

# Ligurie (Italie) de Rapallo à Nervi

**Ligurie (Italie) Une semaine sur la côte à pied et en transports en commun.**

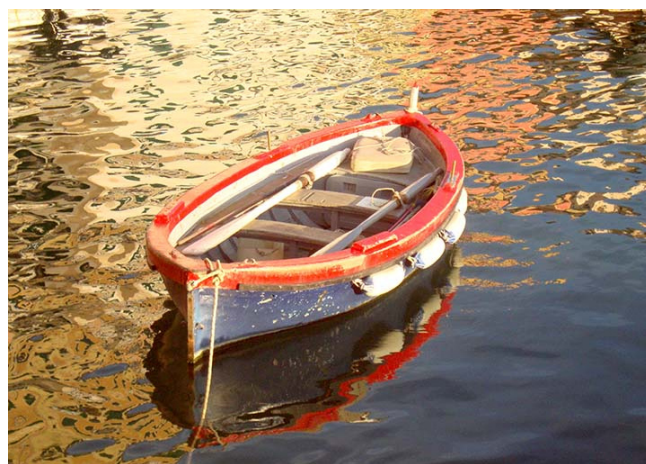
Ce guide touristique de la Ligurie (Italie) vous donnera l'occasion de l'apprécier, le long de la côte de Rapallo à Nervi.

Ces régions baignées par la mer Méditerranée bénéficient en été d'un climat particulièrement chaud mais sec et agréable. Nous visiterons Rapallo avec son centre historique et au-delà, puis marcherons vers Santa Margherita Ligure le long du front de mer avec ses boutiques et ses églises.

Portofino avec son château Brown et son village.

Camogli pittoresque avec ses maisons colorées au bord de la mer.

San Fruttuoso et son abbazia. Recco avec sa mythique focaccia. Nervi et sa promenade le long de la falaise.



## Le centre historique de Rapallo

Découvrez le centre historique de Rapallo, qui mérite certainement une visite. Étant une zone piétonne, la visite est agréable et relaxante, avec ses boutiques et ses bars, idéal pour un cappuccino.

Situé au coeur de la ville, le Chiosco della Musica est un bâtiment circulaire de style liberty, avec 12 colonnes qui soutiennent le dôme. De splendides fresques couvrent la voûte avec des images de musiciens célèbres.

Jeudi, un grand marché de marchandises diverses (du 8 au 13) situé sur le front de mer de Vittorio Veneto et sur la Piazza IV Novembre.

De Rapallo, vous pouvez rejoindre tous les endroits les plus intéressants de la Ligurie en train ou en bus..



**Voir ici les horaires  
et les itinéraires de  
bus:**

Esercizio Bus ATP  
[www.atpesercizio.it](http://www.atpesercizio.it)



## Santa Margherita Ligure

### Entre Rapallo et Portofino, promenade le long du port de Santa Margherita Ligure

Que voir à Santa Margherita Ligure? C'est une station touristique le long du golfe du Tigullio, entre Rapallo et Portofino, avec ses hôtels et suggestive pour sa longue avenue ornée de palmiers et son port.

Promenez-vous le long du bord de mer, visitez le centre-ville et ses boutiques, la magnifique église de Santa Margherita d'Antiochia (sur la place Caprera), c'est ce que cette ville offre.

Le vendredi (de 8 h à 13 h) le long du Corso Matteotti est un jour de marché.

Entouré de collines couvertes de végétation méditerranéenne telles que des pins maritimes, des châtaigniers et, dans la partie inférieure, des oliveraies. D'innombrables villas de luxe avec leurs jardins donnent sur la "Costa dei Delfini" qui relie le village à Portofino.



## Le village de Portofino

### Promenade au bord de l'eau

(Durée 1 heure et 20 minutes)

De Santa Margherita Ligure commence une promenade piétonne qui longe la mer atteint Portofino. Une fois à Paraggi, le sentier plonge dans la nature au-dessus de la route provinciale.

(Pour marcher le chemin dans la direction opposée, vous montez juste à côté de l'église de San Martino.)

