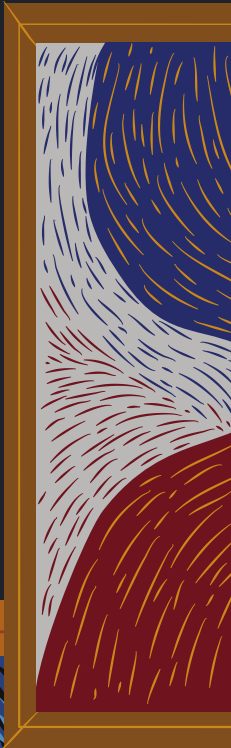
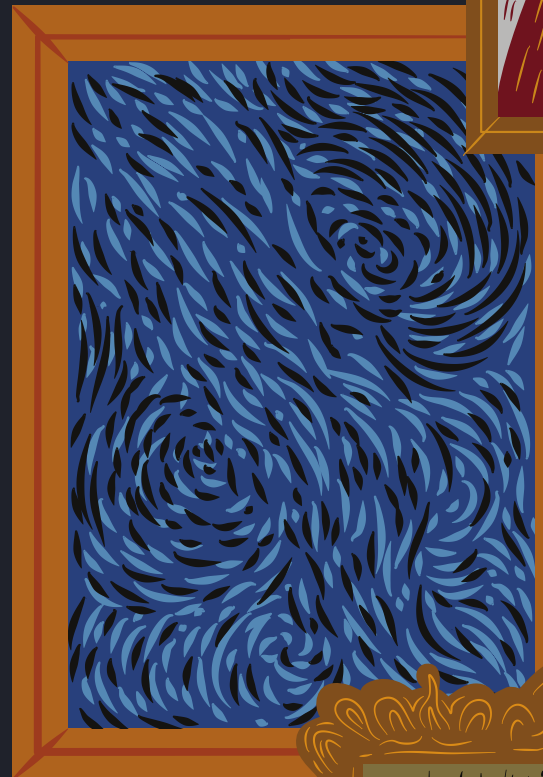
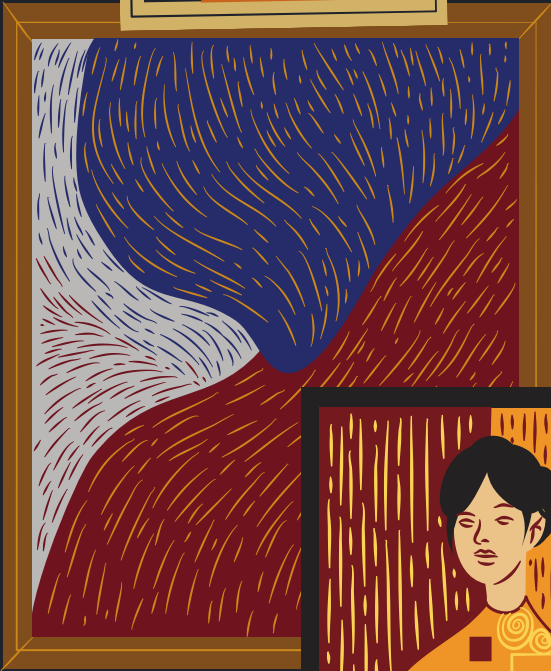


Viaggio D'ISTRUZIONE

CAMARGUE- FRANCIA



071 994 5580 - info@crilumaviaggi.com
- Via Sandro Totti 2 - Ancona 601131



071 994 5580 - info@crilumaviaggi.com
- Via Sandro Totti 2 - Ancona 601131

GIORNO 1
18/09

**Partenza verso le ore 03:30 con bus gran turismo e arrivo a Genova. (527 km)
ingresso e visita guidata all'acquario. Ingresso ore 10.30/11.00**

L'Acquario di Genova è stato costruito in occasione di Expo '92, celebrazione del quinto centenario della scoperta del Nuovo Mondo da parte di Cristoforo Colombo, con l'intenzione di ristrutturare e valorizzare un'area, piena di storia e tradizioni, situata nel cuore del centro storico di Genova: il Porto Antico. È l'acquario più grande d'Europa. pranzo libero, nel primo pomeriggio partenza per Aix En provence.

Trasferimento all'hotel Ibis Budget Pertuis sistemazione nelle camere riservate, cena e pernottamento.



