

# LES MACRO-ITINÉRAIRES



**Interreg**



UNIONE EUROPEA

**MARITTIMO-IT FR-MARITIME**

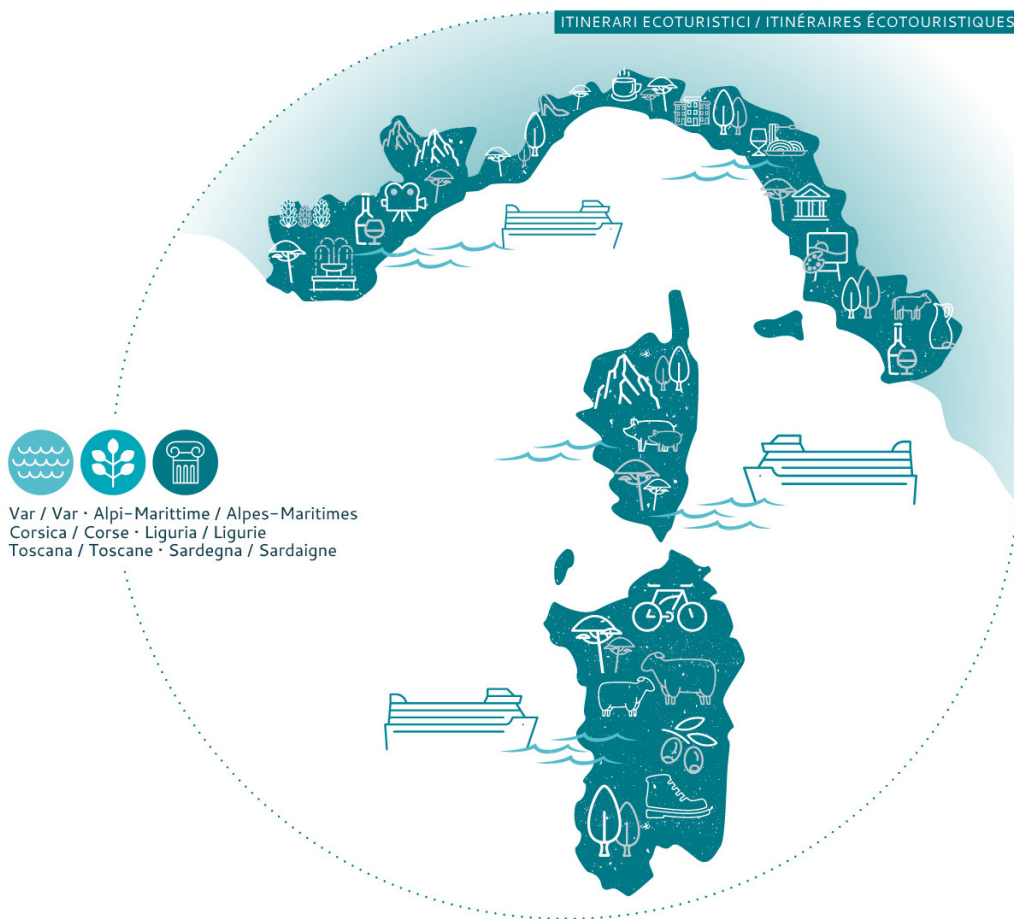
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

**ItinERA**



ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINÉRAIRES ÉCOTOURISTIQUES

## Itinéraires Ecotouristiques en Réseau pour Améliorer la compétitivité des PME et la qualité des services



La coopération au cœur de la Méditerranée  
La cooperazione al cuore del Mediterraneo



# SOMMAIRE

3	Le projet ItinERA
4	Les partenaires
5	Le macro-itinéraire culturel
6	Excursion en Sardaigne : dans le Sinis en vélo
8	Excursion dans le VAR : parenthèse de bien-être aux Porquerolles
10	Excursion en Corse : les saveurs et l'esprit de Bastia
12	Excursion en Toscane : des mystères de la civilisation étrusque aux architecture des caves de l'auteur
14	Excursion en Ligurie : la magie de Genes
16	Le macro-itinéraire eno gastronomique
18	Excursion dans le VAR : Gorges du Verdon- Aups
20	Excursion en Ligurie : « Superbe » de farine
22	Excursion en Corse : jardins extraordinaires et patrimoine naturel de la Corse
24	Excursion en Sardaigne : Ogliastra Blue Zone
26	Excursion en Toscane : entre terre et mer, le lagon d'Orbetello
28	Contacts

Le projet ItinERA vise à développer et à promouvoir le tourisme expérientiel et immersif par la création d'excursions innovantes et environnementales, autour de thématiques sur le développement durable, la biodiversité, l'échange d'expériences et de bonnes pratiques.

L'objectif principal est de contribuer à accroître la compétitivité internationale des PME des 5 régions partenaires grâce aux possibilités de croissance dérivant de la valorisation touristique des territoires de manière durable.

Les 5 régions impliquées sont : le Var, la Corse, la Ligurie, la Toscane et la Sardaigne.

Chaque région a élaboré deux itinéraires thématiques :



### Macro-itinéraire éco-culturel

Découverte de sites naturels d'exception grâce à des activités en plein air avec des moyens de transport doux



### Macro-itinéraire eno-gastronomique

Découverte des produits de la gastronomie locale et artisanale d'excellence

Pour chaque thématique, un macro-itinéraire a été conçu à destinations d'un public croisiériste sur plusieurs jours.

Le projet ItinERA s'inscrit dans le cadre du programme européen **Interreg Italie-France Marittimo 2014-2020**, cofinancé par le Fonds Européen de Développement Régional (FEDER).

Le programme vise à contribuer à la mise en œuvre de la stratégie Europe 2020 pour une croissance intelligente, durable et inclusive dans le centre-nord de la Méditerranée.

### La coopération au coeur de la Méditerranée

CORSE	Toute la région
LIGURIE	Toute la région
PACA	Alpes-Maritimes   Var
SARDAIGNE	Toute la région
TOSCANE	Grosseto   Lucca   Livorno   Massa Carrara   Pisa



6,5 MLN  
Habitants

199.649.898 €  
Financement

169.702.411 €  
FESR  
Fonds Européen de  
Développement Régional

# LES PARTENAIRES

**Chef de file**  
Chambre de Commerce,  
d'Industrie, d'Agriculture  
et d'Artisanat de Cagliari  
(Sardaigne)



1

Région Sardaigne, Adjoint  
au Tourisme



2

Chambre de Commerce et d'Industrie  
du Var



3

Chambre de Commerce, d'Industrie,  
d'Agriculture et d'Artisanat de la Maremma  
et du Tirreno



