touristique de l'Italie à l'étranger. En visitant leur site Internet ou leur siège de Paris, ou en faisant un simple appel téléphonique, vous pourrez vous informer sur les dernières initiatives mises en œuvre par les différentes régions et villes italiennes. Vous pourrez également vous procurer les derniers prospectus (en français et en italien) édités par les offices du tourisme de la ville ou de la région que vous pensez visiter. Malheureusement, vous n'aurez pas tout le matériel disponible en Italie mais vous pouvez avoir plus d'informations soit sur place, soit en consultant les sites Internet des offices du tourisme et les sites officiels des mairies, provinces et régions italiennes.

- **Calvino (Italo)**, *Le Baron perché*, Gallimard, 1976.
- **Chateaubriand (François-René de)**, *Voyage en Italie*, La Bibliothèque des Arts, 1995.
- **Dante Alighieri**, *La Divine Comédie*, Gallimard, coll. « Folio », 2007.
- **Eco (Umberto)**, *Baudolino*, Livre de Poche, 2000.
- **Gautier (Théophile)**, *Italia : voyage en Italie*, La Boîte à Documents, 1997.
- **Giono (Jean)**, *Voyage en Italie*, Gallimard, coll. « Folio », 1979.
- **Goethe**, *Voyage en Italie*, Christian de Bartillat, 2003.
- **Montaigne (Michel de)**, *Journal de voyage en Italie*, Livre de Poche, LGF, 1974.
- **Montale (Eugenio)**, *Poèmes choisis*, Livre de Poche, 1991.
- **Morante (Elsa)**, *La Storia*, deux volumes, Gallimard, 1987.
- **Moravia (Alberto)**, *Les Indifférents (1929)*, *L'Ennui (1960)*, *Le Conformiste*, *Le Voyage à Rome (1989)*, Flammarion.
- **Pasolini (Pier Paolo)**, *Une vie violente*, 10-18, 1998.
- **Pirandello (Luigi)**, *Feu Mathias Pascal*, Calmann-Levy, 2003.
- **Sade**, *Voyage d'Italie*, Fayard, 1995.
- **Soldati (Mario)**, *L'épouse américaine*, Broché, 2011.
- **Staël (Madame de)**, *Corinne ou l'Italie*, Gallimard, coll. « Folio », 1985.
- **Stendhal**, *Voyage en Italie*, Gallimard, coll. « Folio », 1997.
- **Chroniques italiennes**, Flammarion, 1993.
- **Essais sur le contexte politique en Italie :**
- **Bocca (Giorgio)**, *L'Enfer : enquête au pays de la mafia*, Payot, 1993.
- **Imposimato (Ferdinando)**, *Un juge en Italie. Pouvoir, corruption, terrorisme : les dossiers noirs de la mafia*, Bernard de Fallois Editeur, 2000.
- **Lazar (Marc)**, *L'Italie sur le fil du rasoir : Changements et continuités de l'Italie contemporaine*, Librairie Académique Perrin, Paris, 2009.
- **Procacci (Giuliano)**, *Histoire des Italiens*, Fayard, 1998.
- **Raffone (Paolo)**, *L'Italie en marche, Chroniques et témoignages*, Marabout, coll. « Le Monde Poche », 1998.



© FISRA - ISTOCKPHOTO

INDEX

A

A BUTIEGA	78
A CANTINA DE MANANAN	75
A DURMI'	95
A PIÉ DE MA'	90
ACRONIA LA CANTINA	105
AÉROPORT G. GALILEI	54
AÉROPORT INTERNATIONAL C. COLOMBO	54
AGRITURISMO LA TERRAZZA SUL GOLFO	104
ALL'INFERNO	105
AMBASSADE D'ITALIE À PARIS	132
ANCIUÀ	112
ANTICA TRATTORIA SEVERI	105
ANTICO CASALE	122
ARBASPÀA	80
AREA ARCHEOLOGICA DI LUNI	107
ARGENT	126
ARSENALE DELLA MARINA MILITARE	106
ARTS	30
ATC SPA LA SPEZIA	102