GIORNO 2
19/09

**Dopo colazione, trasferimento ad Arles(82 km dall'hotel) e visita HD.
Incontro con le guide alle 09.30 e visita guidata di mezza giornata di Arles.**

Fondata dai Romani sul fiume Rodano, Arles conserva intatto tutto il fascino e i colori di un tempo perduto. I turisti indugiano nei caffè colorati, che hanno ispirato tra i più celebri quadri di Van Gogh (che qui visse a lungo) e passeggiano sul lungo fiume, romantico al tramonto. Girovagando per il centro potrete scorgere antiche case dalle facciate scrostate, piazzette affollate che si animano durante le feste e monumenti di pietra bianca che riluccica sotto il caldo sole estivo.

Pranzo libero. In tarda mattinata trasferimento a Saintes Maries de la Mer e visita del ridente paesino (3 turni a partire dalle 13.30). Saintes Maries de la Mer è un piccolo reticolo di case bianche intorno a una meravigliosa chiesa romanica, circondato da un paesaggio selvaggio e intriso di un'atmosfera suggestiva: vi attende un lungo mare spazzato dal vento, con immense spiagge di sabbia bianca, gitani pittoreschi che si aggirano nelle piazzette con chitarre e cappelli neri, cartomanti che leggono la mano e tanti ristorantini in cui assaggiare le prelibatezze della regione. La cittadina è infatti circondata da una natura rigogliosa. In questa terra così meravigliosa, gli animali vivono allo stato brado e il modo migliore per vederli e fotografarli è proprio quello di immergersi nella natura attraverso i tanti sentieri che la contornano.

Al termine rientro in hotel cena e pernottamento



GIORNO 3
20/09

Dopo colazione partenza per Les Carrieres des Lumieres (71 km dall'hotel) per una visita esperienziale al museo ricavato in una cava di pietra.

*Carrières de Lumières (Cave della luce) è una rappresentazione multimediale durante la quale sono proiettate, all'interno di una cava di calcare dismessa, migliaia di opere d'arte. Conosciuto in passato come la Cattedrale delle immagini, lo spettacolo utilizza 70 videoproiettori per riprodurre sulle pareti, il soffitto e il pavimento della cava enormi immagini. La presentazione visiva è accompagnata da una colonna sonora composta per l'occasione molti turisti descrivono l'evento come un'esperienza indimenticabile. Questo ingegnoso museo, in passato una cava dalla quale veniva estratta la bauxite, rimasta attiva fino a metà del XX secolo. In seguito il sito è stato abbandonato, fino a quando l'artista francese Jean Cocteau ne ha riconosciuto il potenziale come spazio espositivo. Le pareti in calcare lisce e bianche sono infatti uno sfondo neutro perfetto per le opere d'arte. Appena si entra nell'oscura cava, ci si ritroverà circondati a ogni lato da opere d'arte, anche sotto i piedi. Le opere variano di anno in anno nelle precedenti edizioni hanno fatto parte dell'evento i dipinti di Van Gogh, Monet, Picasso, Chagall, Matisse e altri. Alcuni spettacoli sono incentrati su temi regionali o specifici movimenti artistici, ma tutti si compongono di due parti: una più breve e una principale al termine dell'esperienza, trasferimento ad Avignone e pranzo libero. **Nel pomeriggio e visita guidata HD della città (ore 15.30) con ingresso al Palazzo dei Papi incluso**, Il Palazzo dei Papi è il simbolo della potenza della Chiesa nell'Occidente Cristiano nel XIV secolo. Edificato a partire dal 1335, in meno di vent'anni, è essenzialmente opera di due papi costruttori: Benedetto XII e il suo successore Clemente VI. La residenza monumentale dei sovrani pontefici del XIV secolo, costituisce il più importante palazzo gotico al mondo, (15.000 m2 di pavimento, ossia in volume 4 volte cattedrali gotiche e presenta al visitatore più di venti centri di interesse, tra cui spiccano gli appartamenti privati del Papa decorati con gli straordinari affreschi dell'artista italiano Matteo Giovannetti.*

Al termine cena in ristorante di Avignone. Tempo libero .

Rientro in hotel e pernottamento.



GIORNO 4
21/09

Dopo colazione trasferimento a Nîmes (46 km) e visita libera del sito Du Pont du Gard.

Iscritto al Patrimonio Mondiale dell'UNESCO ([Link esterno](#)), il Pont du Gard ([Link esterno](#)) è l'elemento più prestigioso dell'acquedotto di Nîmes. Costruito tra Uzès e Nîmes, quest'ultimo ha rifornito la città d'acqua per 5 secoli. Si snodava allora tra le due città, per oltre 50 km di lunghezza attraverso le montagne.