Une autre façon de faire un voyage à Portofino est de rejoindre San Fruttuoso le matin avec le bateau "Golfo Paradiso" et de continuer à pied en suivant les panneaux. Des chaussures confortables, car le chemin est imperméable! (Durée 2 heures 30 min)

Il est agréable d'explorer ses environs. Mer, soleil, mais pas seulement, car Portofino est suggestif avec son village qui vous captive. En remontant le côté opposé où se trouvent l'église de San Giorgio et le château Brown (fermé en hiver), vous montez immergé dans la nature jusqu'au phare, où le regard se perd à l'infini.





## Camogli sur la mer

### Camogli, unique en son genre.

Camogli s'étend de la route provinciale qui descend vers la mer.

Il y a des parkings sur le bord de la route, un parking avec barrière payante et, à la fin, d'autres parkings payants en été.

Le conseil est d'arriver à Camogli en train ou en bus car les parkings sont souvent occupés.

Belle promenade en bord de mer avec ses bars, restaurants et magasins. Maisons pittoresques colorées surplombant la mer, la petite plage et son port, un véritable joyau de la Ligurie.



### Où manger à Camogli:

Dans le centre historique:  
Ristorante Cucù

Vue sur la mer:  
Ristorante La Camogliese  
Ristorante 7 pance

Trattoria:  
Trattoria del Duca



## La baie de San Fruttuoso

Il ne peut être atteint que par la mer ou par les sentiers de montagne.

La vue est dominée par l'abbaye datant de l'an 1000 avec la petite plage de galets colorés. Certaines maisons de pêcheurs se trouvent en montant le sentier derrière l'abbaye. Il est facile de rencontrer des chèvres sauvages qui errent en toute liberté.

Cette baie de San Fruttuoso est également célèbre dans le monde entier pour le Christ des Abysses, une statue en bronze placée à environ 15 mètres au-dessus du fond de la mer et visitée par plusieurs plongeurs.

Il est recommandé de revenir en bateau "Golfo Paradiso" de la compagnie maritime qui fait cette route.

Informations au port de Camogli sur les temps des courses.

## Promenade à San Fruttuoso

En quittant Camogli de "Viale dei Cipressi", montez Via San Rocco. (Des chaussures confortables parce que l'escalier est difficile.) À San Rocco, à côté de l'église, empruntez le chemin qui longe la mer. La route s'étire en étendues dans les plaines avec des hauts et des bas et parfois en cordes (chaînes encastrées dans le rocher où l'on s'accroche au passage). En chemin, vous pourrez admirer les batteries de la seconde guerre mondiale. *(durée: environ 3 heures)*



**Vous pouvez trouver d'autres sentiers de randonnée et toutes les informations sur cette fantastique réserve naturelle:**

Parco di Portofino  
[www.parcoportofino.com](http://www.parcoportofino.com)





## Visite à Recco

### Visite à Recco avec vue sur le Golfo Paradiso

Est situé dans une petite crique aux couleurs du Golfo Paradiso.  
Une ville gravement endommagée pendant la Seconde Guerre mondiale et reconstruite plus tard dans l'après-guerre.

Nombreuses églises à voir, bars et restaurants disséminés dans cette ville.

La fameuse "Focaccia", produit cuit au four obtenu à partir du traitement d'une pâte à base de farine de blé, d'huile d'olive extra vierge, d'eau et de sel, fourrée au fromage frais.

Plus pratique à manger dans l'assiette, plus inconfortable à savourer à la place, enveloppé dans du papier.

Recco est facilement accessible en train depuis Rapallo.



**La focaccia avec la  
meilleure valeur  
le rapport qualité / prix  
se trouve au restaurant:**

"Da Lino"  
Via roma 70



## Le long de la falaise de Nervi

**Une promenade vraiment relaxante le long de la falaise de Nervi.**

Une fois à Nervi, le long de la falaise, la promenade dédiée à Anita Garibaldi a été construite (sur la photo).

Le chemin s'étend sur 2 km entre la mer et le parc botanique, facilement accessible, même s'il est divisé par le chemin de fer.

