

# Pouilles Gargano : entre nature sauvage et mer Adriatique

## ITALIE - POUILLES



Le Gargano dans la région des Pouilles, promontoire calcaire qui s'avance dans la mer Adriatique, est considéré par sa forme comme l'éperon de l'Italie. Une végétation abondante, une mer cristalline, des endroits magnifiques, des lieux de culte et des saveurs authentiques sont les éléments qui caractérisent le Gargano. C'est à travers ce petit bijou de la nature placé sous la protection d'un Parc National que nous vous emmenons de Monte Sant'Angelo, le centre religieux le plus ancien et le plus important du Gargano jusqu'à Vieste charmant petit port à l'Est du promontoire. En suivant la Voie Sacrée des Lombards qui allait d'Espagne jusqu'à Jérusalem, nous traverserons la sauvage "Foresta Umbra" avant de redescendre sur les rives de l'Adriatique, face à la Croatie. Un voyage dans le temps sur les pas des pèlerins.



7 jours / 6 nuits  
6 jours de randonnée  
et de visites



6 à 15 personnes



Itinérant



★★★



Hôtel - Chambres  
d'hôtes



Code : 162

### LES POINTS FORTS :

- Peu de transferts
- Un itinéraire sauvage, proposant des chemins peu fréquentés
- Des hébergements rustiques à l'accueil chaleureux
- Le Gargano, parc national célèbre pour la floraison des Orchidées au printemps

## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : PARIS (OU PROVINCE) - BARI

Vol de Paris (ou Province) pour Bari, en option. Installation à l'hôtel et, en fonction de l'heure d'arrivée de votre vol, rendez-vous avec votre guide à 15h30 pour la visite de Bari. Visite des quartiers historiques du vieux Bari : Basilique de San Nicola, Duomo de San Sabino et découverte du quartier du Castello Normand-Souabe. Dîner libre, à votre charge (notre guide réserve généralement un restaurant pour vous permettre de vous rassembler et de vous connaître).

Nuit en hôtel 3\* à deux pas de la gare.

### JOUR 2 : BARI - BAIE DELLE ZAGARE - MATTINATA

Transfert en train jusqu'à Foggia (1h15) puis taxi (45min) jusqu'au pied du promontoire du Gargano. Randonnée en surplomb au-dessus de la mer depuis la baie de Vignanotica jusqu'à la baie "delle Zagare" et ses célèbres rochers. Baignade possible. Nuit et repas en hôtel avec piscine à Mattinata proche de la plage.

4h de marche, +300m/-500m de dénivelée

### JOUR 3 : MONTE SARACENO - MONTE SANT'ANGELO

Le matin, visite du musée archéologique de Mattinata, dédié à la culture Dauni.

Randonnée en surplomb de la mer par la nécropole préhistorique du Monte Saraceno et par la plage de Mattinata. Baignade possible.

Après la randonnée, en début d'après midi, transfert privé pour Monte Sant'Angelo (30min).

Installation à l'hôtel, à côté de la Basilique Céleste dédiée à Saint Michel puis visite du sanctuaire et du centre historique.

Cette ville, située à 800 mètres d'altitude domine le Golfe de Manfredonia est un lieu plein de charme pour la spiritualité qui en émane et l'histoire écrite dans ses murs. Nuit en demi pension dans le cœur du centre historique.

4h de marche (dont 2h de visite), +250m/-250m de dénivelée

### JOUR 4 : MONTE SANT'ANGELO - MONTE SACRO

Depuis le sanctuaire de Saint Michel Archange, nous suivons la « Voie sacrée des Lombards » jusqu'au Monte Sacro et son abbaye bénédictine en ruine dédiée à la Sainte Trinité. En bordure de la Foresta Umbra, l'itinéraire alterne les passages en zones boisées de chênes rouvres et verts et des zones dénudées, terre d'orchidées.

Nuit en agriturismo et repas uniquement à base de produits locaux (km 0). En fin de randonnée, possibilité de faire l'ascension du Monte Sacro jusqu'aux ruines de l'ancienne abbaye.