Dall'alto dei suoi 40 secoli di storia, il Pont du Gard può essere fiero di essere il ponte-acquedotto più alto del mondo romano e di far parte delle meraviglie dell'Antichità.

Pranzo libero, nel pomeriggio incontro con la guida (ore 14.00) e visita guidata della città.

Città e culla d'arte e di storia, Nîmes vanta un patrimonio antico eccezionale e straordinariamente ben conservato. Chiamata anche la Roma francese si trova ai confini del Mediterraneo, nella zona del Gard: con i resti dell'Impero Romano e la sua atmosfera festosa, Nîmes è una delle città più visitate di Francia ed gode di molteplici influenze culturali, che vanno dalla Camargue alla Spagna: rimarrete affascinati da questa ricchezza culturale, che si sposa a un clima mite tutto l'anno..Come tante cittadine occitane e provenzali anche Nîmes è legata alla storia del periodo romano: infatti il simbolo della città è un coccodrillo incatenato a una palma, in onore dei legionari che combatterono a fianco di Cesare nella campagna del Nilo e che qui si stabilirono dopo la guerra. L'Arena di Nîmes è un meraviglioso anfiteatro romano risalente al 90 d.C., dove si svolgevano spettacoli di gladiatori per intrattenere la popolazione della città. Nel Medioevo l'Arena divenne un quartiere fortificato, un piccolo borgo che comprendeva più di 200 case, 2 chiese e perfino un castello, diventando l'emblema della città con le sue strade e i negozi. Oggi l'arena ospita concerti, spettacoli e persino giochi romani.

Al termine rientro in hotel e pernottamento.



GIORNO 5
22/09

Dopo colazione partenza per la visita guidata HD di Marsiglia(51 km dall'hotel) ore 09.30.

*Marsiglia è la città più antica di Francia e nonostante il suo carattere duro e difficile, nasconde un animo unico. Questa città così particolare è allo stesso tempo caotica, sporca, frizzante e intensa. Grazie alla sua distanza culturale e sociale con il resto della Provenza e alla sua vocazione marinara, il mercato del pesce ad esempio ha una tradizione secolare, Marsiglia riesce sempre ad esercitare un fascino immutato e persistente, nonostante tutte le sue contraddizioni. Sicuramente, a renderla unica, è la sua essenza di città multietnica e meta di immigrazione: qui sono sbarcati, nei 2600 anni della sua storia, Greci, Romani, ebrei, armeni, italiani, corsi, spagnoli, pieds noir, ovvero nordafricani, magrebini, vietnamiti, cambogiani, comoriani, abitanti delle Antille, di Réunion e turchi. Un vero melting pot che ha creato una città assolutamente diversa dalle altre città francesi. Molti sono i motivi per innamorarsi di Marsiglia: i vicoli dalle case color albicocca, grano e mandorla che si accendono al tramonto, la fusione di cucine, culture, musiche e tradizioni, la babele di lingue e di differenti "storpiature" dell'accento francese, il carattere semplice e popolare delle sue strade affollate. **Pranzo libero, nel pomeriggio visita del Mucem. ore 14.00.** Il Mucem è un prestigioso gioiello che completa la corona della Marsiglia culturale.*

Al termine rientro in hotel , cena e pernottamento.



GIORNO 6
23/09

Dopo colazione partenza per Monte Carlo e visita guidata della città (ore 10.45).

Stato indipendente e sovrano situato ai piedi delle Alpi del Sud e bagnato dal Mediterraneo, il Principato di Monaco divide le sue frontiere terrestri con tre comuni francesi delle Alpi Marittime : La Turbie, Roquebrune-Cap-Martin, e Beausoleil. Fin dall'antichità La Rocca di Monaco é servita da rifugio per le popolazioni primitive. Cio' nonostante. La storia di Monaco comincia realmente a partire dal XIII secolo. Il 10 giugno 1215 segna la nascita del futuro Principato, in questo giorno la famiglia genovese dei Ghibellini pone la prima pietra della fortezza che oggi é il Palazzo del Principe. Per attirare gli abitanti, i primi Signori della Rocca accordano ai nuovi arrivati preziosi vantaggi, come la concessione di terre o l'esenzione dalle tasse. La storia di Monaco da 700 anni é associata a quella della famiglia Grimaldi che ha celebrato nel 1997 l'ascensione ai destini dell'attuale Principato.

