

L'Italie du Sud : de Matera à Lecce en 13 jours

ITALIE - POUILLES



Tout au sud de la "botte", les deux régions mitoyennes Pouilles et Basilicata sont la promesse d'une Italie rurale, authentique et préservée. La Basilicata est surtout connue pour Matera et ses "sassi". Cette ville entièrement taillée dans la roche calcaire a été classée au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco. A l'image de ce site unique d'un autre temps, cette terre a su préserver ses traditions agropastorales à travers de nombreux parcs nationaux. Aux confins de cette région, le site des Dolomites Lucaniennes est une véritable surprise. Puis notre voyage nous amènera dans la souriante région des Pouilles, partagée entre le vert des oliviers et le bleu de la mer Adriatique. Après la campagne d'Alberobello animée de ses nombreux "trulli" en pierre sèche, les Pouilles recèlent aussi plusieurs cités telles Martina Franca, Ostuni et Lecce, véritables joyaux de l'art baroque datant de l'époque où la région était sous domination espagnole. Enfin comment ne pas finir notre périple par la lointaine cité d'Otrante aux portes de l'Orient et les célèbres mosaïques de sa cathédrale et s'offrir une dernière baignade dans ses eaux bleues.



13 jours / 12 nuits
11 jours de marche



6 à 15 personnes



Semi-itinérant



★★★



Hôtel - Chambres
d'hôtes



Code : 1304

LES POINTS FORTS :

- Alberobello, Ostuni, Lecce, Otrante : les plus beaux sites
- Une nuit dans une masseria typique et visite de Matera
- La Vallée d'Itria où poussent vignes, oliviers et cerisiers



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PARIS (OU PROVINCE) - BARI

Vol de Paris (ou Province) pour Bari. Installation à l'hôtel et 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.

Si vous arrivez plus tardivement, vous contacterez le guide pour rejoindre le groupe.

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

 Visite de la ville

JOUR 2 : POLIGNANO A MARE - MONOPOLI

Transfert à Polignano A Mare en train (30min de trajet). Citée fondée par les Grecs, ses maisons blanches accrochées à des falaises battues par les vagues sont très caractéristiques. Depuis son magnifique centre ancien, nous suivons le bord de mer sur un petit sentier surplombant les falaises calcaires jusqu'à la Tour Incisa. Après un court transfert en taxi privé, nous gagnons Monopoli avec son joli centre médiéval et son port de pêche, ouvert sur l'Adriatique. Retour en train à Bari (45min de trajet).

 3h de marche, +100m/-100m de dénivelée

JOUR 3 : BARI - MATERA

Transfert à Matera en transport public (2h). Installation à l'hôtel et découverte de cette merveilleuse cité au très riche patrimoine. Balade dans les "sassi", décrits par Carlo Levi dans « Le Christ s'est arrêté à Eboli »; le "sasso caveoso" et le "sasso barisano" et leurs maisons troglodytiques creusées dans le tuf calcaire. Dès la nuit venue, l'ambiance est vraiment magique dans cette cité où l'on ne circule qu'à pied. Repas du soir au restaurant et nuit en hôtel 3* au cœur des "Sassi".

 Visite de la ville

JOUR 4 : MATERA - CRISTO DE LA SELVA - GROTTA DEL PECCATO ORIGINALE

Découverte du Parc de La Murgia Materana caractérisé par un grand nombre de villages et d'établissements rupestres qui témoignent de la présence de l'homme depuis la préhistoire. Randonnée au bord de la Gravina, rivière qui a creusé un profond canyon dans le tuf, pour atteindre l'église rupestre du Cristo la Selva. Pique-nique dans ce lieu sauvage et enchanteur. Transfert en minibus privé (30min) pour la Crypte du Péché Originel considérée comme la Chapelle Sixtine de l'art rupestre. Visite audioguidée d'une demie heure qui vous explique tous les détails les plus incroyables de cette église semi excavée. Retour à Matera en transfert privé (30min) et nuit en hôtel 3*.

 3h de marche, +200m/-200m de dénivelée

JOUR 5 : PISTICCI - CRACO

Transfert privé (45min) depuis Matera pour un départ de randonnée à proximité de Pisticci dans les spectaculaires "calanchi", ces profonds sillons creusés par l'eau dans l'argile des collines, pour rejoindre le village fantôme de Craco, abandonné dans les années 70 à la suite de glissements de terrain. Une émotion intense...

Transfert privé (1h) et nuit dans un "agriturismo" caractéristique.

 4h de marche, +300m/-100m de dénivelée



JOUR 6 : OLIVETO LUCANO - ACCETTURA

Transfert privé pour Oliveto Lucano (1h) porte d'entrée du Parc naturel de "Gallipoli Cognato e delle piccole Dolomiti Lucane".

Nous traversons bois et pâturages et nous empruntons les chemins de bergers au cœur du Parc pour rejoindre Accettura, village typique situé au cœur du Parc Naturel.

Chaque année, au mois de mai, on y célèbre la "Festa del Maggio Di San Giulano" : rite propitiatoire de l'arbre. Une grande fête populaire. Nuit en hôtel 3*.