5h de marche, +350m/-500m de dénivelée

### JOUR 5 : LE COEUR DU GARGANO

Nous poursuivons sur les chemins secrets des pèlerins en traversant le Gargano parmi des chênes pubescents monumentaux, sentinelles des nombreuses « masserie » (fermes traditionnelles) rencontrées sur le parcours. Peu à peu, le paysage s'ouvre sur la mer et le bois cède la place aux terres cultivées et à l'olivier. Repas du soir et nuit dans un "agriturismo" authentique.

5h30 de marche, +300m/-500m de dénivelée



## JOUR 6 : GARGANO - VIESTE

Depuis l'Agriturismo, le chemin panoramique descend doucement vers la mer, nous pourrions profiter d'une baignade bien méritée avant d'arriver au célèbre Pizzomunno, spectaculaire rocher blanc, qui se trouve à proximité de Vieste. Visite du site avec ses « trabucchi » (installations de pêche traditionnelle en bois de pin d'Alep) et sa magnifique Cathédrale. Repas du soir et nuit en hôtel dans la vieille ville de Vieste.

▲ 3h de marche, +150m/-300m de dénivelée

## JOUR 7 : BARI - PARIS (OU PROVINCE)

Transfert à Bari en bus privé (3h). Séparation à la gare Centrale de Bari vers 12h. Possibilité de nuit supplémentaire à Bari.

Vol pour Paris (ou Province), en option.

### IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Un vrai séjour itinérant, avec plusieurs randonnées se déroulent en bord de mer (les jours 2 et 3, et en fin du jour 6), avec 1 nuit en bord de mer (le jour 2), dans un hôtel avec piscine.
- Le printemps est la meilleure période pour les fleurs (orchidées).
- Cet itinéraire est très sauvage, et est une belle et véritable immersion dans le milieu naturel.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuits supplémentaires à Bari avec petit-déjeuner inclus : 65€ par personne en chambre de 2, et 85€ en chambre individuelle (tarifs incluant la taxe de séjour de 2€ par personne par nuit; tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés).

Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

## **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

- Pour les passionnés d'orchidées et de photos naturalistes, privilégiez les séjours d'avril et mai : c'est la période de floraison des orchidées et de nombreuses autres espèces comme les iris nains qui colorent les paysages. Un avant gout du paradis !
- Pour prolonger votre séjour, nous vous conseillons de visiter les villages de Polignano a Mare et Matera.
- D'autres séjours existent dans cette même région en formule Accompagnée : [Pouilles du Sud : des « trulli » d'Alberobello à la mer](#) et [L'Italie du Sud : de Matera à Lecce en 13 jours](#)  
Ce séjour existe aussi en formule Liberté : [Pouilles, le Gargano entre mer et montagne](#)

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- **Marcheur Régulier**  
Pour randonneur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 3 à 5h de marche par jour, avec un dénivelé allant de +/-150 à 500m de dénivelé maximum.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Plusieurs passages hors sentiers (sentiers non tracés, et parfois pas d'existence de sentier en tant que tel). Certains sentiers sont plutôt techniques, car accidentés et caillouteux.

### **ENCADREMENT :**

Accompagnateur en montagne diplômé.

- **La qualité des pique-niques de nos guides, une vraie marque de fabrique.**

A Chemins du Sud, nous pensons qu'une randonnée réussie doit rimer avec plaisir culinaire, et se récompense par le partage d'un bon vin. La découverte d'une région est aussi gustative ! Spécialistes du Sud de la France et de l'Italie, nous tenons à vous faire goûter les spécialités gastronomiques de ces régions, même les plus secrètes. Le pique-nique en est l'occasion : il est devenu un point fort de nos séjours, et est apprécié par nos fidèles randonneurs. Préparés par nos accompagnateurs, ils sont composés généralement de salades savoureuses, saines, équilibrées et copieuses; de spécialités traditionnelles du terroir visité ; d'un vin local; de gourmandises locales, etc.)