Pranzo libero, al termine ripartenza per Ancona (684 km) e fine dei servizi



SUGGERIMENTI

Camargue e Provenza: cosa mangiare

La ricchezza geografica della Provenza si traduce in abbondanza gastronomica. La cucina provenzale comprende ogni sfaccettatura del mondo commestibile, dal pesce alla frutta, dalla carne ai formaggi, dalle verdure ai vini. Non aspettatevi la cucina robusta e burrosa della Francia del Nord, ma lasciatevi ammaliare da una gastronomia che comprende numerose AOC (Appellation d'origine contrôlée), prodotti Slow ed eccellenze da scoprire, magari in un piccolo mercato cittadino. Le profumate fragole di Carpentras – nelle cultivar Cléry, Gariguettes e Ciflorette – sono protagoniste di una fiera locale a metà aprile e rimangono le più amate dai pasticciieri e confiseurs provenzali. Nel dipartimento della Vaucluse il re è il melone di Cavaillon, di varietà Cantalupo: si serve a palline bagnato con il Muscat de Beaumes-de-Venise, è uno degli ingredienti dei calissons di Aix-en-Provence e si gusta sotto forma di gazpacho. Uno dei souvenir immancabili sono sicuramente le erbe di Provenza (herbes de Provence), un mix che comprende rosmarino, timo, santoreggia e origano essiccati in proporzioni variabili. Per non comprare erbe qualunque, cercate il label rouge, un certificato di qualità che dal 2003 funge da disciplinare e garantisce la tracciabilità delle erbe. Altro souvenir è la lavanda, naturalmente non commestibile: per ovviare a questo inconveniente, c'è il miele di lavanda, dal colore opaco e molto profumato. In Francia è impossibile non nominare i formaggi.



La Provenza è zona ricca di chèvre, spesso protetti dalla AOC. In particolare si fanno apprezzare il Brousse de Rove – un formaggio fresco dall'aroma persistente, usato anche nei dessert – e il Banon, formaggio antico a latte crudo di capra, dalla consistenza cremosa e avvolto in foglie di castagno raccolte durante l'autunno. La Provenza è una regione rinomata anche per quanto riguarda l'olio. Ci sono un AOC (Haute-Provence) e una AOP (Beaux-de-Provence), suddivisa in due tipologie: fruit vert (dall'aroma delicato) e fruit noir (più deciso). La Camargue, zona del dipartimento delle Bouches-du-Rhône, è una zona umida a sud di Arles tra il mar Mediterraneo e il fiume Rodano. Nelle sue lagune di acqua salata sorgono diverse saline – Aigues-Mortes verso Montpellier e Salin de Giraud nei dintorni di Saintes-Maries-de-la-Mer – da cui si ricava il pregiato fleur de sel de Camargue, un sale non raffinato, iposodico e in piccoli cristalli. La Camargue è anche zona di risaie: non tornate a casa senza un sacchetto di riz rouge de Camargue, un riso IGP di colore rosso squisito quando impiegato in pilaf e insalate. Per completare l'itinerario gastronomico camarghese, assaggiate anche un piatto di tellines, simili alle nostre telline e condite con un saporito mix di aglio, olio, prezzemolo e vino bianco. Poco distante dal cuore della Camargue, Arles è nota per i suoi insaccati. Il più diffuso è sicuramente il saucisson d'Arles, un salume molto semplice a base di carne di maiale (a volte mescolata con il manzo) con sale e spezie: dalla versione base si può spaziare fino a quelle aromatizzate con erbe provenzali, aglio, funghi, peperoncino. Se ne trovano in abbondanza nelle macellerie e al mercato del mercoledì e del sabato ad Arles. Altro prodotto della zona camarghese è il saucisson de taureau, un salame piuttosto magro a base di carne di toro – un animale che vive allo stato semi-brado nella Camargue – e vino rosso. Se pensavate che la cucina francese fosse tutta affogata nel burro, la gastronomia provenzale vi farà ricredere. I piatti tradizionali – dolci e salati – spaziano tra le varie località della regione, preparati a partire dalle straordinarie materie prime. La tapenade, un'invenzione della città di Marsiglia, è una mousse dalla trama rustica a base di olive, capperi, olio e aglio, con l'aggiunta di qualche filetto di acciuga. Si distingue in tapenade noir - a base di olive nere – e tapenade verte, arricchita con pinoli o mandorle. Altra salsa forte e aromatica è l'aioli provenzale, preparata pestando nel mortaio spicchi d'aglio e sale grosso fino a ottenere una pasta densa a cui si aggiungono tuorli, olio d'oliva e un goccio di succo di limone. Protagonista di pranzi e cene, l'aioli è squisita con pane fresco, verdure e patate bollite, uova sode e tranci di pesce bianco. Sul pane è ottima anche l'anchoiade, una salsa locale a base di acciughe, olio d'oliva e aglio. Per concludere questo excursus sulle salse provenzali è opportuno nominare anche la rouille, ricca maionese color ruggine a base di aglio, zafferano e fumetto di pesce, che accompagna la bouillabaisse. Proprio quest'ultima è uno dei piatti più noti della Provenza, in particolare di Marsiglia. Si tratta di una zuppa spessa e aromatica, vagamente amarognola, che cuoce per ore almeno quattro tipi di pesce: scorfano, triglia, gallinella e grongo, ai quali possono aggiungersi cozze, granchi e rombo.