B

B&B ALTA MAREA	103
B&B L'OBLÒ'	111
B&B LA CASA DEL PESCATORE	111
B&B LE TERRAZZE	75
B&B MARE E MONTI	103
B&B PORTA ROMANA	123
BAGAGES	126
BALADE DE LA COLLINE DES TROIS CROIX	77
BALADE SUR LE PROMONTOIRE DE SAN CRISTOFORO	60
BARABBA	57
BAROLINO	96
BASILIQUE SAN LORENZO	112

BELFORTE	68
BELVEDERE	111
BIANCA FATTORIA (LA)	123
BONASSOLA	97
BOTTEGA (LA)	73
BOTTEGA DI RENA (LA)	115
BROTHERS SURF HOUSE	97

C

CÀ DU FERRÀ FARM & RELAX	98
CA' D'ANDREAN	81
CALANDRA ARTE	85
CAMBUSA (LA)	57
CAMEC	106
CANTINA CHEO	73
CANTINA CINQUE TERRE	93
CANTINA DELLO ZIO BRAMANTE (LA) ..	82
CAPPUN MAGRU	81
CASA RESTANI	96
CASTELLO (PORTOVENERE)	112
CASTELLO DI LERICI	118
CASTELLO DORIA	68
CASTELLO SAN GIORGIO	108
CDH HOTEL LA SPEZIA	104
CHÂTEAU	91
CHIESA DI SAN FRANCESCO ..	58, 69, 118
CHIESA DI SAN GIOVANNI BATTISTA	59, 91
CHIESA DI SAN LORENZO	85
CHIESA DI SAN PIETRO	76
CHIESA DI SANT'ANDREA	96
CHIESA DI SANTA CATERINA	98
CHIESA DI SANTA MARGHERITA DI ANTIOCHIA	69
CHIESA DI SANTA MARIA ASSUNTA ...	108
CHIESA DI SANTA MARIA DELLA COSTA	96
CHIESA DI SANTA MARIA NASCENTE ...	59
CIMITERO DI MANAROLA	86
CINQUE TERRE	50

NOURRIR CA VEUT DIRE SOIGNER

UNE PERSONNE MALADE PEUT RAPIDEMENT SOUFFRIR DE MALNUTRITION. SAVEZ-VOUS QUE LES MALADIES SONT L'UNE DES PRINCIPALES CAUSES DE LA FAIM DANS LE MONDE, FRAGILISANT ENCORE L'ORGANISME DES PLUS FAIBLES ? ALORS NOUS CEU...
POUR PRÉVENIR ET SOIGNER, AFIN QU'ELLES PUISSENT RETROUVER UNE VIE ET UNE ALIMENTATION NORMALES.



ACTION
CONTRE
LA FAIM

C'EST BIEN PLUS QUE NOURRIR.