4

Chambre de Commerce, d'Industrie,  
d'Agriculture et d'Artisanat de Gênes



5

GIP-FIPAN



6

CentraLabs



7

Chambre de Commerce et  
d'Industrie de Bastia et de  
la Haute-Corse



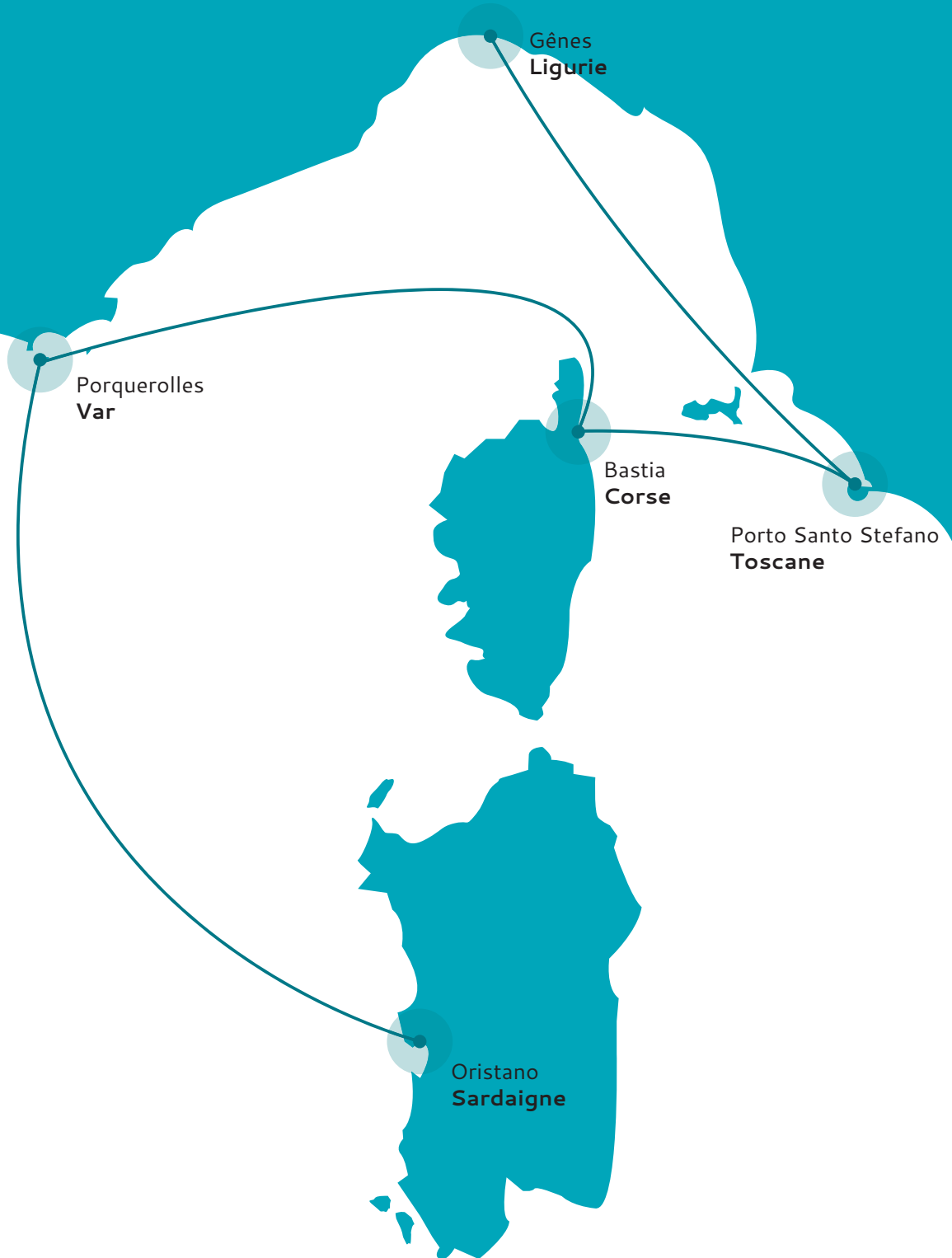
8



# LE MACRO-ITINÉRAIRE CULTUREL



Cet itinéraire de croisière se développe idéalement autour de l'idée de «culture», illustrée aux visiteurs par les lieux caractéristiques et les activités typiques des régions concernées.



# DÉCOUVRIR LE SINIS EN BICYCLETTE

## PÉNINSULE DU SINIS (ORISTANO) ET PÊCHERIE DE CABRAS

### Excursion d'une journée entière

**SARDAIGNE** 



ACTIVITÉ  
EN PLEIN AIR

ENOGASTRONOMIE  
LOCALE

MOYEN DE  
TRANSPORT  
ÉCOLOGIQUE

#### ● TYPE D'EXCURSION

- Escale : Oristano  
    > Heure d'arrivée au port : 9h00
- Journée entière > durée de 8 heures
- Cadres concernés : Culture,  
    Enogastronomie
- 16 - 20 PERSONNES

#### ● TYPE DE PUBLIC

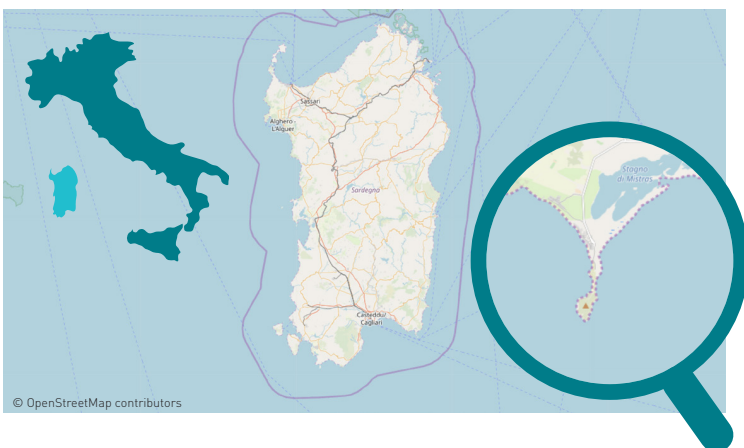
- Tranches d'âge : JEUNES | ADULTES
- Profil passagers : CÉLIBITAIRES |  
    COUPLES | FAMILLES
- Segment : ÉCO. | MEDIUM | LUXE

#### ● DURÉE

- Journée entière >8h

#### ● SITE

- Première étape : Péninsule du Sinis  
(Oristano)
- Seconde étape : Musée "G.  
Marongiu" – Cabras (OR)



### SITE DE L'EXCURSION :

Précieux fragment de Sardaigne où terre et mer donnent l'impression de se fondre, l'aire protégée du Sinis et de l'île de « Mal di Ventre » (littéralement « mal au ventre » !) est née en 1997 sur le territoire de la commune de Cabras : 26 000 hectares de plages et de falaises qui offrent une infinie variété d'environnements, tant en milieu terrestre que lacustre. Les fonds marins, sablonneux ou tapissés d'algues comme la posidonia, grouillent de poissons, mollusques et crustacés, paysage rêvé pour le snorkeling et la photographie sous-marine. Leur intérêt est encore renforcé par la présence d'épaves de toutes les époques (navires romains, nefes espagnoles ou embarcations du XXème s.), parmi lesquelles un bâtiment de commerce qui fit naufrage entre 80 et 50 avant J.C., avec à son bord deux mille lingots de plomb.





### Brève description de l'excursion

La navette vous donne rendez-vous dans le port de Oristano pour vous emmener dans le Sinis voisin. Enfourchez alors votre bicyclette et partez en exploration ! La pointe de la péninsule est une oasis naturelle qui s'étire jusqu'au village de pêcheurs de San Giovanni. En matinée, vous visiterez les ruines de l'antique cité de Tharros, fondée par les Phéniciens au VIIIème s. avant J.C. qui fut conquise par les Romains, puis gouvernée par Vandales et Byzantins. Et vous découvrirez un joyau austère, l'église paléochrétienne de San Giovanni de Sinis, qui remonte au VIème s.

Il sera alors temps de gagner la pêcherie « Mar'e Pontis », située au cœur de l'étang de Cabras, où vous pourrez découvrir les élevages de mulets et observer les diverses phases de production de la boutargue, le fameux caviar sarde qui s'est affirmé comme l'une des excellences de l'île. Le déjeuner sera l'occasion de déguster le poisson local en compagnie des pêcheurs. Dans l'après-midi, vous ferez retour à Cabras pour visiter le musée où sont exposés les extraordinaires statues des mystérieux « Géants » de Monti Prama, avant de regagner finalement le port de Oristano.

### PLUS D'INFOS:

Afin de vous permettre d'apprécier au mieux le parcours proposé, véritable voyage dans l'espace et le temps, un guide qualifié (archéologue) vous accompagnera durant l'intégralité de la journée.