I tranci di pesce si servono a parte; la zuppa, da gustare con crostini di pane e rouille, va gustata ben calda. Un'altra specialità piuttosto conosciuta è la salade nicoise, gli ingredienti comprendono uova sode, pomodori, acciughe sotto sale, peperoni, olive, ma negli anni sono nate diverse varianti con l'aggiunta di patate lesse, tonno, fagiolini, carciofi, ecc. Spesso si utilizza per farcire un panino tipico della zona, il pan bagnat. Nizza è anche la città natale di altri due piatti tipici: la pissaladiere – una sorta di focaccia con cipolle, acciughe, olive nere e profumata di timo – e la socca, simile alla nostra farinata. Le verdure sono le regine della cucina provenzale, ne è un esempio ben noto la ratatouille: originariamente composta da pomodori, zucchine, peperoni, cipolle e aglio, oggi è spesso proposta anche con le melanzane. Altro piatto vegetariano per eccellenza è la tian provençal, simile alla ratatouille e cotta in un tegame di terracotta. L'amore dei provenzali per le verdure si evidenzia anche nei petits farcis, un piatto estivo a base di zucchine tonde, pomodori, cipolle e patate, di solito farciti con carne di maiale e manzo. Il piatto carnivoro più diffuso in Provenza è il daube, uno stufato corposo solitamente a base di manzo marinato nel vino rosso o bianco locale e cotto in una daubière di terracotta. Questo saporito secondo di carne comprende carote, pomodori, aglio, pancetta affumicata ed erbe provenzali. Spesso è accompagnato da un contorno di riso della Camargue, ma potreste unire due tradizioni (in maniera dissacrante come solo chi è in vacanza può fare) e intingere un pezzo di fougasse. Dal nome evocativo – per noi simile a focaccia – questo pane basso è arricchito con olio d'oliva e può essere guarnito con cipolle, olive nere, acciughe e pancetta. Una visita in pasticceria in Provenza è un piacere come nel resto della Francia: anche qui non mancheranno pain au chocolat, pain aux raisins, croissant aux amandes e ogni sorta di viennoiserie. Se però cercate qualcosa di locale, mangiate una fetta di tarte Tropeziénne: dessert tipico di St. Tropez, questa tarte è composta da un brioche poco dolce ai fiori d'arancio guarnita di zucchero perlato, farcita con un mélange di tre creme, tra cui crema al burro e crema pasticcera. Aix-en-Provence è famosa per i calissons, piccoli dolcetti a losanga coperti di glassa bianca e preparati con un impasto di frutta candita (melone e arancia soprattutto) e mandorle: sono poco dolci, semplici eppure insoliti. Alla vista possono ricordare la nostra pasta di mandorle, ma il gusto è molto più complesso. A Marsiglia si gustano le navette, biscotti a forma di barchetta e aromatizzati ai fiori d'arancio o all'anice, spesso proposti nelle pasticcerie anche come brioche. Avignon contribuisce al panorama dolce della Provenza con due specialità: le papalines d'Avignon – cioccolatini tondi e spinosi, coperti di cioccolato rosa e farciti con un liquore aromatizzato all'origano, l'Origan du Comtat – e le palets des papes: i cioccolatini in questo caso sono ripieni di una ganache allo Châteauneuf-du-Pape, vino locale. Molto amate da Alain Passard sono le berlingots de Carpentras, caramelle dure e traslucide a forma di piramide, coperte da righe di glassa bianca e preparata con sciroppi alla frutta. Le vedrete in molti negozi, ma quelle tradizionali si trovano soltanto nella cittadina di Carpentras, non lontana da Avignon.

