

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 14

**Artikel:** Les Cinque Terre : entre ciel et mer  
**Autor:** Probst, Jean-Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832109>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

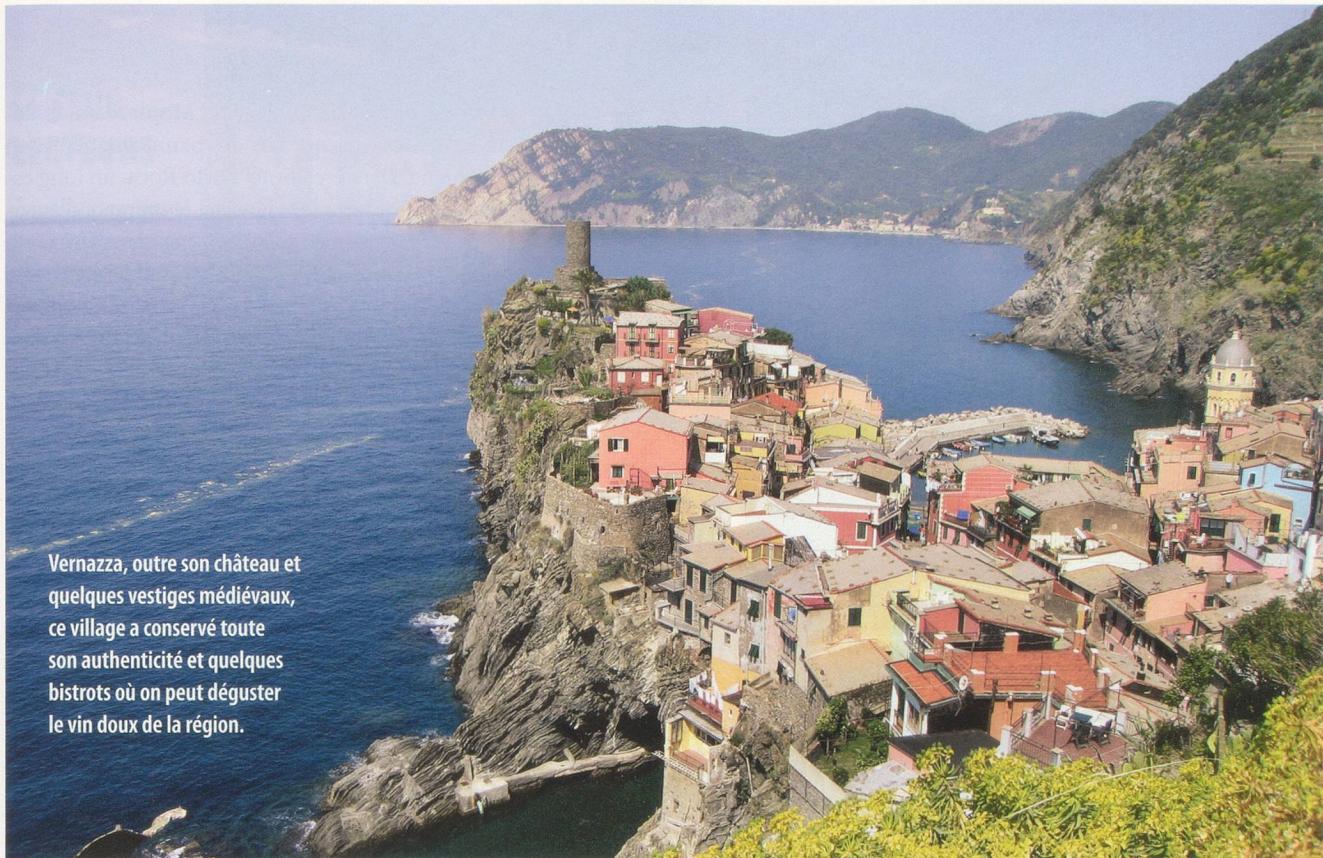
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

ENVIE D'ÉVASION

COUP DE COEUR



Une nature sauvage, des falaises et très peu d'automobiles. Préservées des agressions de la modernité, les Cinque Terre se livrent aux marcheurs qui ne regrettent pas leur effort. Le panorama est tout simplement exceptionnel. Le chemin qui relie les villages entre eux porte bien son nom de parcours royal.