### CONTACT:

**Dott.ssa Giuseppina Scorrano**  
Responsabile Settore Promozione Turismo



Centro Servizi Promozionali per le Imprese  
Azienda Speciale della Camera di Commercio di Cagliari  
Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari  
Tel. +39 070 60512330  
Email: turismo@csimprese.it - Web: www.csimprese.it





by



# UNE PARENTHÈSE NATURE SUR UNE ÎLE PARADISIAQUE

AU DÉPART DES PORTS DU LAVANDOU, TOULON/LA SEYNE

## Excursion d'une journée



VAR PROVENCE

LOISIRS  
NATURE  
BIEN-ÊTRE  
CULTURE

### CARACTÉRISTIQUES DE L'EXCURSION

- Excursion d'une journée
- Loisir, nature, bien-être, culture
- GROUPE VIP | GROUPE MOYEN | GRAND GROUPE

### TYPE DE PUBLIC

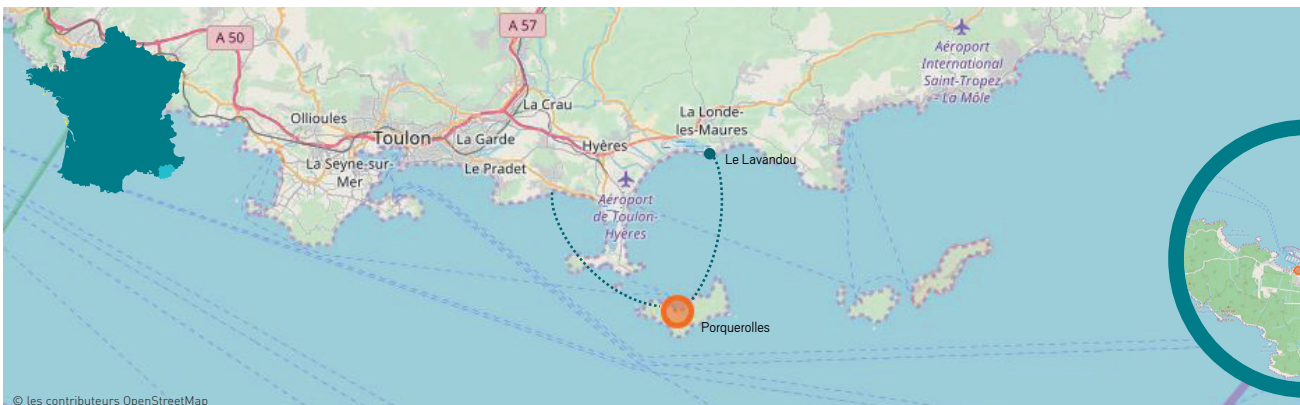
- Tout âge
- Segment : ÉCO. | MOYEN | LUXE

### DURÉE

- Environ 6 heures

### SITE

- Porquerolles
- Ports d'escale les plus proches : Le Lavandou, Toulon/La Seyne



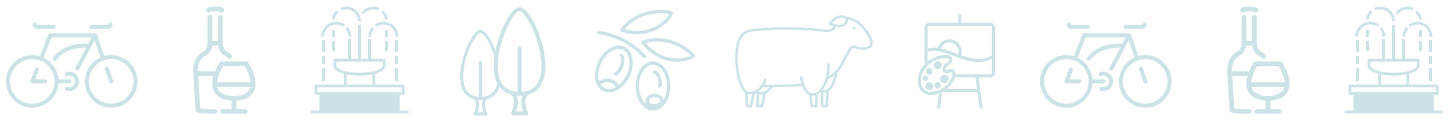
© les contributeurs OpenStreetMap



La coopération au cœur de la Méditerranée

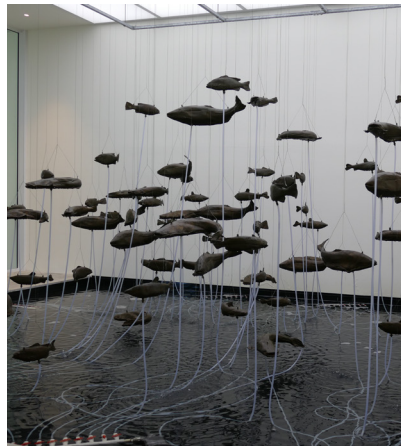






## Découvrez les merveilles naturelles de l'île de Porquerolles :

Charlotte, votre guide naturaliste, vous attendra au point de départ de la traversée en bateau jusqu'à Porquerolles. À travers les sentiers au cœur du maquis, vous découvrirez, en vélo électrique, les paysages authentiques façonnés par des siècles d'histoire avec le phare, le moulin, et le port Sainte-Agathe que vous visiterez lors d'une visite privative qui vous permettra de découvrir ses expositions temporaires et de profiter d'une vue panoramique exceptionnelle depuis sa terrasse. Tout au long de cette balade, vous découvrirez de nombreuses espèces anciennes, sauvages et endémiques d'arbres fruitiers, figuiers, agrumes sur un espace protégé au cœur du Parc National de Ports Cros dont Porquerolles qui est une des îles les plus belles de France métropolitaine.



## Offrez-vous un instant bien-être

Au cours de la journée, vous ferez un arrêt sur la plage Notre Dame, élue plus belle plage d'Europe, pour une séance de réflexologie plantaire ou de Qi Gong pour vous relaxer, activer vos ressources positives, vous connecter à la nature qui vous entoure et vivre pleinement le moment présent.



## Une expérience Art et Nature

Porquerolles offre également la possibilité de visiter un lieu unique en Europe : la Villa Carmignac, un musée d'art contemporain/ Pop Art entourée d'un parc niché dans la pinède qui abrite des sculptures géantes. Plus qu'un musée, la Villa Carmignac est une expérience. Une infusion vous est offerte à votre arrivée et vous poursuivrez pieds nus pour une visite durant laquelle seulement 50 personnes à la fois ont le privilège de découvrir près de 250 œuvres, dont des pièces majeures d'Andy Warhol, Jean-Michel Basquiat, Roy Lichtenstein, Gerhard Richter... ainsi que nombre de jeunes artistes de talent.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES:

- Visite avec guide adhérent à la marque « Esprit Parc », marque des parcs nationaux français.
- Petite collation prévue pendant le parcours.
- Le déjeuner au restaurant inclut un plat et un dessert (hors boissons).

## CONTACT :



Var Provence Cruise Club  
Mission ItinERA

**Elena Tonon**

04 94 22 88 37 - 06 49 44 01 33

elena.tonon@var.cci.fr

facebook.com/Itinera.EU

interreg-maritime.eu/fr/web/itinera





# SAVEURS ET TRADITIONS DE BASTIA

SAVEURS ET TRADITIONS DE BASTIA

Excursion d'une demi-journée



CORSE 

OENOLOGIE  
LOCALE  
—  
CULTURE

## TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une demi-journée : 3H
- Domaine éco-oenogastronomique
- Port d'escale : Bastia
  - > Horaires de départ 09h00
- MAX 15 PERSONNES

## TYPE DE PUBLIC

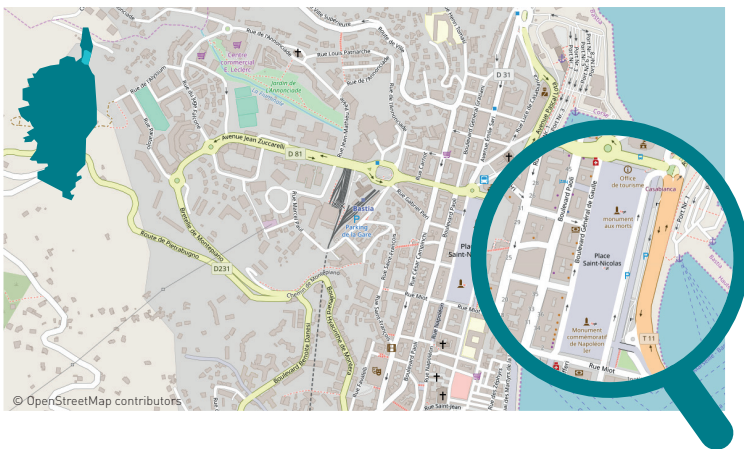
- Groupes d'âge : JEUNE, ADULTES, SÉNIORS
- Profil passagers : CÉLIBATAIRES, COUPLES

## DURÉE

- Demi-Journée > durée de 3 heures

## SITE

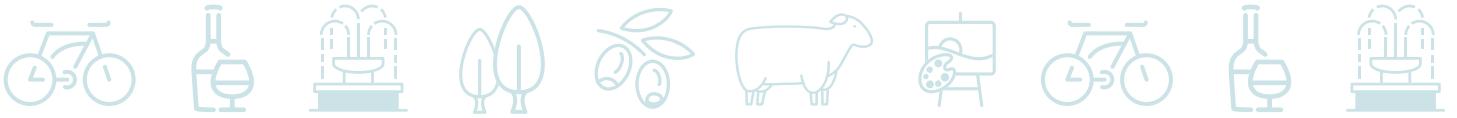
- Premier site : Bastia centre
- Second site : Bastia centre
- Troisième site : Bastia centre



## SITE DE L'EXCURSION:

L'excursion se déroule dans le centre de Bastia: construit au temps des Romains, Bastia telle que nous la connaissons aujourd'hui est une cité du 17ème siècle où le croisiériste retrouvera une architecture et une atmosphère typiquement méditerranéennes avec façades colorées, placettes et fontaines. Le Port de Bastia se trouve dans le centre de la ville, face à la Place St Nicolas, rendant l'excursion très facile à faire à pieds.