SUGGERIMENTI

Il villaggio di **Aigues Mortes** è un vero gioiello, completamente racchiuso dalle mura e perfettamente conservato, tappa imprescindibile per qualunque visitatore. A differenza del classico villaggio occitano fortificato e abbarbicato sulle rocce, questo paesino si sviluppa in piano, circondato da saline e zone palustri. Da qui, nel 1248, partirono le flotte francesi per dare vita alla settima crociata in Terra Santa. Situato al confine con la Camargue, nonostante si trovi tecnicamente in Occitania, ad Aigues Mortes si respira un'aria già provenzale, fra raffinate botteghe di maestri cioccolatieri, negozi di artigianato e simpatici bistrot in cui sorseggiare una bibita, ammirando il via vai della gente e la grazia di queste stradine perpendicolari ricche di vita.

Intorno al borgo fortificato si innalzano montagne di sale, circondate dalle graziose sfumature rosa degli stagni. Gli amanti della fauna e della flora si delizieranno nelle saline di Aigues-Mortes, che ospitano 200 specie di uccelli, compresi i fenicotteri e 208 specie di piante. Le saline della Camargue sono davvero impressionanti per le loro dimensioni e per il loro colore rosa che deriva dall'alga *Dunaliella*, che aggiunge gioia e magia al superbo spazio naturale. La produzione del sale ad Aigues-Mortes risale all'antichità, anche se le famose saline videro la luce solo alla fine del XVII secolo. Attualmente, solo una decina di produttori continuano a vigilare sul processo di formazione del sale nei bacini e a raccoglierlo con una media di 300.000 tonnellate ogni agosto. La raccolta avviene manualmente, data la delicatezza del fleur de sel. Infatti, questo materiale è grande meno di mezzo millimetro e contiene l'ambito cristallo, fine e croccante.



I bastioni del recinto fortificato di Aigues-Mortes furono costruiti nel 1240 da Saint-Louis, il primo re di Francia, per proteggere la città dalle intrusioni esterne. Si aprono sul Mediterraneo e sono noti per la loro bellezza architettonica, che testimonia l'epoca gotica del XIII secolo. Lunghi 1,6 km, sono interamente percorribili a piedi: dalla loro sommità potrete ammirare panorami assolutamente favolosi. Dall'alto è infatti possibile scrutare all'interno della città, abbracciando con lo sguardo il reticolo urbano, i tetti delle case e i meravigliosi cortili interni. Ma soprattutto avrete una vista eccezionale sulle saline. In particolare, nel cuore dell'estate, ad agosto, sotto l'effetto del vento e del sole, l'acqua è talmente satura di sale da diventare quasi viola. Questo oro bianco, come veniva chiamato nel medioevo, è conservato all'aria aperta a più di 20 metri di altezza e forma delle vere e proprie montagne di sale

Costruita al posto della torre Matafère per volere di Carlo Magno nell'VIII secolo, questo mastio imponente, un tempo torre del re, è alto oltre 30 metri e anche se leggermente staccato dai bastioni, rimane collegato da un ponticello. La torre ha imprigionato tra le sue mura molti ugonotti, braccati dopo la revoca dell'Editto di Nantes nel 1683. La più nota è senza dubbio Marie Durand, carcerata qui per 38 anni e anche molti templari. -

Dopo un giro sui bastioni, passeggiate per i vicoli che vi condurranno a Place Saint-Louis, costellata di caffè e ristoranti. Sedetevi in una delle loro terrazze e ammirate la statua di Saint-Louis e la cappella dei Cappuccini. La piazza ospita anche il municipio, l'ufficio turistico e la chiesa di Notre-Dame des Sablons. Nel cuore della cittadina troverete decine di gallerie di artisti e artigiani. Un tripudio di dipinti, sculture, litografie, collage, fotografie, che celebrano la regione, fonte inesauribile di ispirazione.



SUGGERIMENTI

Aix-en-Provence: Rinomata per la rilassatezza del suo stile di vita, la città di Aix-en-Provence è nota anche per il pittoresco centro storico e il celebre Cours Mirabeau. Abbellita da platani, la città vecchia è un vero e proprio invito al passeggio: piacevoli piazzette, numerose dimore dei secoli XVII e XVIII, belle fontane, graziosi negozi, animati caffè con i tavolini all'aperto, mercati in cui si vendono fiori, ma anche frutta e verdura che evocano i colori e i profumi della Provenza.