## **HÉBERGEMENT :**

Hôtel et "Agriturismo" (un mélange entre gîtes ruraux - chambres d'hôtes):

- **1 nuit à Bari** : hôtel 3\* familial situé à 300m de la gare, il permet d'être à la fois proche des commodités (gare ferroviaire et routière) et se trouve proche du centre historique (Bari Vecchia)
- **1 nuit à Mattinata** : résidence hôtel avec piscine situé à 300 mètres de la plage, dîner au restaurant à proximité
- **1 nuit à Monte Sant' Angelo** : cette maison de pèlerins est un hôtel situé dans le cœur du village, il se trouve à deux pas du splendide sanctuaire dédié à l'Archange Michel. Confort sommaire (bien que mentionné en confort 3\*, comme toute maison de pèlerins).
- **1 nuit en agriturismo à Monte Sacro** : Cette ferme auberge en bordure de la "Foresta Umbra" nous accueille avec une cuisine à base de produits locaux. Confort sommaire.
- **1 nuit en agriturismo (région de Vieste)** : Nous sommes logés dans une ancienne ferme familiale et authentique, située au milieu des oliviers centenaires dans de grandes chambres rustiques au confort sommaire (de 2 à 4 personnes) et notre hôte propose une cuisine simple et familiale. Les types de lit choisis à la réservation sont conservés : lit double, lits séparés; pas de lits superposés.
- **1 nuit à Vieste** : plus qu'un hôtel, une demeure historique pleine de charme dans la vieille ville et possédant un toit terrasse dominant la mer. Une belle adresse pour finir en beauté votre séjour

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle. Pas de possibilité de chambre individuelle pour le Jour 5 (chambres de 2 à 4 personnes ce jour là)

En Italie, les chambres individuelles sont généralement composées d'un lit simple (largeur 90cm), ou exceptionnellement d'un grand lit double habituellement utilisé pour 2 personnes.

## **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

## **TRANSFERTS :**

Très peu de transferts pour ce séjour très nature, dans un lieu sauvage d'Italie : un transfert en train le jour 2 (1h15), et 3 transferts en minibus / taxis privatisés pour notre groupe (durée 45min maximum, sauf le dernier jour pour rejoindre Bari, d'une durée de 3h).

## **GROUPE :**

De 6 à 15 personnes

## **RENDEZ-VOUS :**

Rendez-vous le jour 1 à 15h30 à l'hôtel à Bari.

Pour vous rendre à l'hôtel depuis l'aéroport de Bari, prendre la navette (Bus Tempesta) qui relie l'aéroport au centre ville de Bari. Possibilité de prendre également un train. Consulter la rubrique "Moyens d'accès - Avion" de la fiche technique pour plus de détails, les tarifs, etc...

L'hôtel de la première nuit du séjour (jour 1) se trouve à 300 mètres du terminus des Bus Tempesta et de la Gare Centrale.

Si vous arrivez après l'heure de rendez-vous, contactez votre accompagnateur à votre arrivée pour définir du point de RV. Il en sera de même en cas d'arrivée la veille à l'hôtel.

- Une convocation vous est envoyée par email environ 2 semaines avant votre départ : elle récapitule les informations utiles pour vous rendre au point de RV (coordonnées de votre premier hébergement, prénom et téléphone de votre guide, numéro de notre portable d'urgence, billets d'avion / e-ticket pour les séjours avec vol, etc..).



## **DISPERSION :**

Le samedi vers 12h à la gare Centrale de Bari (ou directement à l'aéroport selon les horaires de vols).

## **MOYENS D'ACCÈS :**



### **EN TRAIN**

Une option d'acheminement pratique et compétitive pour nos randonneurs du Sud Est de la France, qui peuvent rejoindre Turin en bus ou en train : il existe un train direct, qui part de Turin (Torino Porta Susa) et qui arrive à Bari Centrale. Quelques départs quotidiens, pour une durée de trajet de 8-10h environ (train de nuit possible).



### **EN AVION**

Vols de Paris et des principales villes de province. Si vos horaires sont différents (départ différé, départ de province, etc...), nous vous conseillons de prendre une navette pour rejoindre l'hôtel et nous vous indiquerons le numéro de l'accompagnateur pour retrouver le groupe. Idem pour le retour.

