



# L'essentiel des Pouilles à vélo

## ITALIE - POUILLES



Les Pouilles est une région du sud-est de l'Italie qui comprend la partie du talon de la botte italienne, suspendue entre la mer Ionienne et la mer Adriatique. La région est caractérisée par d'interminables oliveraies, de longs champs de céréales et des vignobles. Vous commencerez à pédaler à Alberobello, site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO avec ses "trulli", et arriverez à Lecce, également connue sous le nom de "Florence du Sud" en raison de sa magnifique architecture baroque. Cette excursion à vélo vous mènera dans une région d'une grande beauté scénique, qui, selon les normes actuelles, est encore préservée des aspects peu attrayants du tourisme et conserve encore le témoignage de sa grande et ancienne culture.



8 jours / 7 nuits  
6 jours de vélo



1 à 15 personnes



Itinérant



★★



Hôtel



Code : 1356

### LES POINTS FORTS :

- Des randonnées faciles accessibles à tous en vélo
- Des découvertes architecturales inédites
- Les diversités culturelles à travers la très belle "Florence du Sud"



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### **JOUR 1 : ALBEROBELLO**

Arrivée à Alberobello qui est une ville unique et inimitable, car c'est la seule implantation urbaine de trulli (constructions en forme de cône) dans le monde entier. Elle est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1996.

### **JOUR 2 : ALBEROBELLO - OSTUNI**

Vous traverserez la campagne jusqu'à Ostuni, qui est réputée pour être un joyau architectural et est communément appelée "la ville blanche" pour ses murs blancs et son architecture typiquement peinte en blanc.

 45km +355m / -560m de dénivelé

### **JOUR 3 : OSTUNI - MANDURIA**

Aujourd'hui vous laisserez Ostuni et les collines de Murge derrière vous et vous commencerez à pédaler sur la plaine de Salento, caractérisée par ses couleurs vertes et rouge, données par ses oliviers et sa terre rouge. En cours de route, vous aurez la chance de visiter Oria, avec son magnifique centre historique et son château construit par l'empereur Federico II. La destination d'aujourd'hui est la région de Manduria, la capitale du raisin Primitivo.

 60km +250m / -375m de dénivelé

### **JOUR 4 : MANDURIA - GALLIPOLI**

Désormais, vous vous dirigerez vers le bord de mer, qui accompagnera votre vélo entre anciennes tours côtières et sable fin. Vous arriverez à Porto Cesareo, où nous vous proposons de profiter d'un bon déjeuner à base de poisson. En roulant vers le sud, notre destination sera la grecque Kale Polis, l'actuelle Gallipoli, avec l'un des plus beaux centres historiques du Salento. Profitez d'une promenade dans ses rues et des vues sur la mer qui l'entoure.

 70km +350m / -425m de dénivelé

### **JOUR 5 : GALLIPOLI - SANTA MARIA DI LEUCA**

En pédalant plus loin le long de la côte, vous atteindrez Santa Maria di Leuca. Son nom a été donné par les anciens marins grecs qui venaient de l'Est. Ils ont vu cet endroit éclairé par le soleil et l'ont donc appelé "leukos", qui signifie blanc. La ville est aujourd'hui une célèbre station balnéaire.

 50km +215m / -215m de dénivelé



## **JOUR 6 : SANTA MARIA DI LEUCA - OTRANTO**

Aujourd'hui, vous pédalerez vers le nord le long de la côte adriatique jusqu'à Otrante, le point le plus oriental de l'Italie, où vous pourrez visiter la belle cathédrale et le grand château aragonais.

▲ 50km +615m / -620m de dénivelé

## **JOUR 7 : OTRANTO - LECCE**

En longeant les lacs Alimini et leur maquis méditerranéen unique, vous entrerez dans la ville de Lecce. Grâce à son style baroque, elle a gagné le surnom de Florence du Sud.