### Brève description de l'excursion:

Le croisiériste visitera le centre de Bastia à travers un parcours sensoriel original où il rencontrera des artistes et artisans locaux: l'excursion commencera avec un atelier où chacun, étape par étape, pourra créer son propre parfum à base d'essences locales. Suivra la visite d'une biscuiterie artisanale où l'on pourra voir la fabrication du biscuit le plus célèbre de Corse: le canistrelli. Une dégustation des différentes variétés de canistrelli sera proposée également. L'excursion terminera avec la visite du local atypique d'une artiste de Bastia qui partagera avec le groupe traditions et superstitions locales, qui sont à la base de son inspiration.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

Le croisiériste rentrera de son excursions avec 3 souvenirs: le parfum qu'il aura créé (petit format), un sachet de canistrelli et un petit porte-bonheur réalisé à la main.

## CONTACT :



Chambre de commerce et d'industrie territoriale de haute Corse

**Anne-Marie Spinosi**

Tel : 04.95.55.25.11

Fax : 04.95.55.25.01

[www.bastia.port.fr](http://www.bastia.port.fr)



CAMERA DI COMMERCIO  
MAREMMA E TIRRENO

# DES MYSTÈRES DE LA CIVILISATION ÉTRUSQUE AUX CAVES D'AUTEUR

DÉPART AU PORT DE SANTO STEFANO

Excursions d'une journée entière



RÉGION DE TOSCANE

ACTIVITÉ À CIEL  
OUVERT  
CENOGASTRONOMIE  
LOCALE  
MOYEN DE  
TRANSPORT  
ÉCOLOGIQUE

## TYPE D'EXCURSION

- Journée entière : 7 heures et demi
- Domaine éco-culturel et gastronomique
- Escale : Port S. Stefano
  - > Heure de débarquement 09h00
- 16 - 20 PERSONNES

## TYPE DE PUBLIC

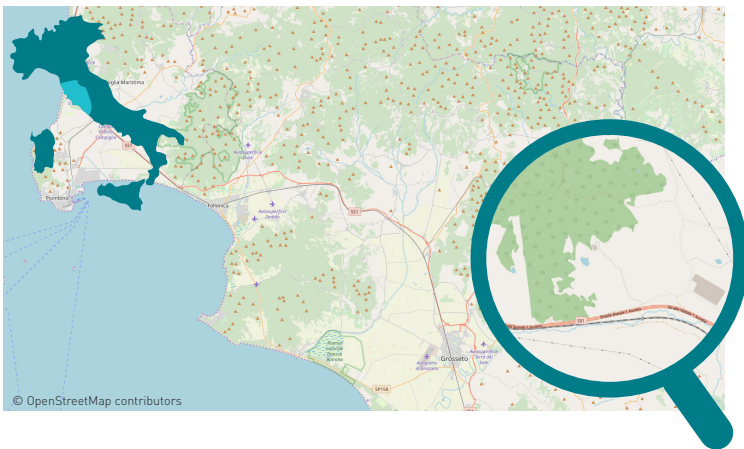
- Tout âge, familles
- Segment : ÉCO. | MEDIUM | LUXE

## DURÉE

- Journée entière > durée de 7 heures et 30 minutes

## SITE

- Premier site : Vetulonia
- Second site : Rocca di Frassinello



## SITE EXCURSION :

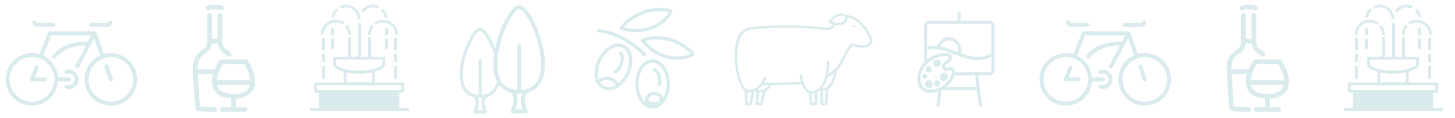
L'excursion se déroule sur les flancs des collines métallifères de Grosseto, entre l'antique cité étrusque de Vetulonia et la cave ultra-moderne de Rocca di Frassinello, conçue par Renzo Piano. Dans un décor naturel fait de douces collines couvertes de maquis, d'oliviers et de vignes, le visiteur sera transporté dans un voyage de 3000 ans en suivant le fil rouge tracé par le nectar des dieux.



La coopération au cœur de la Méditerranée







## Brève description de l'excursion

De l'escale de Porto Santo Stefano, le groupe rejoint Vetulonia, petit bourg médiéval encastré en plein cœur de la Maremme. Pendant des siècles, Vetulonia a été une ville extrêmement célèbre de la Dodécapolis étrusque, une puissance économique, politique et artistique dont toute trace avait été complètement perdue au cours de l'histoire. Ce n'est qu'en 1870 que des restes archéologiques découverts suite aux campagnes de recherche menées par Isidoro Falchi, un « médecin au service de l'archéologie », démontrèrent au-delà de tout doute possible que l'antique et mystérieuse cité avait été retrouvée. Le visiteur pourra ainsi redécouvrir la « cité perdue » en parcourant le musée étrusque et ses précieuses collections. La visite au musée, outre la dimension traditionnelle d'un musée, propose également une expérience absolument unique à travers son laboratoire multisensoriel « Appuntamento al Buio » : les yeux bandés, le visiteur se fera, l'espace d'un instant, le détenteur d'une connaissance tout à fait intime et personnelle en entrant en contact avec certaines pièces archéologiques en en découvrant les caractéristiques à travers des sens rarement mis en valeur tels que le toucher, le goût et l'odorat qui seront stimulés à travers les parfums et les essences communes du monde antique.

De là, sans jamais perdre le fil conducteur, les participants se rendront dans la cave voisine de Rocca di Frassinello où, après un déjeuner léger et rafraîchissant, il prendront connaissance de l'une des 14 plus belles caves au monde selon AD Architectural Digest. Pour conclure l'excursion, les participants pourront compléter l'expérience en dégustant le vin « à l'étrusque » dans les charmants établissements consacrés à l'exposition « Les étrusques et le vin à Rocca di Frassinello ».

## AUTRES INFORMATIONS :

Pour garantir une parfaite compréhension du parcours dans l'espace et le temps proposé dans cette excursion, un guide qualifié (archéologue) se joindra au groupe et l'accompagnera pendant toute la journée.