Fivepointsix

Vernazza, outre son château et quelques vestiges médiévaux, ce village a conservé toute son authenticité et quelques bistrots où on peut déguster le vin doux de la région.

# Les Cinque Terre entre ciel et mer

**Un peu au sud de Gênes, sur la Riviera ligure, cinq villages dispersés sur une douzaine de kilomètres attirent des millions de visiteurs chaque année. Cette région offre un panorama à couper le souffle.**

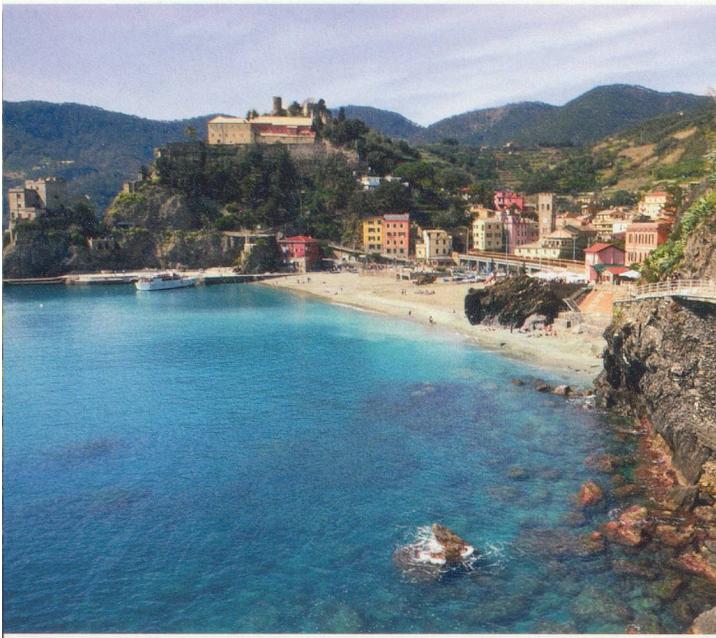
**C**inq petits joyaux sertis dans un écrin de verdure, suspendus entre le ciel et la mer. Cinq villages pittoresques accrochés à la falaise ou bâties sur des éperons rocheux. Cinq petits paradis soigneusement protégés, les Cinque Terre situés dans le nord de l'Italie, inscrits au patrimoine mondial de l'humanité.

Si vous ne connaissez pas cette région bénie des dieux, inscrivez-là dans votre agenda sous la rubrique «à découvrir absolument». Mais attention, on ne pénètre pas dans les Cinque Terre sans avoir observé quelques règles de base! Il est fortement conseillé de laisser sa voiture au garage, sinon dans un parking de Levanto, la ville voisine, et de continuer en train. Les cinq villages n'offrent quasiment aucune place de parc mais sont desservis par le chemin de fer.

Chaussures de marche et sac à dos, vous voilà prêts à découvrir l'une des plus belles régions d'Italie. Et suivez Roger Droz, le guide qui connaît la région comme sa poche, pour l'avoir sillonnée en long et en large une bonne dizaine de fois.