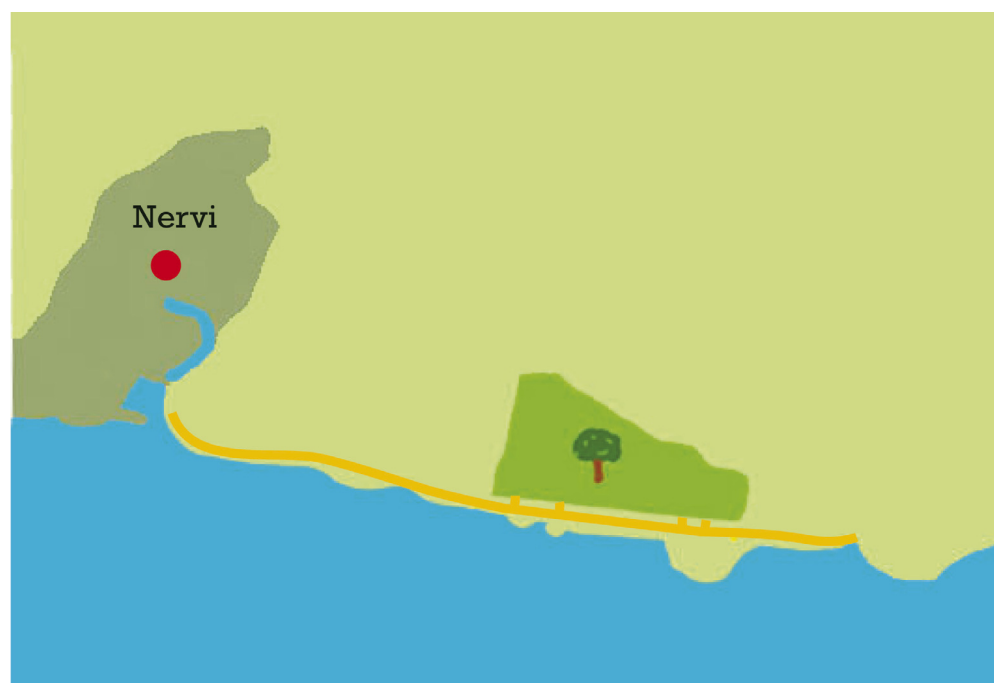
Un endroit enchanteur, compte tenu de son emplacement, garantit un climat doux pendant les mois les plus froids. Cette promenade est très appréciée des Génois et pas seulement le week-end. En chemin, il y a des points de restauration.

Il est facilement accessible en train depuis Rapallo.



**Voir les horaires des trains ici:**

[www.thetrainline.com](http://www.thetrainline.com)





## Les plats typiques de la Ligurie

**Les plats typiques de la Ligurie sont certainement très appréciés.**

Une large gamme de pâtes fraîches et séchées, de gibier, de poisson de mer. De porridge à base de farine de pois chiche, croquante à la surface et moelleuse à la cuisson. Vous pouvez ajouter du romarin, des artichauts, des champignons et du gorgonzola à la pâte de base.

Focaccia génoise à base de farine de blé, avec pommes de terre tranchées finement, disposées à la surface, voire même d'oignons émincés.

La cuisine ligurienne se distingue également par le pesto trofie, dont le principal ingrédient est le basilic avec l'ajout de parmesan. De pecorino sarde,

de pignons de pin, d'ail, de gros sel et de l'inévitable huile d'olive.

Le lapin de Ligurie est un exemple de plats typiques, dorés au thym, aux feuilles de laurier, au vin rouge au romarin, aux pignons de pin et aux olives Taggiasca.

Le poisson cuit en ragoût ou en blanc avec des pignons de pin.

À Camogli et dans le golfe du Tigullio, à Santa Margherita Ligure, à Rapallo, etc., vous trouverez des restaurants et des trattorias qui satisferont tous vos besoins.



*Hôtel*



Tous les  
itinéraires  
sont réalisés  
par nous après avoir  
visité chaque destination

Réserve avec nous les  
meilleurs hôtels y loue  
une voiture pour des  
vacances de rêve!

**ginkotours.com**