▲ 55km +220m / -175m de dénivelé

## **JOUR 8 : LECCE**

Départ après le petit-déjeuner

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

Principalement dans les plaines, parfois vallonnées. La circulation est presque inexistante dans les Pouilles, sauf pendant la haute saison. L'itinéraire comprend de très beaux tronçons sur la côte.

Pour des raisons d'organisation, de conditions météorologiques ou de dispositions émises par les autorités locales, l'itinéraire peut être soumis à quelques modifications avant et/ou pendant votre séjour. Par exemple, en cours de route, vous pouvez trouver des déviations temporaires causées par des travaux routiers, qui ne peuvent être prévus ; dans ce cas, veuillez suivre les indications que vous trouverez sur place.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Possibilité de nuits supplémentaires :  
En chambre double / simple avec petit-déjeuner  
A Alberobello sur demande,  
75 / 125 € à Lecce | Cat. A+B

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Extension avant le voyage à Matera  
Prix sur demande incluant :  
- 1 ou 2 nuits avec petit-déjeuner dans un hôtel 3\* au cœur des célèbres Sassi de Matera  
- Transfert de l'aéroport de Bari/Brindisi à Matera. Le transfert vous conduira à votre hôtel situé au centre de Matera. De là, vous serez parfaitement positionné pour explorer cette charmante ville à votre guise.  
- Transfert de Matera à Alberobello, point de départ de l'excursion.

Un autre séjour existe dans cette même région : [Le Tour des Pouilles du Sud à vélo en liberté](#)

## FICHE PRATIQUE

### NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Cycliste Régulier

Pour cycliste motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Possibilité de raccourcir l'itinéraire en prenant le train : jour 2.

Longueur totale : 330km

Dénivelé positif cumulé total : 1700m

### NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté terrain particulière.

### ENCADREMENT :

Feuille de route et cartes en anglais ou italien. Le topoguide est en français.

### TOPOGUIDE :

Avant votre arrivée, vous recevrez un courriel de notre part avec les informations numériques matériel. Il contient :

1. Un lien pour télécharger l'application comprenant les cartes, le carnet de route, les points d'intérêt et les traces GPS (vous pouvez aussi utiliser l'application hors ligne).  
(vous pouvez également utiliser l'application hors ligne).
2. Un lien pour télécharger le matériel d'information sur l'excursion en format Pdf :
  - Notes de voyage
  - Détails du circuit final
3. Documents de voyage numériques :
  - Bons d'hôtel à présenter à la réception de l'hôtel à votre arrivée.

### HÉBERGEMENT :

Nous choisissons personnellement tous les hôtels en tenant compte de votre confort et de la proximité des pistes cyclables et des sites locaux.

Selon la catégorie de votre choix, vous serez logés dans :

- Cat. A : principalement des hôtels 4\*, avec quelques hôtels 3\*.
- Cat. B : principalement des hôtels 3\*.

A Alberobello, l'hébergement peut se faire dans un "hôtel répandu" typique, les "trulli", pour les deux catégories.

Toutes les chambres sont équipées d'une salle de bains ; dans les trulli, il n'y a pas de climatisation, car leur isolation thermique est assurée par la méthode de construction du trullo lui-même.

### TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

Le transport des bagages est inclus, 1 bagage par personne ne dépassant pas 20 kg.

Si vous réservez des nuits supplémentaires, le transport n'est pas inclus.



### **TRANSFERTS :**

Ce séjour a été conçu pour limiter l'utilisation de modes de transport, afin de privilégier ainsi l'approche par le vélo, et donc de vous assurer une véritable déconnexion. Aucun transfert à prévoir pendant ce parcours.

### **GROUPE :**

A partir d'1 participant

### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à Alberobello

### **DISPERSION :**

Le jour 8 à Lecce après le petit-déjeuner

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN AVION**

De Paris et des principales villes de province.