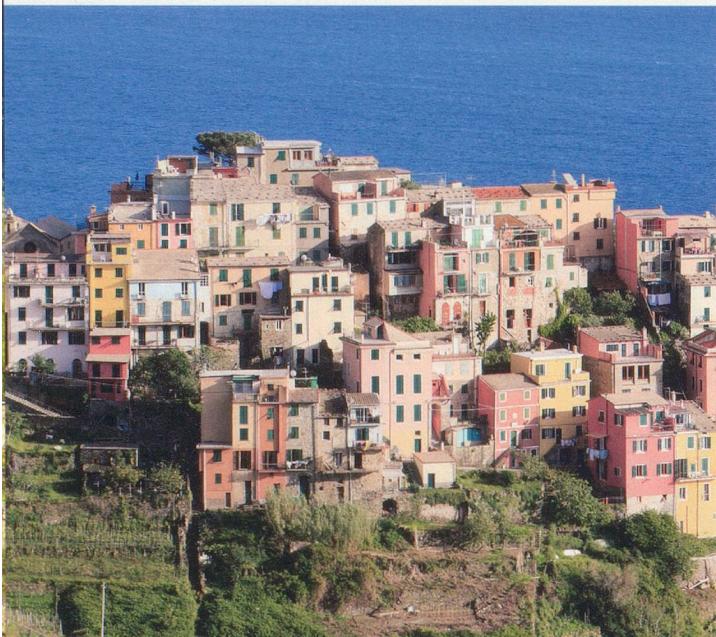
## Emprunter un sentier royal

Monterosso, le premier des cinq villages, se distingue par ses ruelles étroites et ses maisons tours, dont les origines remontent au Moyen Age. Le chemin qui serpente à travers le vignoble, reliant Monterosso à Riomaggiore, a été baptisé «le parcours royal», bien qu'aucun roi n'ait jamais résidé dans la région. En revanche, parmi les trois millions de touristes qui l'empruntent annuellement, il y a sans doute eu quelques têtes couronnées.



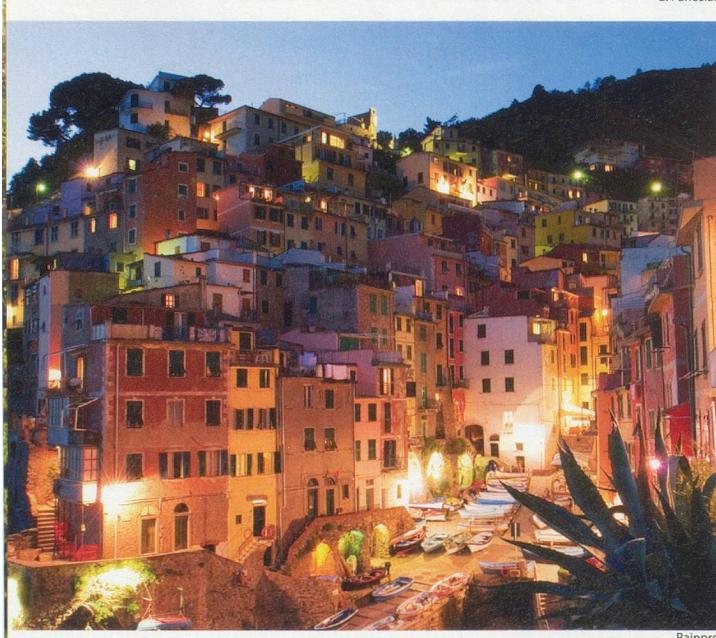
**MONTEROSSO**  
Au cœur du bourg, un long escalier grimpe à travers vignes et vergers pour amener les marcheurs sur un étroit chemin qui offre un panorama unique.

B. Grove



**CORNIGLIA**  
Arriver dans ce village situé en retrait de la mer se mérite. Mais après l'effort, la récompense avec une vue superbe et des terrasses accueillantes où il fait bon se reposer.

G. Panosian



**RIOMAGGIORE**  
Les façades recouvertes d'ocre de nombreuses maisons confèrent au centre son charme si particulier.

Rainprel

Au cœur de l'ancien village de Monterosso, le début du sentier est marqué par des panneaux peints en rouge et blanc. Derrière l'hôtel Porto Roca, un long escalier grimpe à travers les vignes et les vergers d'agrumes. Puis l'étroit chemin surplombe la mer, offrant un panorama unique, avant d'enjamber une petite rivière et de redescendre en direction de Vernazza, le village voisin, flanqué d'un château et de quelques vestiges médiévaux. «C'est le moment de faire une pause dans l'un des nombreux petits bistrots disséminés sur le port et de déguster un verre de vin doux de la région servi glacé», lance Roger qui ne manque jamais une occasion de profiter des produits de la région.

Le temps d'une escale et la route se poursuit par les vergers d'agrumes et les petites vignes cernées de murs en pierre sèche. Erigé il y a un millier d'années, cet immense ouvrage de terrassement atteint près de 7000 kilomètres. Partant au ras de la mer, ces murs séculaires indispensables aux cultures, s'élèvent jusqu'à une altitude de 500 mètres. Entre Vernazza et Corniglia, on respire de l'air pur, discrètement parfumé de thym, de basilic et d'autres herbes aromatiques. Situé un peu en retrait, le village n'a pas d'accès direct à la mer. Niché sur une colline, il offre pourtant une vue superbe. Mais le coup d'œil se mérite. Une longue rampe d'escalier éprouve les meilleurs marcheurs.