- **BUS ENTRE L'AÉROPORT ET LE CENTRE VILLE DE BARI** : Bus Tempesta / Stazione FS (gare centrale), 4€ le billet. Durée du trajet : 20 à 30min. 1 départ par heure environ, de 6h à 23h environ. L'hôtel se trouve proche de la gare centrale. [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)



## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

#### REMISES ET PRIVILEGES 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 FFRandonnée -5%

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 Randonnée (remise appliquée par notre équipe, avant ou après réservation, dès réception de la copie de votre licence par email).

##### Remise Salons -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 de -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.

➤ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à [photos@cheminsdusud.com](mailto:photos@cheminsdusud.com) en donnant votre « Bon pour accord pour utilisation commerciale ». Si nous les publions sur notre site internet ou notre brochure, nous vous offrons un avoir de 100€ à valoir sur votre prochain voyage (sans limite de validité et cumulable avec nos remises).

#### Billets d'avion - fonctionnement avec Chemins du Sud :

➤ Nos prix sont indiqués avec vol et sans le vol. Nous faisons des prix identiques au départ de Paris et de Province (pas de supplément théorique ni systématique ; les suppléments sont en fonction des disponibilités et tarifs du moment, uniquement).

➤ Notre prix avec vol est un forfait, qui inclut :

- les coûts actuels du vol

- les taxes aériennes

- un bagage en soute de 20kg + 1 petit bagage à main (ou petit sac à dos) pouvant être placé sous votre siège

- notre assistance 7j/7 et 24h/24 en cas de vol annulé, retardé, ou modifié, et donc inclut le rachat du vol de remplacement en cas de souci.

➤ Que ce soit au moment de la prise d'option ou lors de votre inscription, un plan de vol vous est systématiquement proposé si le séjour est confirmé. Vous pouvez tout à fait nous faire part de vos contraintes, et nous étudierons les possibilités.

➤ Les tarifs pratiqués par les compagnies évoluent rapidement. Le forfait de Chemins du Sud peut donc être réajusté avec un supplément aérien, en fonction des tarifs et des plans de vol disponibles au moment de votre réservation. Il est vivement conseillé de valider au plus vite notre proposition de vol (idéalement en moins de 24h), pour éviter de subir cette volatilité. En cas de supplément, nous vous en informons et demandons votre accord préalable.

➤ Nous réservons un vol uniquement avec votre accord pour le plan de vol sélectionné. Tant que le vol n'est pas réservé, il est tout à fait possible de demander un plan de vol alternatif, ou de prendre le vol de votre côté si vous trouvez mieux. Nous ajusterons le montant total de votre dossier, en y affectant la formule "sans vol" (ou si cela remet en cause votre participation au séjour, nous annulons votre dossier sans frais, et nous procédons au remboursement de votre séjour).



### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- Le vol aller-retour Paris - Bari (si option vol choisie)
- Les taxes aériennes (si option vol choisie)
- Les taxes de séjour
- la visite du musée de Mattinata (jour 3)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension, sauf les déjeuners du J1 et J7 et le dîner du J1 (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi du J2 au J6
- Les transferts prévus au programme (sauf la navette entre l'aéroport et le centre de Bari)

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

- L'assurance annulation et/ou assistance (proposées en option à 2%, 3% ou 4%, calculés sur le prix total de votre dossier)
- Votre acheminement aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de dispersion indiqués (sauf si vous avez choisi le vol en option, lorsque celui-ci est proposé)
- Les déjeuners du J1 et J7 et le dîner du J1
- Les frais d'inscription éventuels (15€ par personne, à partir de 90 jours du départ)
- Les boissons et dépenses personnelles. A noter que dans les restaurants, l'eau minérale en bouteille payante remplace les carafes d'eau.
- La navette entre l'aéroport et le centre de Bari aller/retour (10€)
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué 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 à partir de 90 jours du départ : 15 € / personne.

### **EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle pour 5 nuits uniquement, donc hors jour 5 (sous réserve de disponibilité) : 190€ pour les départs de fin septembre et octobre, 210€ pour les départs de début septembre 2024. En 2025, 190€ pour les départs d'avril et de fin septembre, et 210€ pour les autres départs.