La città vecchia propone di visitare anche la cattedrale di Saint-Sauveur e il suo chiostro, risalente al periodo fra il XII e il XIII secolo, il municipio con la piazza e la Torre dell'Orologio, Place d'Albertas, molto romantica, e i suoi musei, come il Museo della Vecchia Aix, il Museo di Storia naturale o ancora l'atelier di Paul Cézanne.

La città, nota anche per le terme fin dall'epoca romana, offre trattamenti di idroterapia. Aix-en-Provence propone inoltre una vasta gamma di eventi culturali, come il Festival International d'Art Lyrique (musica barocca e opere di Mozart), la festa dell'acqua e Danse à Aix, festival di danza contemporanea.



FOTO RICORDO

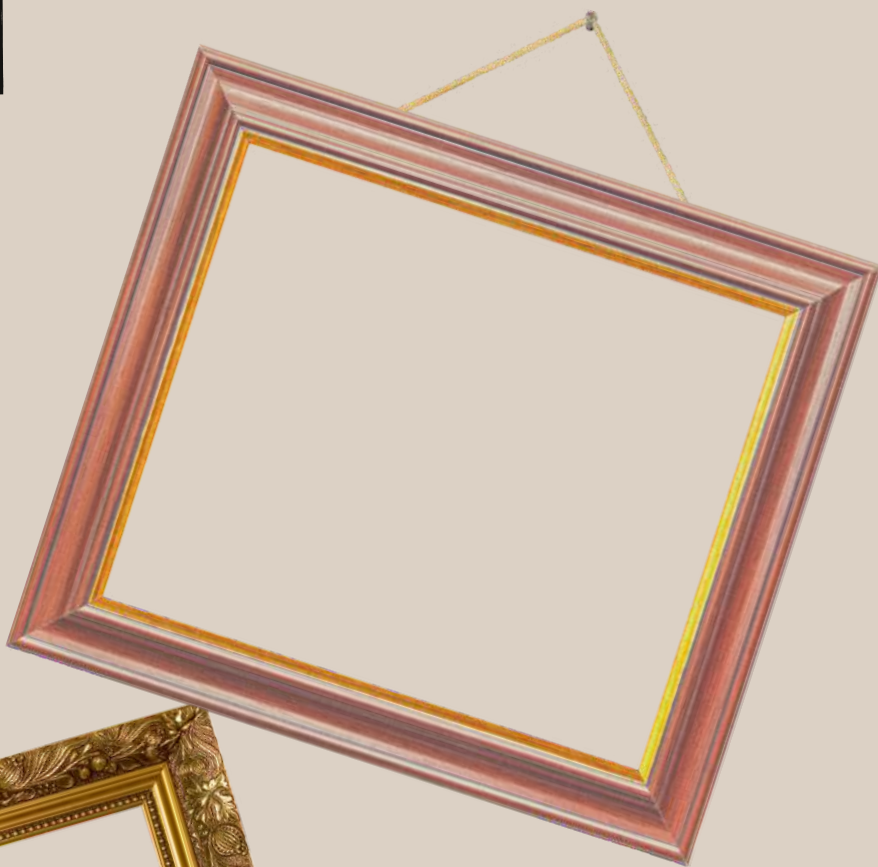


FOTO RICORDO

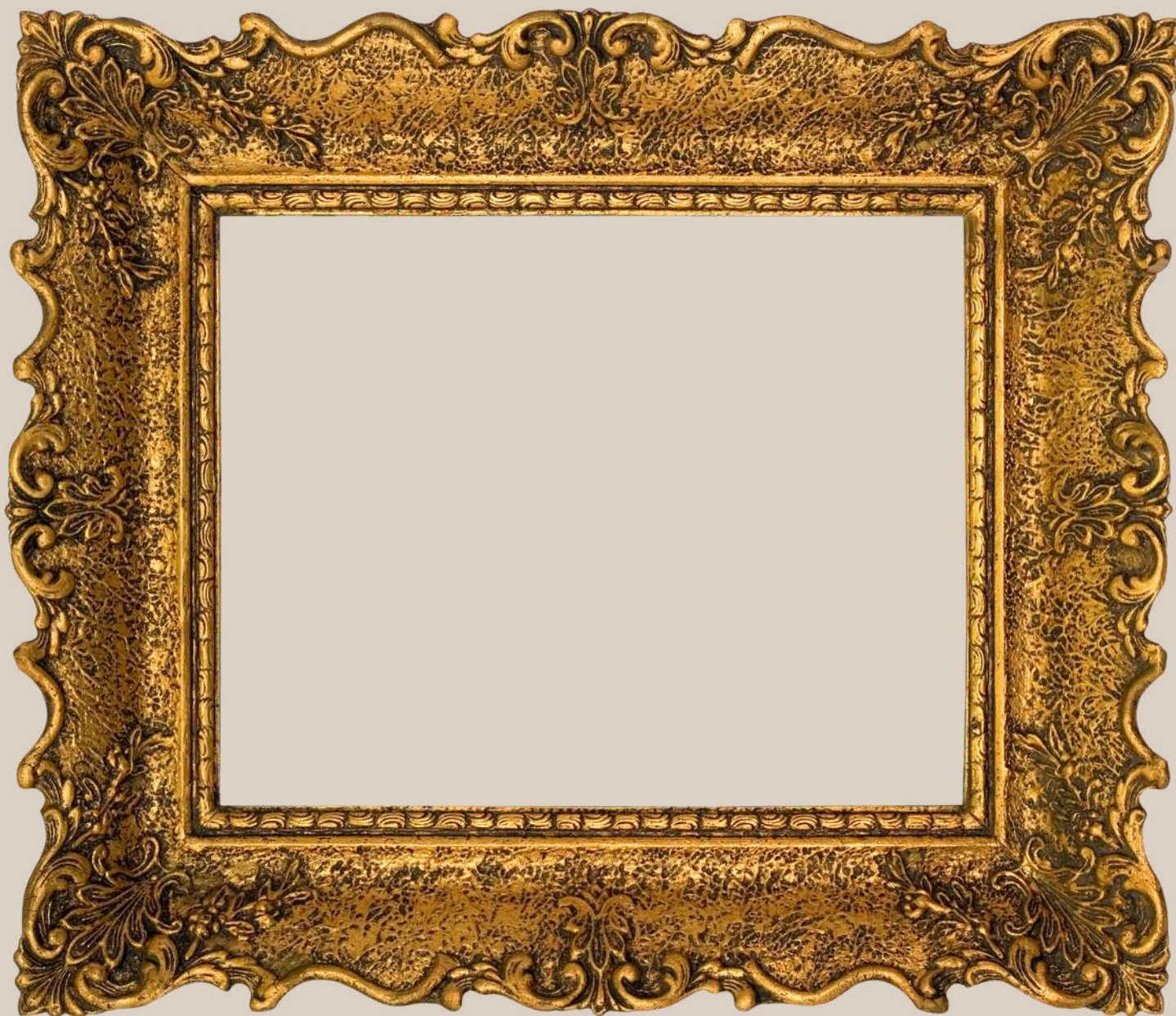
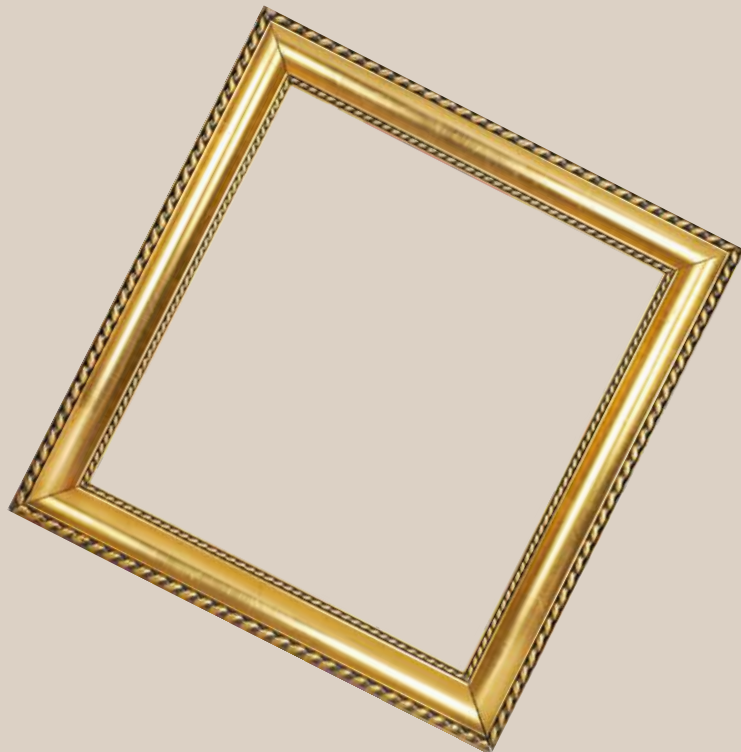


FOTO RICORDO





071 994 5580 - info@crilumaviaggi.com
- Via Sandro Totti 2 - Ancona 601131