## CONTACT :



CAMERA DI COMMERCIO  
MAREMMA E TIRRENO

Camera di commercio maremma e tirreno  
Servizio Promozione e sviluppo economico

**Luca Bilotti**

Tel : +39 0564 430212

[www.lg.camcom.gov.it](http://www.lg.camcom.gov.it)





Camera di Commercio  
Genova

# DÉCOUVRIR LA MAGIE DE GÈNES

DÉPART DU PORT DE GÈNES

Excursion d'une journée entière

RÉGION LIGURIE



ACTIVITÉ À CIEL  
OUVERT

GÉNOGASTRONOMIE  
LOCALE

MOYEN DE  
TRANSPORT  
ÉCOLOGIQUE

## TYPE D'EXCURSION

- Journée entière
- Cadre éco-culturel
- Ports de Gênes ou Savona
  - > Heure d'arrivée au port : 8.30 h
- MAX 15 PERSONNES

## TYPE DE PUBLIC

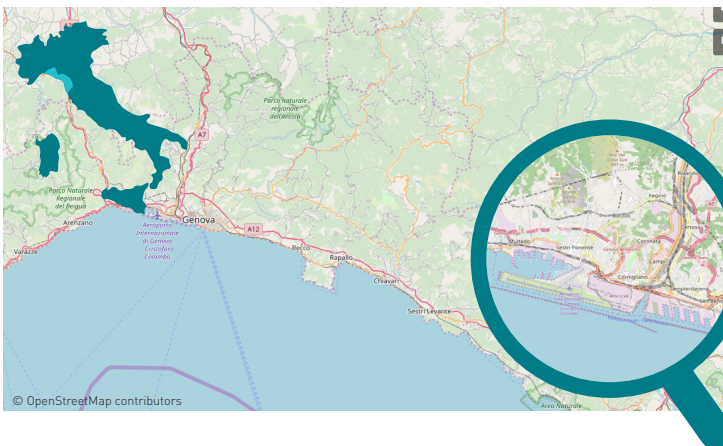
- Groupes d'âge : **JEUNES** | **ADULTES** | **PERSONNES ÂGÉES**
- Profil des participants : **CÉLIBATAIRES** | **COUPLES** | **FAMILLES** | **PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE**

## LE CIRCUIT

- Premier site : Gênes
- Deuxième site : Boccadasse et le centre de Gênes

## DURÉE

- Journée entière > durée de 8 heures



## SITE EXCURSION :

Ville unique en son genre de par son caractère multiculturel, Gênes est célèbre pour ses trésors secrets, nichés dans les endroits les plus inattendus dans l'attente de leur découvreur. Si la ville conserve l'âme d'une réalité médiévale et semble repliée sur elle-même, elle est en réalité beaucoup plus grande qu'il n'y paraît au premier abord et il est facile, voire fascinant, de se perdre au détour de ses venelles (les fameux « caruggi ») et de ses petites places.



La coopération au cœur de la Méditerranée







### Brève description de l'excursion

Grimpez à bord de votre pousse-pousse pour explorer le centre historique - le plus grand centre médiéval d'Europe, un vrai labyrinthe ! -, ses palais et ses ruelles escarpées, suspendues au flanc des collines qui surplombent le littoral de Gênes. Au cœur de ce dédale pittoresque, vous visiterez un atelier de production du célèbre pesto génois. Vous découvrirez les produits artisanaux du terroir, assisterez à une démonstration des techniques qui président à leur confection, traditionnelles (utilisation du mortier) ou plus actuelles. Après la dégustation qui vous sera offerte, vous partirez vers Boccadasse, antique village de pêcheurs qui conserve encore aujourd'hui tout son caractère. Un succulent déjeuner vous y attend, dans un restaurant qui offre le meilleur des produits de la mer. De retour vers le centre de Gênes, vous aurez la possibilité de flâner dans quelques boutiques historiques de la ville, choisies parmi les plus intéressantes et les plus caractéristiques.

### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES:

Pourquoi ne pas opter pour une visite en pousse-pousse ? C'est un mode de transport agréable avec un impact écologique nul ! Les pousse-pousse sont électriques et couverts. L'excursion peut donc être programmée même en cas de mauvais temps (en hiver, des couvertures sont mises à disposition des visiteurs).

### CONTACT :



Camera di Commercio  
Genova

Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del  
Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

**Manuela Caramanna**

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

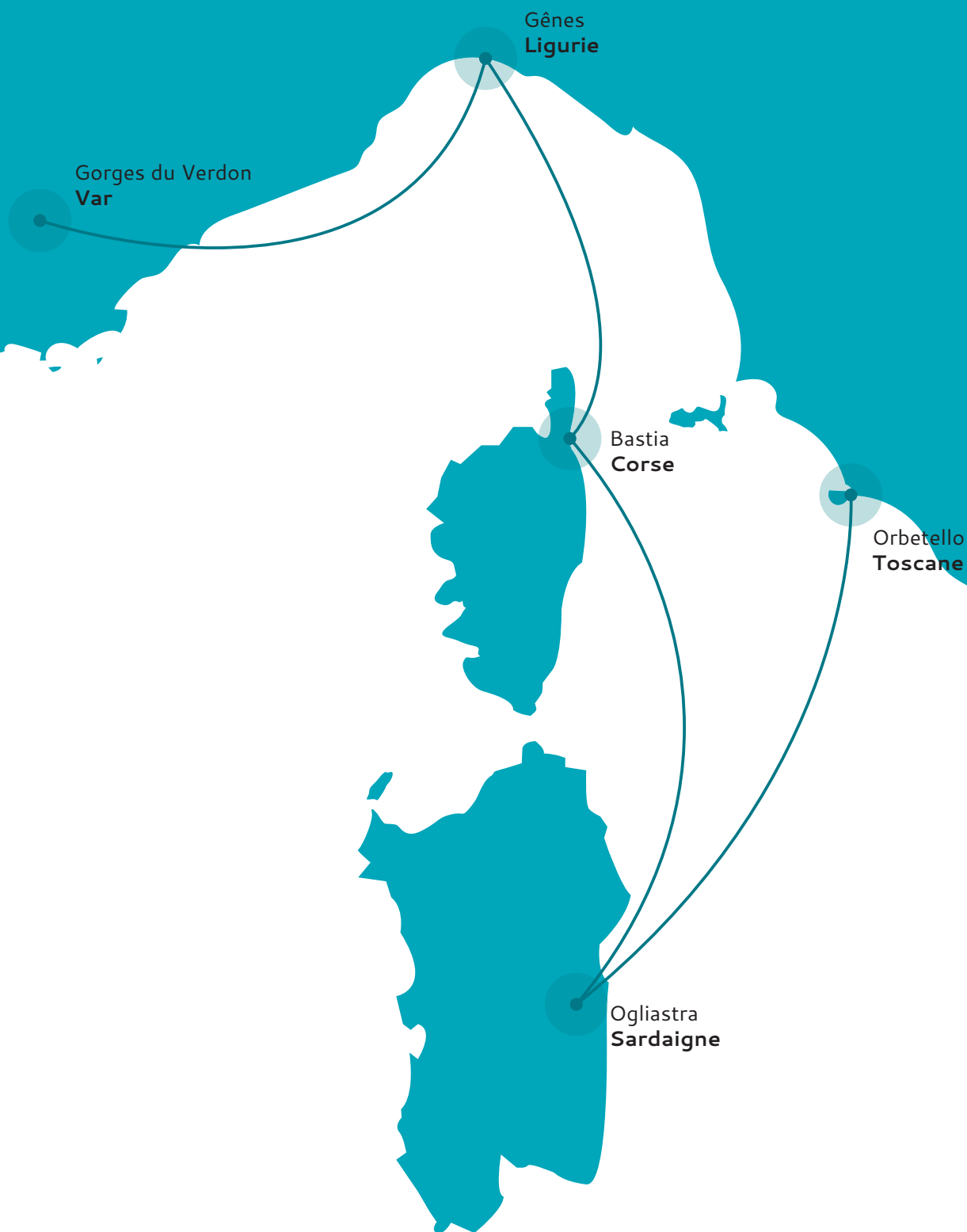
[www.clpge.it](http://www.clpge.it)



# LE MACRO-ITINÉRAIRE ENOGASTRONOMIQUE



Cet itinéraire se développe idéalement autour du thème de l'œnogastronomie, à travers la découverte des excellences de la culture gastronomique des régions concernées.