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes ; préconisée pour les séjours avec transports publics prévus lors des transferts). 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 le poids de votre bagage de façon raisonnable, 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 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 :**

### **POUR LE PIQUE-NIQUE – SALADES COMPOSEES**

- ✓ Couverts (réutilisables, pas jetables)
- ✓ 1 boîte de conservation bien hermétique en plastique de 0,5 litre minimum. Elle sert d'assiette et de stockage, sans pour autant salir votre sac.
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver). Surtout utile en hiver, prendre également (facultatif) une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### **AUTRES**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo
- ✓ Jumelles (facultatif)

## **PHARMACIE :**

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ 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)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité. Date de validité expirée de votre carte d'identité : si votre carte a été délivrée entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et si vous étiez majeur(e) au moment de sa délivrance, sa durée de validité a été automatiquement prolongée de 5 ans (accord officialisé entre la France et votre pays de destination).

### 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 dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

## INFORMATIONS DESTINATION

### CLIMAT :

Les Pouilles est la région la moins pluvieuse d'Italie, mais la neige tombe souvent sur les Murges ; l'été est long et chaud, en automne et en hiver des journées douces s'alternent avec des journées froides.

Climat méditerranéen tempéré sur la côte, les meilleures saisons sont le printemps et l'automne.

Pour consulter la météo : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) ou [www.meteoconsult.fr](http://www.meteoconsult.fr).



## HISTOIRE :

De part sa position géographique à l'extrême sud de l'Italie et proche des régions des Balkans, la Puglia a connu très tôt l'immigration de peuples balkaniques.

➤ **LA GRANDE GRÈCE :** L'immigration de peuples grecs commence au 19e siècle av. J.-C. Elle se poursuit au 16e siècle av. J.-C. par l'invasion des Mycéniens. A la fin du 8e siècle, une population de Sparte et de Laconie fondent les villes de Gallipoli et de Tarente, qui devient vite la ville la plus importante de la Grande Grèce. La cohabitation avec les autochtones ne se fait pas sans heurts.

➤ **LES ROMAINS :** Les romains envahissent à leur tour la région. La ville de Tarente devient romaine en 272 av. J.-C. En 304, l'annexion de toute la région est achevée. Les autochtones se latinisent et connaissent une très longue période de paix, entrecoupée, il est vrai, d'invasions de germains, goths et byzantins. De 568 à 590, les Lombards chassent les byzantins.

➤ **LES SARRASINS :** Ce sont les Sarrasins qui s'installent à Tarente et Bari (devenu émirat de 847 à 871). Bari devient florissant. Terre d'accueil et de mélange, il s'y côtoie des communautés romaines, germanes, byzantines et juives. Ainsi que les religions catholique, orthodoxe, israélite et musulmane.

➤ **LES NORMANDS :** Le normand Robert Guiscard domine à son tour la région, à partir de 1071. Les cités côtières se développent, grâce au commerce avec Venise, Amalfi et l'Orient. Elles deviennent aussi un passage tout indiqué pour les croisades. C'est l'époque de la construction de grandes cathédrales romanes: Bari, Canosa, Siponto, Trani et le sanctuaire de Saint Michel.

➤ **LA PÉRIODE SOUABE (1229-1282) :** Cette courte période connut l'âge d'or de la Puglia, avec le règne de Frédéric II, qui organisa la région, développa l'économie et favorisa les arts. La prédominance intellectuelle attira de nombreux artistes et savants à la cour de Frédéric II.

➤ **UN LONG SOMMEIL :** Après une courte domination angevine (1282-1442), puis aragonaise (1442-1587), puis espagnole (1557-1707), l'influence des Puglia vint plutôt de Naples ou de Venise. C'est seulement à Lecce que le baroque trouva un accomplissement spécifique, qui lui valut le nom de baroque "leccese". La cathédrale en est un magnifique exemple.

Bientôt, les classes sociales aisées utilisèrent à leur tour cet art exubérant pour les grands palais de la ville. A partir de la très courte domination autrichienne (1701-1738), puis sous les Bourbons d'Espagne (1738-1860), les villes connaissent un lent mais inexorable déclin.

➤ **LA PUGLIA DEVENUE ITALIENNE :** En 1860, la Puglia rejoignit la nation italienne, les villes de Bari ou Brindisi sont de grandes métropoles actives.