BUS ENTRE L'AÉROPORT ET LE CENTRE VILLE DE BARI : Bus Tempesta / Stazione FS (gare centrale), 4€ le billet.  
[www.autoservizitempesta.it/orari.php](http://www.autoservizitempesta.it/orari.php)

OU TRAIN ENTRE L'AÉROPORT ET LE CENTRE VILLE DE BARI : ferrovie del Nord Barese, 5€ le billet.  
[www.aeroportidipuglia.it/it/web/10181/treni3](http://www.aeroportidipuglia.it/it/web/10181/treni3).

Des transferts depuis l'aéroport de Bari ou Brindisi sont proposés en option.

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les samedi du 15/03 au 19/07/2025 et du 30/08 au 01/11/2025.  
 Départ possible à d'autres dates pour un groupe de minimum 6 personnes : nous consulter.

Très basse saison : 15/03 au 04/04 et du 25/10 au 01/11/2025

Prix Cat A : 890€ chambre double

Prix cat B : 790€ chambre double

Basse saison : 05/04 au 18/04 et du 11/10 - 24/10/2025

Prix Cat A : 1040€ chambre double

Prix Cat B : 940€ chambre double

Moyenne saison : 19/04 au 27/06 et du 13/09 au 10/10/2025

Prix Cat A : 1140€ chambre double

Prix Cat B : 1040€ chambre double

Haute saison : 28/06 au 19/07 et du 30/08 au 12/09/2025

Prix Cat A : 1240€ chambre double

Prix Cat B : 1140€ chambre double

➤ Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### Remise Salons - remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### Remise Groupes constitués - remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- 7 nuits d'hôtel avec petit-déjeuner
- Application comprenant cartes, roadbook, points d'intérêt et traces GPS
- Informations numériques sur les circuits
- Transport des bagages
- Service d'assistance téléphonique 7j/7

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Les déjeuners, les dîners,
- Les taxes de séjour (environ 15 €),
- Les transferts en train,
- Les frais d'inscription éventuels,
- Les assurances et les boissons.
- Le supplément chambre individuelle
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite :

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne.

### **EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle :

- Très basse saison : + 380€ (cat A), +350€ (cat B)
- Basse saison : +530€ (cat A), +500€ (cat B)
- Moyenne saison : +630€ (cat A), +600€ (cat B)
- Haute saison : +730 (cat A), +700€ (cat B)

Location de vélo avec assurance (contre le vol et dommage irréparable) incluse :

- 110€ vélo de tourisme
- 270€ vélo électrique
- 15€ Casques

➤ Transferts possibles de l'aéroport de Bari et/ou Brindisi à Alberobello et de Lecce à l'aéroport de Bari et/ou Brindisi. Nous consulter.



## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### **BAGAGES :**

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

### **VÊTEMENTS :**

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



## **MATÉRIEL :**

Tous les vélos adultes loués sont équipés de :

- ✓ 1 ordinateur de vélo
- ✓ 1 sacoche de selle Ortlieb unilatérale
- ✓ 1 sacoche de barre avant par chambre
- ✓ 1 kit de réparation par chambre : 1 chambre à air de rechange, de la colle, une rustine, une pompe, 2 clés Allen et des démonte-pneus
- ✓ 1 cadenas à combinaison pour vélo
- ✓ Au moment de la réservation, vous pouvez également louer des casques, adaptés à un tour de tête de 54 à 61. Tous les casques ont une marque de certification selon la norme européenne DIN EN 1078 (CE).

Remarques importantes :

- ✓ Nous vous recommandons d'apporter votre propre bouteille d'eau réutilisable.
- ✓ Afin de pouvoir pédaler sans problème en suivant notre application, nous vous suggérons d'apporter avec vous un support pour votre téléphone portable à fixer sur le guidon, ainsi qu'une banque d'alimentation (même si l'application peut aussi être utilisée hors ligne).

## **PHARMACIE :**

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte Européenne d'assurance maladie

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyées sur demande.



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



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

Dernière mise à jour : 25/10/2024