

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 69

**Artikel:** Cinq Terre : suivez le guide!  
**Autor:** Rein, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831083>

### **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:** 09.01.2026

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



# Cinque Terre: suivez le guide!

Cette région du nord de l'Italie allie villages médiévaux et sentiers de randonnée qui longent la mer. Des spécialistes nous y conduisent.

Il y a cinq, unis comme les doigts de la main. Voisins, mais différents les uns des autres. Les villages médiévaux des Cinque Terre – Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore – sont adossés aux collines sculptées par les terrasses en étages et aux pentes abruptes, d'où ils surplombent la mer, omniprésente, où se baignent parfois dauphins et baleines. Cinq bijoux architecturaux préservés qui se trouvent dans un écrin naturel de toute

beauté, où serpentent des sentiers de randonnée qui relient chacune de ces localités. «Comme cette région est sujette aux orages et aux tremblements de terre, des chemins sont régulièrement fermés aux randonneurs, prévient Giuseppe Vaccaro, qui gère les guides de la région. Au lieu de marcher, on doit alors prendre le train, qui offre également de sublimes paysages.» Petit voyage sur ces terres italiennes, étape par étape...

Frédéric Rein

## 1 MONTEROSSO AL MARE

«Ce bourg, situé au centre d'un petit golfe, est le plus occidental du territoire des Cinque Terre. Le vieux hameau conserve toujours son caractère médiéval originel, avec ses maisons tours et ses ruelles étroites, note Giuseppe Vaccaro. L'une des tours défensives a été transformée en campanile, et abrite désormais la cloche de l'église Saint-Jean-Baptiste. A l'ouest de la commune se trouve la plus grande et la plus fréquentée des plages du littoral des Cinque Terre.»

## ENTRE MONTEROSSO AL MARE ET VERNAZZA

Ce tracé, appelé «via dell'Amore», est fermé au moins jusqu'à la fin de l'année suite à un tremblement de terre.

## 2 VERNAZZA

«Sis sur un promontoire rocheux à fleur d'eau, ce village était autrefois le plus prospère des cinq, rappelle le spécialiste. Le château de la famille Doria et les autres vestiges médiévaux sont là pour nous le rappeler. La paroisse de Sainte-Marguerite-d'Antioche, dominée

par son clocher octogonal, prend également place en bord de mer.»

## ENTRE VERNAZZA ET CORNIGLIA

Ces 3,6 km (de difficulté moyenne) s'effectuent généralement en 2 heures. «Cette voie suit les anciens chemins créés il y a des

centaines d'années par les agriculteurs, qui les utilisaient pour atteindre leurs terrasses cultivées et escarpées, explique Veronica, qui officie en tant que guide. Les vignes qui poussent entre les murs de pierres sèches offrent à la région le vin blanc AOC des Cinque Terre et le Sciacchetrà, un vin liquoreux.»

## 3 CORNIGLIA

«Contrairement aux quatre autres villages, celui-ci ne possède pas un accès direct à la mer, précise Giuseppe Vaccaro. Il faut en effet prendre un peu de hauteur (il est à 100 mètres d'altitude) pour y accéder – soit en grimpant 382 marches, soit en prenant le bus qui le relie à la gare ferroviaire. De fait, cette cité entourée de vignobles en terrasse offre une vue singulière

sur la Méditerranée et les quatre autres villages (deux d'un côté, deux de l'autre). Outre sa rue principale, la via Fieschi, on vagabondera dans ses rues étroites.»

## ENTRE CORNIGLIA ET MANAROLA

Suite au tremblement de terre, ce sentier est fermé au moins jusqu'à fin 2015.

## 4 MANAROLA

«C'est une sorte de petit labyrinthe pentu fait de ruelles étroites et parallèles reliées par des escaliers, duquel s'extirpent des maisons tours génoises typiques. Il s'agit vraisemblablement du plus ancien des cinq villages. L'une de ses particularités est la crèche lumineuse, construite chaque année sur la colline des Trois-Croix par un retraité des chemins de fer italien. Ses statues, éclairées de petites lumières, ouvrent les portes d'un monde magique.»

## ENTRE MANAROLA ET RIOMAGGIORE

Ce sentier est fermé au moins

jusqu'à fin 2015 en raison d'un tremblement de terre.

## 5 RIOMAGGIORE

«La capitale des Cinque Terre s'articule autour de sa rue principale, qui vient se heurter sur une crique encerclée de rochers noirs. On y trouve des maisons tours en pierre aux couleurs vives et aux toits d'ardoises. Quant au Centre d'Education environnementale de la Tour Guardiola, il propose un parcours de l'écriture qui, via des étapes signalées, invite à faire travailler la créativité suscitée par le paysage.»

## 6 ENTRE RIOMAGGIORE ET PORTOVENERE

Sanctuario di Montenero, situé au-dessus de Riomaggiore, est l'un des sanctuaires des Cinque Terre, note Veronica. Ce chemin de communication et de commerce était relié aux routes du sel qui sillonnaient l'intérieur des terres. Campiglia Portovenere, quant à elle, offre une vue panoramique somptueuse, et est baignée par une végétation unique, à la fois dense et vierge.»

## Le Club

Partez à la découverte de ces sentiers uniques reliant cinq villages où la gastronomie italienne est au rendez-vous! Notre offre en page 79.



Des randonnées dans une nature préservée, des villages médiévaux qui ont conservé tout leur charme et la mer en prime, que demander de plus?



## La recette du pesto «alla Genovese»

Dans les Cinque Terre, le pesto est la sauce par excellence. Voici la recette de ce pesto «alla Genovese», puisque Gênes est à quelques kilomètres de là...  
**Les ingrédients pour 4 personnes:** 50 g de parmesan, 30 g de pecorino sardo, 30 g de pignons, environ 60 g de feuilles de basilic, 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes, 0,75 dl d'huile d'olive, 1 à 2 gousses d'ail, des gouttes de jus de citron, du gros sel marin.

**La préparation:** mettre les pignons et l'ail dans un mortier (ou un mixeur), puis les écraser jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse. Ajouter le gros sel et les feuilles de basilic préalablement lavées et séchées. Piler (ou mixer) le tout jusqu'à ce que les feuilles libèrent leur liquide vert. Incorporer les deux fromages râpés et la poudre d'amandes, puis verser l'huile d'olive et le jus de citron.