# LES TERROIRES DU VERDON ENTRE NATURE ET GASTRONOMIE D'EXCEPTION

PUIS LES PORTS DE FREJUS, SAINT-RAPHAËL ET TOULON / LA SEYNE

## Excursion d'une journée

PORTS DE PROVENCE



NATURE  
DÉCOUVERTE  
GASTRONOMIE

### CARACTÉRISTIQUE DE L'EXCURSION

- Excursion d'une journée
- Loisirs, Nature, Vin
- **VIP TOUR** | **PETITS** | **MOYENS** | **GRANDS GROUPES**
- De Mars à Novembre

### TYPE DE PUBLIC

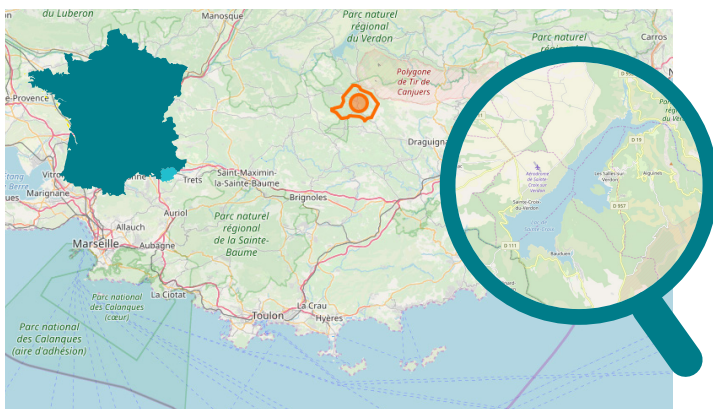
- Tout public, familles
- Segment : **ÉCO.** | **MEDIUM** | **LUXE**

### DURÉE

- 6h selon les ateliers choisis

### SITE

- Aups (Haut Var)
- A 1h15 des port de Fréjus, Saint-Raphaël et 1h30 depuis Toulon



## LA TRUFFE LIVRE SES SECRETS

Installée au cœur du Village d'Aups, la Maison de la truffe propose pour petits et grands, amateurs, experts ou néophytes, une plongée ludique dans l'atmosphère souterraine et mystérieuse du diamant noir d'Aups. La maison comporte 4 univers d'expériences aux ambiances et destinations complémentaires :

- L'Aventure de la truffe – Espace poly sensoriel
- La Truffe par les 5 sens – Découvrir / apprendre à déguster
- Truffo-touristique – Activités / Services autour de la truffe
- Produits – Boutique



La coopération au cœur de la Méditerranée







## Balade en catamaran au lac de Sainte-Croix

Traversée du Lac de Sainte-Croix au Nord du département. Il s'agit du quatrième plus grand Lac de France et lieu magique pour les touristes de par ses nombreuses activités aquatiques.

## Visite Gourmande de la Maison de la Truffe d'Aups

Plongez dans l'univers mystérieux de la truffe en visitant les 200 m<sup>2</sup> d'espaces polysensoriels de la Maison de la truffe d'Aups et du Verdon. En fin de visite, dégustez l'une des spécialités locales à base de truffe noire autour d'un verre de vin du Haut-Var.

Offert : 1 produit de la boutique Maison de la truffe.

## Master-Class « Cuisine traditionnelle versus cuisine moléculaire de la Truffe » à la Bastide de Calalou

Passez derrière les fourneaux d'un chef Aupsois « Maître restaurateur » et revisitez les classiques en expérimentant des recettes moléculaires autour de la truffe d'Aups. Au fil des recettes, dégustez les 4 plats proposés et découvrez les suggestions d'alliance avec les vins du Haut-Var.

Offert : 1 coupe de Champagne



## Démonstration de cavage au chien sur truffière

Découvrez le cycle de production d'une truffe, comment fonctionne une truffière, comment sont récoltées (Caver) les truffes, le travail du chien et son dressage par son maître...

OU

## Atelier d'assemblage au domaine oléicole de Taurenne

Visitez la plus grande exploitation oléicole du Var et expérimentez l'art de l'assemblage des huiles autour des 8 variétés.

Offert : 1 bouteille de dégustation assemblée offerte aux participants



## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES:

En Provence, une activité populaire est le «tourisme de la truffe». En effet, la truffe est un trésor rare et précieux : elle est utilisée par les plus grands chefs cuisinier sur les tables raffinées. Les truffes sont fortement appréciées pour leur goût particulier et unique mais aussi parce qu'elles sont très faibles en termes de calories et de graisses.

## CONTACT :



Var Provence Cruise Club  
Mission ItinERA

**Elena Tonon**

04 94 22 88 37 - 06 49 44 01 33

[elena.tonon@var.cci.fr](mailto:elena.tonon@var.cci.fr)

[facebook.com/Itinera.EU](https://facebook.com/Itinera.EU)

[interreg-maritime.eu/fr/web/itinera](https://interreg-maritime.eu/fr/web/itinera)

by







Camera di Commercio  
Genova

# « GÈNES LA SUPERBE... ENFARINÉE »

À LA CROISÉE DE L'ART DU PÉTRISSAGE EN MÉDI-  
TERRANÉE

Excursions de demi-journée

RÉGION LIGURIE



SORTIE PLEIN AIR  
œNOGASTRONOMIE  
LOCALE  
MOYEN DE  
TRANSPORT  
ÉCOLOGIQUE

## TYPE D'EXCURSION

- Demi-journée : DURÉE DE 4 HEURES
- Cadre œnogastronomique écologique
- Ports de Gênes ou Savona
  - > Heure d'arrivée au port : 9 h 00
- MAX 15 PERSONNES

## TYPE DE PUBLIC

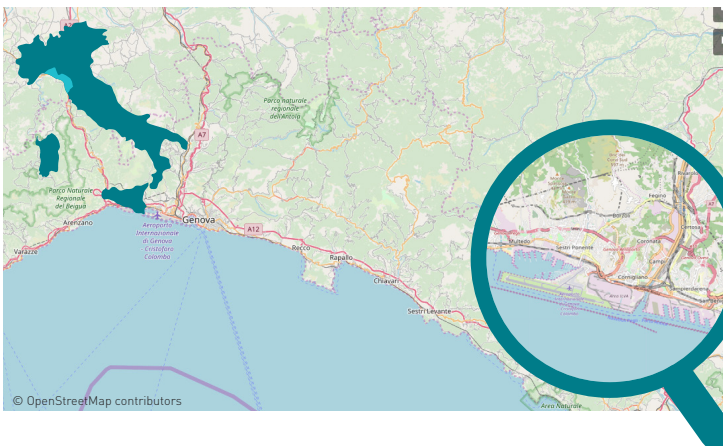
- Tranches d'âge : ADULTES
- Profil des participants :  
CÉLIBATAIRES | COUPLES |  
FAMILLES | PASSIONNÉS DE  
NOURRITURE TRADITIONNELLE |  
BLOGUEURS CULINAIRES

## LE CIRCUIT

- Première étape : centre historique de Gênes
- Deuxième étape : Marché oriental (espaces didactiques)

## DURÉE

- Demi-journée > durée de 4 heures

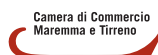


## SITE EXCURSION :

Le fameux centre historique de Gênes, célèbre pour la richesse de son patrimoine culturel et architectural, par le foisonnement de ses activités commerciales (antiques marchés couverts, boutiques typiques, restaurants, artisans...) qui attirent les touristes du monde entier.



La coopération au cœur de la Méditerranée







### Brève description de l'excursion

Vous avez envie de vous sentir génois pour un jour ? Immergez-vous dans la réalité quotidienne des activités de la cité pour vivre une expérience intense liée au patrimoine gastronomique et œnologique !

Nous vous proposons une promenade facile (toutes les étapes du parcours sont accessibles à pied) à la découverte des ingrédients qui sont à la base des fleurons de la tradition locale (focaccia, farinata, canestrelli, pandolci...). Vous participerez aux divers ateliers gastronomiques qui vous en révéleront tous les secrets grâce au matériel documentaire mis à votre disposition, vous pourrez en apprécier les saveurs uniques tout en dégustant les crus locaux spécifiquement sélectionnés pour les accompagner. Nombreuses sont les affinités qui lient le riche patrimoine gastronomique génois et ligure aux traditions présentes dans d'autres régions, de la Provence à la Corse, de la Sardaigne à la Toscane. L'excursion veut mettre l'accent sur l'importance des productions DOP et de l'utilisation de matières premières écologiques et de qualité supérieure (grains anciens, farines peu raffinées, procédés de levages corrects ...).