«Chez Carmelo, à Corniglia, on s'installe sur la terrasse qui domine la mer. Là, s'enthousiasme Roger, on déguste le meilleur risotto aux fruits de mer des Cinque Terre.»

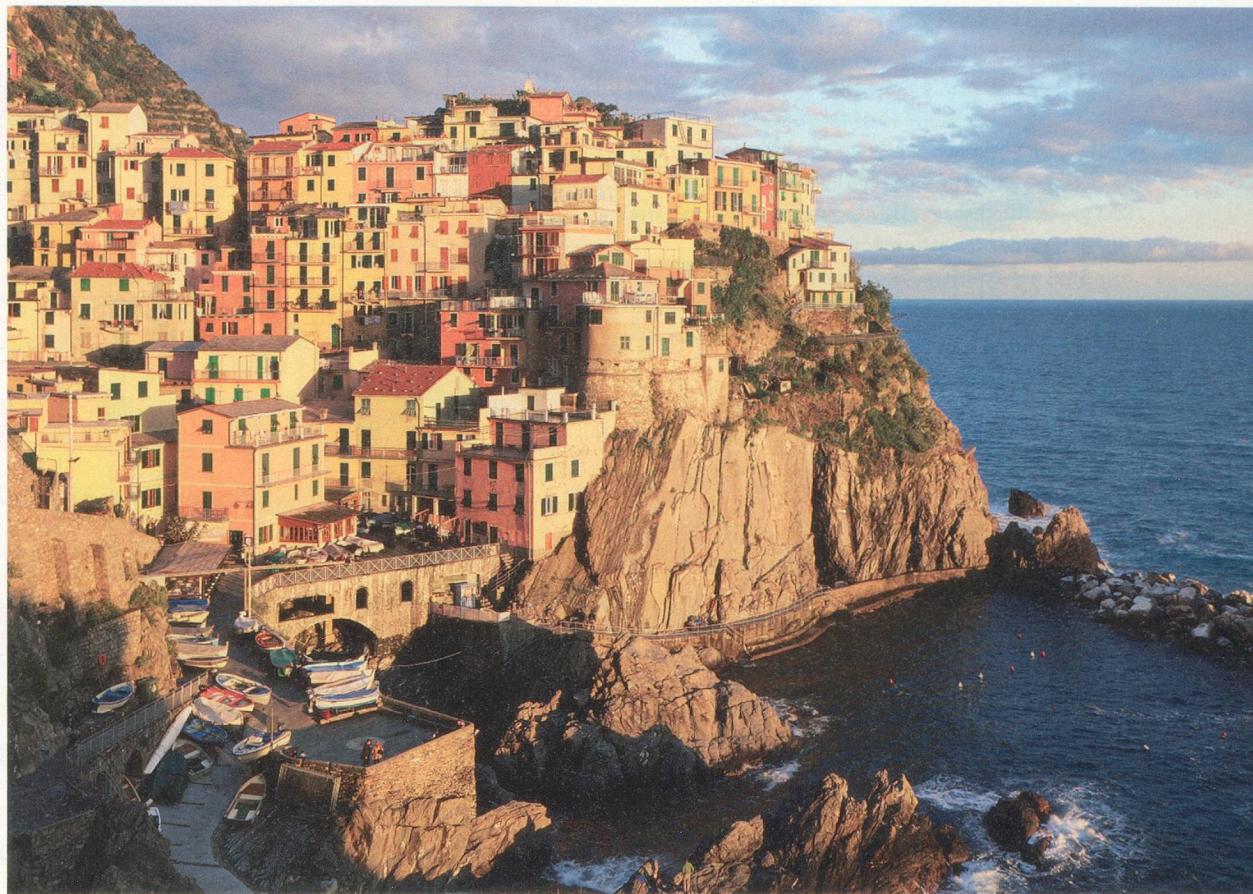
## Echangez des baisers discrets

Plus loin, le village de Manarola paraît avoir été sculpté à même le rocher. Ses maisons colorées sont agrippées sur un petit cap rocheux. Au sommet de la bourgade, le clocher de l'église gothique, datant de 1388, chatouille les nuages. «Je vous recommande le restaurant d'Aristide, qui est un ami de longue date, affirme Roger. Il est situé au cœur du village et n'offre aucun dégagement sur la mer. Mais ici, on regarde plutôt dans l'assiette... Aristide est au bistrot et sa femme aux fourneaux. Il faut du temps et de l'appétit, quand on s'installe chez Aristide. Le menu comporte seize entrées, parmi lesquelles des anchois, une salade de poupe et des beignets de poisson, puis trois plats de pâtes, dont les fameux spaghetti à la langouste. On poursuit avec des poissons entiers, des gambas, des langoustines et on termine avec un sorbet maison. Le tout arrosé du vino della casa servi dans des magnums...»