## GÉOGRAPHIE :

Physiquement les Pouilles se divisent en quatre parties :

- " Le Promontoire du Gargano ", appelé " l'Éperon d'Italie ", qui forme le Golfe de Manfredonia ;

- " La Plaine du Tavoliere ", la plus grande de l'Italie Péninsulaire ;

- " Les reliefs des Murges et de la Terre de Bari ", qui dans la partie la plus élevée sont formés de pierres blanches qui leur donnent l'appellation de " Pouilles pierreuses ". La Murge la plus célèbre est celle des Trulli, avec de célèbres localités touristiques comme Fasano et Alberobello ;

- " La Plaine de la Péninsule Salentine ".



## CULTURE :

### LE GARGANO

Le promontoire du Gargano est situé dans la région des Pouilles et est considéré par sa forme comme l'"éperon de l'Italie". Ce promontoire qui s'avance dans la mer Adriatique se constitue essentiellement d'un massif montagneux de roches calcaires. Une végétation abondante, une mer cristalline, des endroits magnifiques, des lieux de culte et des saveurs authentiques sont les éléments qui caractérisent le Gargano. Un petit bijou de la nature placé sous la protection de l'instauration du Parc National qui comprend également la Foresta (Forêt) Umbra, la réserve marine des îles de Tremiti et les lacs côtiers de Lesina et Varano. C'est le plus grand parc national d'Italie et il détient une très vaste biodiversité de faune et de flore. De nombreux sentiers de la nature pour découvrir et admirer une végétation riche où beaucoup d'espèces d'animaux et d'oiseaux trouvent refuge. Le long de la côte, il existe un grand nombre de stations balnéaires pour passer des vacances avec la nature, la culture et la mer.

La porte d'entrée du Gargano est Manfredonia qui se situe sur le golfe qui porte le même nom, c'est une ville riche en monuments, en commençant par le Château Svevo Angioino Aragonese, fait par Manfred Ier de Sicile lorsque la ville a été fondée, qui abrite aujourd'hui le musée archéologique où l'on peut voir les stèles dauniennes (dalles funéraires sculptées datant entre VIII et le VI siècle avant JC). La ville dispose également de nombreux édifices religieux, comprenant la cathédrale de Manfredonia et l'Abbaye de San Leonardo à Lama Volara. Jusqu'à Vieste la côte devient encore plus rocheuse et spectaculaire avec une série de précipices, de falaises et de plages de sable blanc souvent accessibles seulement par voie maritime.

Nous arrivons alors à Mattinata, entourée par une étendue d'oliviers centenaires. Ici se trouve la première grande plage de sable facile d'accès. La ville, connue comme la «terre des Mandorli» (Amandes), est également considérée comme le "papillon blanc du Gargano", pour sa forme curieuse dessinée par l'ensemble des maisons blanches situées entre les collines. Suit ensuite, la baie de Zagare, avec ses faraglioni (stacks), et Pugnochiuso une célèbre station balnéaire. Sur la pointe orientale de l'"éperon", Vieste, le plus grand centre touristique du Gargano, où l'on peut admirer une mer inoubliable entre deux longues plages de sable blanc, et au-dessus sur un promontoire rocheux, un village rempli d'escaliers, de rues sinueuses, de maisons blanches et d'arcs. Dans cette charmante ville qui était un siège épiscopale pendant de nombreuses années (entre 918 et 1817), il est important de visiter la cathédrale, de style roman de la région des Pouilles, le Château (ces deux bâtiments ont été restaurés par Frédéric II du Saint-Empire) et le monolithe appelé "Pizzomunno". Haut de 25 mètres, le monolithe est érigé à l'entrée de la plage dite "du Château" et est considéré comme le symbole de Vieste.