Elle est également l'occasion de découvrir le centre monumental de Gênes, de flâner dans les boutiques historiques, d'explorer les traditions et les coutumes locales.

### PLUS D'INFOS:

Lorsqu'il s'agit de focaccia, à Gênes pas question de plaisanter ! Un vrai génois mange de la focaccia à toute heure de la journée, du petit-déjeuner (où on la trempe dans le café au lait) jusqu'au souper.

Pour faire la « fugassa » génoise, peu d'ingrédients suffisent : de l'eau, de la farine, du levain, du sel et une bonne huile d'olive extra vierge. Pour bien lever, la pâte doit être pétrie à plusieurs reprises. On utilise un pinceau pour la vernir d'une légère couche d'huile et d'eau avant de la mettre au four, non sans l'avoir soupoudrée de gros sel... Régalez-vous !

### CONTACT:



Camera di Commercio  
Genova

Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del  
Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

**Manuela Caramanna**

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

[www.clpge.it](http://www.clpge.it)



# JARDINS EXTRAORDINAIRES ET PATRIMOINES DE LA CORSE

L'HISTOIRE ET LE PATRIMOINE DE LA CORSE À  
TRAVERS DES PARCOURS SENSORIELS UNIQUES

## Excursion d'une journée entière



CORSE 

ACTIVITÉ  
EN PLEIN AIR  
—  
GÉNOGASTRONOMIE  
LOCALE  
—  
CULTURE

### ● CARACTÉRISTIQUE DE L'EXCURSION

- Port d'escale : Bastia
  - > Horaire de départ 9:00
- Journée entière > durée de 7 heures
- MAX 15 PERSONNES

### ● TYPE DE PUBLIC

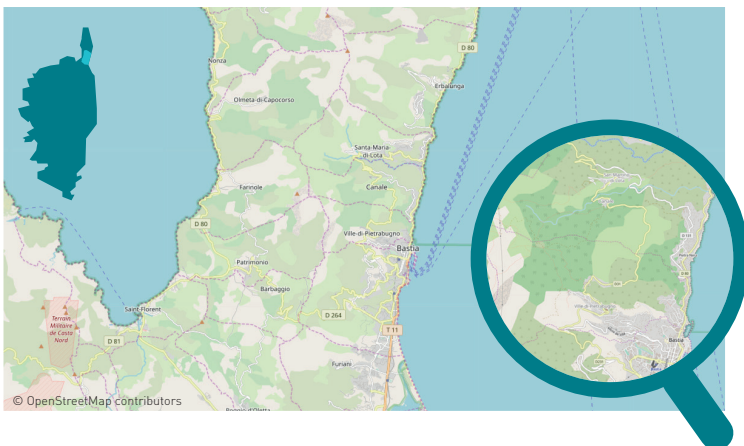
- Groupes d'âge : JEUNES | ADULTES
- Profil passagers : CÉLIBATAIRES |  
COUPLES | FAMILLES

### ● DURÉE

- Journée entière >7h

### ● SITE

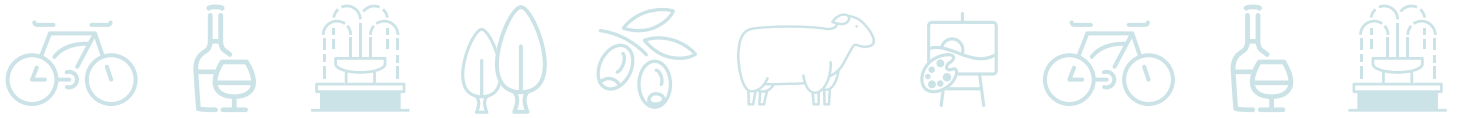
- Premier site : Taglio-isolaccio
- Deuxième site : San nicolao



## SITE D'EXCURSION :

Les sites de visite se trouvent tous deux en "Côte Orientale", zone côtière au sud de Bastia. La "Ferme Bordeo" se trouve à San Nicolao di Moriani (50 min de Bastia) et le Parc Galea se trouve à Taglio-Isolaccio (40 min de Bastia). Cette région est traditionnellement connue pour être une région agricole aux cultures très diverses: agrumes, kiwis, vignes, melons... Depuis plusieurs années, on y cultive aussi diverses plantes corses, mais aussi de Méditerranée et au-delà pour la production d'huiles essentielles biologiques, qui servent à la préparation de nombreux produits cosmétiques.





### Brève description de l'excursion :

Après avoir rejoint Taglio Isolaccio par le cordon lagunaire de la Marana, classé en réserve naturelle et riche de sites archéologiques, l'excursion démarre par la visite du Parc Galea où vous est racontée de manière originale, interactive et ludique, l'histoire de la Corse au travers de son patrimoine naturel et culturel.

Ce sont 9 hectares de musée multimédia, de jardins paysagers, d'expositions culturelles et de parcours sensoriels qui vous y attendent. Ensuite l'excursion se poursuivra au Ferme Bordeo - Essences Naturelles Corses : après une dégustation de produits maison à base de produits du jardin bio associés à leurs huiles essentielles, l'excursion se poursuit par la visite guidée du jardin aromatique avec explication des plantes de saison et leurs bienfaits en aromathérapie, de la distillerie d'huiles essentielles et enfin par un atelier de fabrication d'un produit cosmétique à base des huiles essentielles de la ferme. Le croisiériste repartira de la Ferme Bordeo - Essences Naturelles Corses avec le produit qu'il aura fabriqué durant l'atelier.

### Seconde proposition :

L'excursion peut se diviser en deux excursions distinctes d'une demi-journée avec le Parc Galea en 3h30 au départ de Bastia et la Ferme Bordeo - Essences Naturelles Corses en 4h30 au départ de Bastia (30 minutes de visite du jardin aromatique, 30 minutes de dégustation, 1h d'atelier, 30 minutes libres).

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES:

Le Parc Galea est très connu pour organiser des conférences scientifiques avec des experts de renommée internationale et nationale.

## CONTACT :



Chambre de commerce et d'industrie territoriale de haute Corse

**Anne-Marie Spinosi**

Tel : 04.95.55.25.11

Fax : 04.95.55.25.01

[www.bastia.port.fr](http://www.bastia.port.fr)



# SONS ET SAVEURS DE CAGLIARI

VILLE DE CAGLIARI

Excursion d'une demi-journée



**SARDAIGNE** 

CULTURE LOCALE  
—  
œNOGASTRONOMIE  
LOCALE  
—  
MOYEN DE  
TRANSPORT  
ÉCOLOGIQUE

## ● TYPE D'EXCURSION

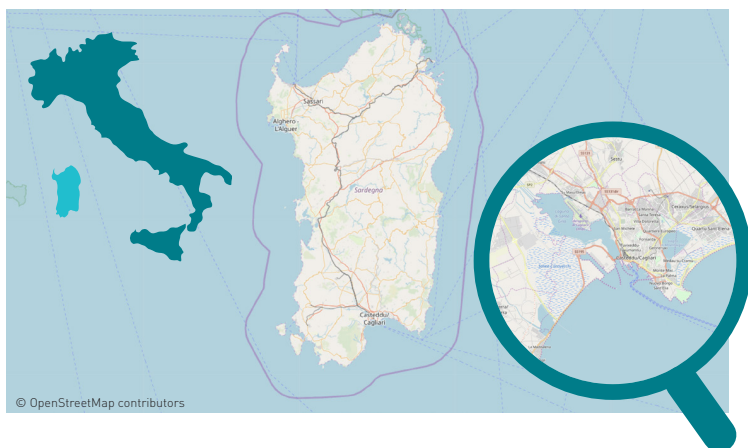
- Escale : Cagliari
  - > Heure d'arrivée au port : 9h00
- Demi-journée > durée de 5 heures
- Cadres concernés : Culture, œnogastronomie
- **MAX 15 PERSONNES**

## ● TYPE DE PUBLIC

- Tranches d'âge : **JEUNES** | **ADULTES**
- Profil passagers : **CÉLIBATAIRES** | **COUPLES** | **FAMILLES** | **PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE**

## ● LE CIRCUIT

- Première étape : marché de San Benedetto -Cagliari
- Seconde étape : atelier de launeddas – Monserrato (CA)



## SITE EXCURSION :

Chef-lieu de la Sardaigne, Cagliari est l'une des capitales les plus fascinantes de la Méditerranée. Cité portuaire, ville de frontière, elle a subi l'assaut de multiples peuples conquérants : Puniqes, Carthageois et Romains dans l'Antiquité, puis au Moyen-Âge Vandales, Byzantins et envahisseurs venus de Pise ou d'Aragon, avant d'offrir finalement un royaume au duché de Savoie. Les diverses dominations qui se sont succédées au fil des siècles en ont fait une ville métisse, riche en multiples trésors.