CINQUE TERRE (ENVIRONS DES) 94

CINQUE TERRE TREKKING 87

CLELIA LOGIS 100

CLIMAT 12, 18

COOP 88

COOPERATIVA AGRICOLTORI LEVANTO . . 97

CORNIGLIA 73

CRÊCHE LUMINEUSE 35

CRÊCHE SOUS-MARINE 35

CUISINE 36

CULTURE 30

D

DA ARISTIDE 82

DAU CILA 90

DEIVA MARINA 99

DÉMOGRAPHIE 26

DISTRO' FUN HOUSE 106

DIVING 5 TERRE 93

DORIA PARK HOTEL 116

DROGHERIA PANATTONI 109

DUE GEMELLI 89

E

ECO DEL MARE (L') 118

ÉCONOMIE 12

ÉGLISE SAN FRANCESCO 124

ÉGLISE SAN PIETRO 113

ÉGLISE SANTA MARIA ASSUNTA 124

ÉLECTRICITÉ 126

ENOTECA 5 TERRE 62

ENOTECA DA ELISEO 58

ENOTECA INTERNAZIONALE 62

ENOTECA SCIACCHETRÀ 73

ENVIRONNEMENT 18

F

FABBRICA D'ARTE MONTEROSSO 62

FARMACIA DI MANAROLA 80

FAUNE 19

FESTIVAL AMFITEATROF 34

FESTIVITÉS 34

FÊTE DE LA SAINTE VIERGE BLANCHE . . 35

FÊTE DE SAN VENERIO 35

FÊTE DE SANTA

MARGHERITA D'ANTIOCA 35

FÊTE DES PEINTRES 34

FÊTE DES SAINTS PIERRE ET PAUL . . . 34

FÊTE DU CORPUS DOMINI 34

FÊTE DU POULPE DE TELLARO 35

FIASCHERINO 118

FLORE 19

FOIRE DE SAINT JOSEPH 34

FORTEZZA FIRMAFEDE – MUDEF 124

FRAMURA 99**G**

GARE FERROVIAIRE (LA SPEZIA) 102

GELATERIA BIAGI 123

GELATERIA VERNAZZA 67

GEMMI 123

GENIO 110

GÉOGRAPHIE 17

GIANNI FRANZI 64

GOLF CLUB MARIGOLA 121

GOLFO DEI POETI 100

GRAND HOTEL PORTOVENERE 111

GROTTA DELL'ARPAIA 113

GROTTA DELLA MADONNA 108

H

HISTOIRE 20

HÔPITAL SANT'ANDREA 103

HÔTEL GENOVA 104

I

I CAPITELLI 123

I REMI DEL PRIONE 103

IL FORNAIO DI MONTEROSSO 56

IL FRANTOIO 117

IL GAMBERO ROSSO 68

POUR AIDER LES PLUS PAUVRES, JE CHOISIS D'AGIR AVEC EUX



Photo : Jean-Luc Perreard

FAITES UN DON

secours-catholique.org

BP455-75007 PARIS



 caritasfrance  Secours Catholique-Caritas France



**ENSEMBLE,
CONSTRUIRE
UN MONDE JUSTE
ET FRATERNEL**

ÎLE PALMARIA	113
ÎLES DE TINO ET TINETTO	114

K

KM 0	76
------------	----

L

LANGUES	26
LARGO TARAGIO	76
LERICI	115
LEVANTO	94
LOCANDA IL MAESTRALE	55
LOCANDA MIRANDA	117
LOGGIA COMUNALE	97
LOISIRS	42
LUNA DI MARZO	89

M

MADONNINA DELLA PUNTA	98
MALÀ (LA)	67
MANAROLA	78
MARCHÉ DES ANTIQUAIRES	109
MARINA PICCOLA	81
MIE SETE (LE)	115
MIKY	57
MONEGLIA	100
MONTEROSSO	53
MUSEO CIVICO AMEDEO LIA	108
MUSEO CIVICO DEL SIGILLO	109
MUSEO TECNICO NAVALE DELLA MARINA MILITARE	109

N

NAVIGAZIONE GOLFO DEI POETI	102
-----------------------------------	-----

O

OFFICE DE TOURISME (BONASSOLA) ...	98
OFFICE DE TOURISME (CINQUE TERRE) .	55
OFFICE DE TOURISME (LA SPEZIA).....	103
OFFICE DE TOURISME (LERICI).....	116

OFFICE DE TOURISME (LEVANTO)	95
OFFICE DE TOURISME (PORTOVENERE) ..	110
OFFICE DE TOURISME (SARZANA)	122
OFFICE DE TOURISME (VERNAZZA)	64
OFFICE DU TOURISME (CORNIGLIA)	75
OFFICE DU TOURISME (MANAROLA) ...	80
OFFICE DU TOURISME (RIOMAGGIORE) .	89
OFFICE NATIONAL DU TOURISME ITALIEN (ENIT)	132
ORATORIO DEI DISCIPLINATI DI SANTA CATERINA	76
ORATORIO DEI NERI	60
ORATORIO DI SANTA MARIA ASSUNTA ..	92
OSTELLO DI CORNIGLIA	75
OSTELLO PORTOVENERE	110
OSTERIA DELLA CORTE (L')	105