Le long de la côte, vous pourrez admirer quelques trabucchi, d'anciennes installations de pêche en bois, composées d'une plateforme ancrée qui s'avance dans la mer et de longues antennes soutenant un grand réseau maillé. Nous entrons ensuite dans la Foresta Umbra, le cœur vert du Gargano précieux. Enfin un petit tour dans les lieux de la foi avec Monte Sant'Angelo, le centre religieux le plus ancien et le plus important du Gargano, d'où partait La Via dei Longobardi, La Voie Sacrée des Lombards, qui allait d'Espagne jusqu'à Jérusalem et unifiait de nombreux sanctuaires. Non loin de Monte Sant'Angelo se trouve San Giovanni Rotondo, la ville où est situé le sanctuaire de Padre Pio, vénéré dans toute l'Italie.



### **ABBAZIA DI PULSANO**

Sur un vaste plateau à 8km environ de Monte Sant'Angelo on aperçoit les ruines de l'abbaye de Sainte Marie de Pulsano édifée en 591, sur l'emplacement d'un ancien temple païen. Il y a peu de témoignages historiques de l'Abbaye jusqu'au XIIème siècle, quand l'intervention de San Giovanni da Matera et sa congrégation la firent renaître de l'état d'abandon où elle avait sombré. A la fin du siècle suivant ce fut aux Célestins de continuer à prendre soin du monastère. Au 16ème siècle, le commandeur Ginnasi fit restaurer tous les bâtiments de l'abbaye qui furent malheureusement totalement détruits avec ses riches archives par le tremblement de terre de 1646.

Ce furent ensuite les Célestins de Manfredonia qui régirent Sainte-Marie de Pulsano, jusqu'à la promulgation des lois napoléonienne de 1806; de ce fait, l'église retourna dans le patrimoine régulier. Pendant de nombreuses années, le complexe entier, devenu de propriété privé, fut abandonné et, malgré de nombreuses déprédations et réfections, on peut encore remarquer les solides murailles et l'entrée élégante du couvent. Celle-ci conduit à un portail finement décoré avec des motifs végétaux, et au delà, on rejoint un couloir qui nous mène à une seconde arche où la façade de l'église est divisé par une belle corniche transversale sous lequel s'ouvre un ample portail en plein cintre. A l'intérieur, à nef unique, on notera la charpente en voûte, la précieuse architrave qui surmonte la porte communicant avec les bâtiments du monastère, l'abside taillée dans la roche et l'autel baroque du 18ème siècle, enrichi (avant le vol sacrilège, de 1966) par le tableau de la Vierge de Pulsano, œuvre de l'école byzantine-italienne, dite des « Ritardati », qui leurissait dans les Pouilles aux XII et XIII èmes siècles. Après une longue période d'abandon et de spoliations, l'Abbaye de Pulsano reprend vie en 1997, avec l'installation d'une communauté monastique « bi-rituelle » (latine et byzantine) liée aux diocèses de Manfredonia-Vieste et de Piana dei Albanesi (Sicile).

Actuellement, après de nombreuses interventions de consolidations et architecturales, le complexe abbatiale est doté d'une structure d'accueil pouvant accueillir de petits groupes et organise, parmi de nombreuses activités, des cours d'iconographie.

### **BIBLIOGRAPHIE :**

- « Italie du Sud» Guide Vert – Edition Michelin
- « Italie du Sud » - GeoGuide – Guides Gallimard
- « Italie du Sud » - Guide du routard

### **ADRESSES UTILES :**

- Office National du Tourisme Italien (ENIT) :  
23, rue de la Paix 75002 PARIS - Tel : 01 42 66 66 68  
Email : enit.parigi@wanadoo.fr - Site web : www.enit.it

- Assessorato Regionale al turismo  
CORSO SONNINO, 177 (CAP: 70123)  
Tél : (+39) 0805401111 - Site web: www.pugliaturismo.com

- A.P.T. (Azienda di Promozione Turistica)  
PIAZZA MORO, 33/A (CAP: 70122)  
Tél : (+39) 0805242361 - Email: aptbari@pugliaturismo.com - Site web : www.regione.puglia.it

### **AUTRES INFORMATIONS :**

Contrairement à la France, les restaurants italiens facturent en supplément le "pane e copperto" (le pain et le couvert). Comptez de 1 à 5€ au total, selon le standing du restaurant.



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h30, et le samedi de 9h à 17h  
(de novembre à janvier inclus : fermeture à 18h en semaine, et tous les samedis)  
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



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

Dernière mise à jour : 20/02/2025