## Description de l'excursion

Vous serez accueillis par un chef professionnel qui vous escortera au détour des étals du célèbre marché de San Benedetto, à la découverte des produits caractéristiques qui nourrissent la richesse du terroir local : fromages, charcuterie, vins, pain, fruits de mer, viandes, fruits et légumes, pâtisseries... Sélectionnez certains produits de votre choix, ils seront ensuite préparés à votre attention !

Après la dégustation, départ pour Monserrato, petite localité voisine de Cagliari, à la rencontre d'un maître-artisan d'exception qui vous initiera dans son atelier aux secrets des launeddas, instrument à vent typique du sud de la Sardaigne qui est l'un des plus anciens du monde méditerranéen. Guidés par un ethnomusicologue, vous aurez la possibilité d'en découvrir les caractéristiques, les usages et les sons avant d'avoir le privilège d'assister à un concert privé.

## PLUS D'INFOS:

Afin de vous permettre d'apprécier au mieux le parcours proposé, véritable voyage dans l'espace et le temps, un guide qualifié vous accompagnera durant les différentes visites.

## CONTACT:

**Dott.ssa Giuseppina Scorrano**  
Responsabile Settore Promozione Turismo



Centro Servizi Promozionali per le Imprese  
Azienda Speciale della Camera di Commercio di Cagliari  
Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari  
Tel. +39 070 60512330  
Email: turismo@csimprese.it - Web: www.csimprese.it



CAMERA DI COMMERCIO  
MAREMMA E TIRRENO

# ENTRE TERRE ET MER : LA LAGUNE D'ORBETELLO

DU PORT DE PORTO S.STEFANO

Excursion d'une journée entière

RÉGION DE TOSCANE 



ACTIVITÉ À CIEL  
OUVERT

SITE NATUREL  
D'EXCEPTION

MOYEN DE  
TRANSPORT  
ÉCOLOGIQUE

## TYPE D'EXCURSION

- Journée entière : 6 heures et demi
- Cadre éco-culturel, œnogastronomique
- Escale : Port S. Stefano
- Heure d'arrivée au port : 10.00 h
- 21 - 25 PERSONNES

## TYPE DE PUBLIC

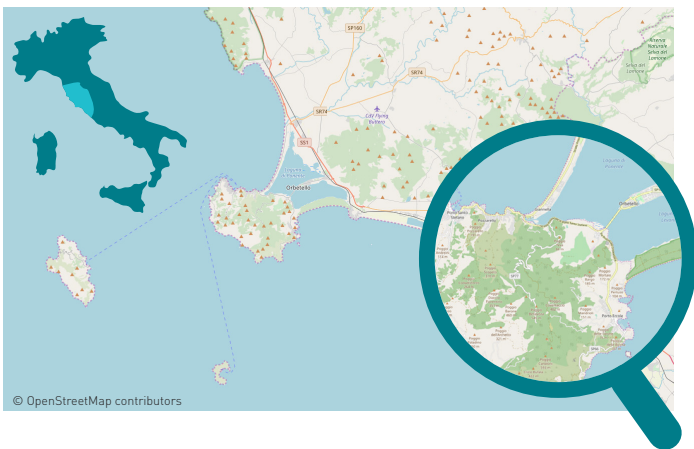
- Tranches d'âge : JEUNES, ADULTES, TROISIÈME ÂGE
- Segment : ÉCO. | MEDIUM | LUXE

## DURÉE

- Durée de 6 heures et demi

## LE CIRCUIT

- Première étape : Lagune d'Orbetello et pêcherie de Santa Liberata
- Seconde étape : Forteresse espagnole, Port de Santo Stefano



## SITE DE L'EXCURSION :

Située à quelques kilomètres de votre escale, la splendide zone d'Orbetello exhale les senteurs du maquis caractéristique des espaces méditerranéens. Dominées par le mont Argentario (635 m), trois étroites langues de terre sablonneuses enserrant l'oasis naturel du WWF où une riche avifaune a trouvé refuge. La visite de ce havre enchanté, trait d'union entre le promontoire de l'Argentario et la côte, offre aux visiteurs la possibilité d'observer de près le délicat écosystème de la lagune, d'accompagner les hommes qui y travaillent depuis toujours, d'en déguster les saveurs d'exception et de comprendre les mille nuances du dialogue dont terre et mer sont les protagonistes.



MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional



ITINÉRAIRES  
ÉCOTOURISTIQUES

La coopération au cœur de la Méditerranée







### Brève description de l'excursion

Après un rapide transfert du port de Santo Stefano, vous embarquerez sur la lagune d'Orbetello en compagnie des pêcheurs, qui sont à la fois gardiens du lieu et les héritiers d'une longue tradition dans l'art de la pêche et des activités qui en dérivent. Grâce à eux vous découvrirez la faune et les paysages de la zone protégée, ainsi que les antiques secrets d'un métier transmis de génération en génération. La visite de la pêcherie de Santa Liberata, la plus grande et la plus complexe parmi toutes celles présentes sur la lagune, vous permettra d'approfondir cette première approche en prenant conscience non seulement des équilibres délicats qui président à la vie cette aire naturelle, mais aussi du rôle complexe dévolu aux pêcheurs qui en ont la garde.

Le Centre de dégustation de la Coopérative des pêcheurs d'Orbetello vous accueillera pour la pause-déjeuner. Vous pourrez y déguster et acheter les meilleurs produits de la lagune, dont la qualité et le caractère écologique sont dûment certifiés par le label Slow Food.

Vous reprendrez votre voyage en autobus en empruntant la splendide route panoramique qui mène au promontoire de l'Argentario. Couronnement d'une riche expérience focalisée sur le dialogue entre l'homme et la mer, la journée se conclura par une visite à la Forteresse espagnole, qui abrite deux expositions permanentes : « Mémoires submergées » et « Maîtres d'Haiche », dédiée aux charpentiers de marine.

### PLUS D'INFOS:

Durant toute la durée de votre excursion, vous serez accompagnés par les représentants de la Coopérative des pêcheurs d'Orbetello ainsi que par des opérateurs qualifiés dotés de solides connaissances linguistiques, dont la compétence est certifiée par une habilitation à la profession de guide touristique et/ou de guide-accompagnateur environnement.

### CONTATTO:



CAMERA DI COMMERCIO  
MAREMMA E TIRRENO

Camera di commercio maremma e tirreno  
Servizio Promozione e sviluppo economico

**Luca Bilotti**

Tel : +39 0564 430212  
[www.lg.camcom.gov.it](http://www.lg.camcom.gov.it)

# CONTACT

## Chef de File

### **Giuseppina Scorrano**

Responsable Secteur Promotion Tourisme  
Centro Servizi Promozionali per le Imprese  
Azienda Speciale della Camera di Commercio di Cagliari  
Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari  
+39 070 60512330  
turismo@csimprese.it  
www.csimprese.it

## Responsible Communication



### **Anne-Marie BLUM**


Manager Var Provence Cruise Club  
+33 4 94 22 89 08  
anne-marie.blum@var.cci.fr



### **Elena TONON**

Chargé de communication ItinERA  
+33 4 94 22 88 37  
elena.tonon@var.cci.fr

 Itinera.EU

 itinera-interreg

 ItinERA\_EU

 <http://interreg-maritime.eu/fr/web/itinera>