P

PALIO DEL GOLFO	35
PANIFICIO BUGLIANI	123
PANIFICIO RASO	95
PANIFICIO RIZZOLI	105
PASTICCERIA LAURA	57
PAYS	12
PERBALLE	98
PESCATURISMO A MONTEROSSO	61
PIAZZA MATTEOTTI	124
PIEVE DI SANT'ANDREA	124
PIZZERIA IL DISCOVOLO	82
PIZZERIA LA GERLA	117
PLAGE BAIÀ BLU	121
PLAGE DE VERNAZZA	73
PLAGES	93
PLAGES (CINQUE TERRE)	61
PLAGES (CORNIGLIA)	77
POPULATION	12
POPULATION	26
PORT TOURISTIQUE (VERNAZZA)	64
PORTIVENE – UN MARE DI SAPORI ...	112
PORTO ROCA	55
PORTOVENERE	109

Village de Vernazza.

© CATUNCIA - ISTOCKPHOTO



Randonnée vers Vernazza.

© AROCHAU – ADOBE STOCK



R

RANDONNÉE DU COL DU TÉLÉGRAPHE .	92
RELIGION .	29
RIOMAGGIORE .	88

S

SAINT JEAN BAPTISTE .	34
SANTÉ .	127
SANTUARIO DI NOSTRA SIGNORA DELLA SALUTE .	86
SANTUARIO DI NOSTRA SIGNORA DELLE GRAZIE .	77
SANTUARIO DI NOSTRA SIGNORA DI MONTENERO .	92
SANTUARIO DI NOSTRA SIGNORA DI REGGIO .	70
SANTUARIO NOSTRA SIGNORA DI SOVIORE .	56
SARZANA .	121
SCIACCHETRAIL .	34
SÉCURITÉ .	128
SENTIER MONTEROSSO – PUNTA MESCO – LEVANTO .	60
SENTIER VERS CORNIGLIA .	70
SENTIER VERS FOCE DRIGNANA .	70
SENTIER VERS LE SANCTUAIRE DE LA MADONNA DI SOVIORE .	61
SENTIER VERS MONTEROSSO .	70
SENTIERO PANORAMICO MARCO CROVARA .	87
SHELLEY E DELLE PALME .	117
SOFFITTA IN STRADA .	35
SPEZIA (LA) .	100

SPORTS .	42
STATUA DEL GIGANTE .	60

T

TARTALLUGA SUL TATAI .	115
TÉLÉPHONE .	130
TELLARO .	121
TORRE (LA) .	68
TORRE AURORA .	58
TORRETTA (LA) .	81
TOUR DE L'ILE PALMARIA .	114
TRATTORIA DA ISEO .	112
TRATTORIA DA SANDRO .	68
TRATTORIA DAL BILLY .	82
TUMELIN .	95

U

UN MARE DI YOGURT .	76
---------------------	----

V

VECIU MUIN .	90
VERNAZZA .	62
VERTICAL .	91
VIA DEI SANTUARI .	60
VIA DEI SANTUARI .	93
VIA DELL'AMORE .	87
VIA GUANI .	97
VILLA CLELIA .	95
VILLA MAGNI .	118
VILLA ROMAINE DE VARIGNANO .	114
VILLE RELAIS (LE) .	104

EDITION

Directeurs de collection et auteurs :
Dominique AUZIAS et Jean Paul LABOURDETTE

Auteurs : Giovanni VALE, Antoine RICHARD,
Marie-Isabelle CORRADI, Cécile GASTALDO,
Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS
et alter