Le tronçon qui mène de Manarola à Riomaggiore a été baptisé la «Via dell'Amore». Le paysage offre également un point de vue superbe sur la mer et les collines avoisinantes. Un petit tunnel permet aux amoureux d'échanger des baisers et des serments d'amour en toute discréetion. La plupart d'entre eux gravent un petit mot dans le rocher et les tagueurs s'en donnent à cœur joie.

## LE CLUB LECTEURS

Générations Plus vous invite à la découverte des Cinque Terre en compagnie de Roger Droz. Voir notre offre en page 81.



**MANAROLA** Cette localité semble avoir été taillée dans le roc. Au sommet, on devine le clocher de l'église qui semble toucher les nuages.

G. Panosio

Voici déjà la fin du chemin. Le centre historique de Riomaggiore, qui date du XIII<sup>e</sup> siècle, recèle des trésors, parmi lesquels l'église Jean-le-Baptiste, érigée en 1340. De nombreuses maisons tours offrent de chaudes nuances d'ocre, conférant à ce village un charme exceptionnel. Quelques bistrots typiques, épargnés le

long de la rue principale permettent aux marcheurs de se désaltérer. «Pour terminer ce périple en beauté, je conseille d'effectuer le retour par la mer, propose Roger. Les villages éclairés au soleil couchant offrent un décor inoubliable.»

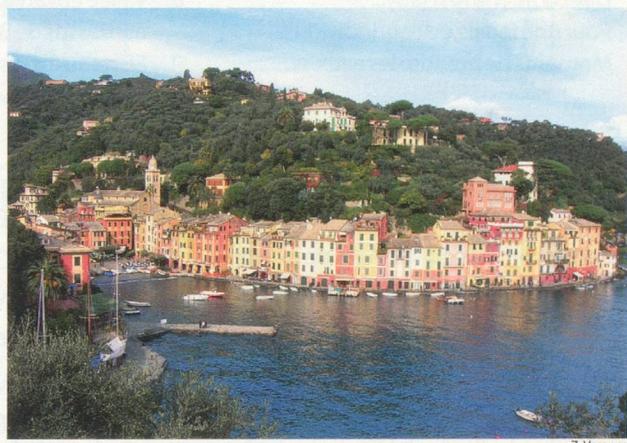
Jean-Robert Probst

## Escapade à Portofino

Bien qu'elle se situe hors du périmètre des Cinque Terre, la station de Portofino représente une étape incontournable lors d'un séjour sur la Riviera ligure. Ce petit bijou aux maisons colorées, lovées au creux d'une anse de pinèdes, attire la jet set italienne et des personnalités venues du monde entier. Pas étonnant que Wim Wenders y ait tourné son film *Par-delà les nuages* et que les acteurs de *Top Models* y aient fait escale le temps de plusieurs épisodes.

A Portofino, les voitures sont indésirables et le parking aménagé à l'entrée du village indique souvent complet. Le meilleur moyen d'accéder à cet endroit mythique est encore de prendre le bateau à Santa Margherita. L'entrée dans la petite baie par la mer restera l'un de vos meilleurs souvenirs.

Le village se résume à une alignée de restaurants et de boutiques de luxe et de souvenirs. Il vaut la peine de grimper jusqu'à la forteresse et l'église de San Giorgio. La légende prétend qu'elle abrite les reliques de Saint-Georges, vain-



Z. Vergnes

queur du dragon qui terrorisait toute la région. Depuis cet endroit, la vue sur le port et sur la cité est tout simplement imprenable. Avant de quitter Portofino, ne manquez pas de vous asseoir à une terrasse pour admirer le défilé des touristes et déguster un cappuccino. Il coûte un peu plus cher qu'ailleurs, mais vous ne le regretterez pas.