Directeur Editorial : Stéphan SZEREMETA

Rédaction Monde : Caroline MICHELOT,
Morgane VESLIN, Pierre-Yves SOUCHET,
Jimmy POSTOLLEC et Elvane SAHIN

Rédaction France : Elisabeth COL,
Silvia FOLIGNO et Tony DE SOUSA

FABRICATION

Responsable Studio : Sophie LECHERTIER
assistée de Romain AUDREN

Maquette et Montage : Julie BORDES,
Sandrine MECKING, Delphine PAGANO
et Laurie PILLOIS

Iconographie : Anne DIOT

Cartographie : Julien DOUCET

WEB ET NUMERIQUE

Directeur Web : Louis GENEAU de LAMARLIERE

Chef de projet et développeurs :
Nicolas GUENIN et Adeline CAUX

Intégrateur Web : Mickael LATTES

Webdesigner : Caroline LAFFAITEUR

Community Manager : Cyprien de CANSON
et Andrei UNGUREANU

DIRECTION COMMERCIALE

Responsable Régies locales :
Michel GRANSEIGNE

Relation Clientèle : Vimla MEETTOO
et Manon GUERIN

Chefs de Publicité Régie nationale :
Caroline AUBRY, François BRIANCON-MARJOLLET,
Perrine DE CARNE MARCEIN et Caroline PREAU

REGIE INTERNATIONALE :

Chefs de Publicité : Jean-Marc FARAGUET,
Guillaume LABOUREUR assistés de
Claire BEDON

DIFFUSION ET PROMOTION

Directrice des Ventes : Bénédicte MOULET
assistée d'Aissatou DIOP

Responsable des ventes : Jean-Pierre GHEZ
assisté de Nelly BRION

Relations Presse-Partenariats :
Jean-Mary MARCHAL

ADMINISTRATION

Président : Jean-Paul LABOURDETTE

Directrice des Ressources Humaines :
Dina BOURDEAU assistée de Sandra MORAIS
et Eva BAELEN

Directrice Administrative et Financière :
Valérie DECOTTIGNIES

Comptabilité : Jeannine DEMIRDJIAN,
Adrien PRIGENT et Christine TEA

Recouvrement : Fabien BONNAN assisté
de Sandra BRIJLALL et Vinoth SAGUERRE

Responsable informatique :
Briac LE GOURRIERE

Standard :
Jehanne AOMEUR

■ CARNET DE VOYAGE CINQUE TERRE ■

LES NOUVELLES EDITIONS DE L'UNIVERSITÉ
18, rue des Volontaires - 75015 Paris
Tél. : 33 1 53 69 70 00 - Fax : 33 1 53 69 70 62
Petit Futé, Petit Malin, Globe Trotter, Country Guides
et City Guides sont des marques déposées TM©
Couverture : Village de Vernazza, Cinque Terre, Ligurie, Italie
© Janoka82 - iStockPhoto.com
Imprimé en France par :
IMPRIMERIE CHIRAT - 42540 Saint-Just-la-Pendue
Achevé d'imprimer : avril 2019
Dépôt légal : 12/04/2019
ISBN : 9782305007076

Pour nous contacter par email,
indiquez le nom de famille en minuscule suivi de @petitfute.com
Pour le courrier des lecteurs : country@petitfute.com

 **IMPRIMÉ EN FRANCE**



Certifié PEFC

Ce produit est issu
de forêts gérées
durablement et de
sources contrôlées.
pefc-france.org

Des guides de voyage sur plus de **700** destinations

VERSION NUMÉRIQUE
OFFERTE POUR L'ACHAT
DE TOUT GUIDE PAPIER

Suivez-nous sur



PARCE QUE VOUS ÊTES
UNIQUE...

... VOUS RÊVIEZ D'UN GUIDE
SUR MESURE

4,95 € Prix France



9 782305 007076



© SEAN PAVONE - ISTOCKPHOTO.COM

A VOUS DE JOUER !

my  **petit fute**
mon guide sur mesure

WWW.MYPETITFUTE.COM