 6h de marche, +750m/-550m de dénivelée

JOUR 7 : ACCETTURA - CASTELMEZZANO

Au départ d'Accettura, nous empruntons les sentiers muletiers pour atteindre les sites extraordinaires de Castelmezzano et Pietrapertosa dans une ambiance montagne. Au pied des aiguilles de roche, ces deux villages qui se font face, séparés par un profond canyon, sont reliés par le célèbre "Vol de l'ange". Nuit en hôtel 3*.

 6h de marche, +900m/-850m de dénivelée

JOUR 8 : CASTELMEZZANO - METAPONTO - ALBEROBELLO

Visite de Castelmezzano le matin avant un transfert privé (1h15) pour Metaponto situé au bord de la mer Ionienne (visite possible du site archéologique). Pique nique en bord de mer avec baignade possible. Nous poursuivons notre transfert (45min) pour Alberobello où nous nous installons pour 2 nuits consécutives dans un hôtel familial situé dans le centre historique.

 3h de marche en ville, 2h de transfert privé

JOUR 9 : VAL D'ITRIA

Transfert en train (15min) pour Locorotondo. Nous visitons ce charmant bourg dominé par le clocher de son église baroque. Pour rejoindre Alberobello, nous traversons le "Val D'itria". Cette charmante vallée couverte d'oliveraies centenaires, de vignobles et de ceriseraies est célèbre pour les constructions en pierres sèches "Les trulli". On doit le développement économique de cette région à la construction de l'aqueduc des Pouilles, un ouvrage d'art emblématique qui a permis l'irrigation des cultures et transformé cette région en pays de Cocagne.

Nuit et repas en hôtel 2* à Alberobello.

A noter : le déroulé de cette journée peut être inversé selon les possibilités de train ou les conditions météo.

 4h30 de marche et de visite, faibles dénivelées

JOUR 10 : MARTINA FRANCA - CISTERNINO

Transfert en transport en commun (20min) et découverte de la perle baroque de Martina Franca et son magnifique palais ducal. Transfert en train (30min) pour Cisternino et randonnée parmi les oliviers et les nombreuses « masserie », grosses fermes disséminées dans la campagne, demeures des seigneurs locaux, dont certaines remontent au XVIème siècle. Nuit et repas dans l'une d'elles à proximité d'Ostuni.

 4h de marche, +100m/-100m de dénivelée

JOUR 11 : OSTUNI - LECCE

Transfert privé jusqu'à Ostuni (15min) et visite de la ville appelée aussi « la cité blanche » perchée sur ses trois collines avec son centre historique, avec ses ruelles enchevêtrées rappelant l'ambiance des médinas d'Afrique du Nord ou de la Grèce, et dominé par une cathédrale du XV^{ème} siècle dont la façade présente un style unique transitoire entre le roman et le gothique. Transfert à Lecce en train (1h) en début d'après-midi et visite (extérieure) de cette ville d'art et d'histoire aussi appelée la "Florence baroque" des Pouilles où les façades de palais et des églises rivalisent de détails et d'extravagances.

Nuit en hôtel 3* et repas au restaurant dans le centre historique.

 Visite d'Ostuni et Lecce. 1h de transfert en train.

JOUR 12 : OTRANTO ET PENINSULE DU SALENTO

Le matin, transfert privé (45min) à travers le Salento jusqu'à la ville côtière d'Otranto dont le centre historique, au charme oriental, est enserré dans une enceinte fortifiée. La vieille ville est dominée par un imposant château aragonais, sentinelle sur la mer. Petite balade nature dans la Baie « dell'Orte ». Un caléidoscope de couleurs entre Les Pointes Faci et Palacia du bleu de la mer cristalline au rouge des carrières de bauxite et aux verts des pinèdes et du maquis. Baignade possible avant le retour sur Lecce en taxi (45min) et Bari en train (1h30). Nuit en hôtel proche de la vieille ville en B&B.

 3h de marche, +100m/100m de dénivelée, 2h de visite

JOUR 13 : BARI - PARIS (OU PROVINCE)

Dispersion à l'hôtel à Bari après le petit déjeuner. Vol pour Paris (ou Province).

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- 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 en formule petit-déjeuner : 62€ par personne en chambre de 2, et 74€ en chambre individuelle (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 :

Départ de Province possible, sous réserve de disponibilité.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Régulier

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

Du fait de l'aspect culturel de ce séjour avec des visites de villes, et de sa durée supérieure à une semaine, les randonnées ont une durée assez hétérogène : entre 3 et 6 heures de marche, entre 100 et 700 mètres de dénivelé par jour, selon les journées. Les jours 6 et 7 sont les plus physiques du séjour, avec 6h de marche chacun, et un dénivelé de +700m à +900m. Cela se rapproche d'un niveau 3* (Marcheur Confirmé), mais du fait que certaines journées sont qu'à 3h de marche par exemple, le niveau global des 13 jours reste bien un niveau physique 2*.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Accompagnateur diplômé spécialiste de l'Italie.

HÉBERGEMENT :

Hôtels en catégories 2* et 3*, 2 nuits en "agriturismo"

- 2 nuits 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)
- 2 nuits à Matera : hôtel 3* dans le cœur des Sassi
- 1 nuit à proximité de Montescaglioso : agriturismo (avec piscine) qui produit ses propres légumes que vous pourrez déguster au dîner
- 1 nuit à Accettura : hôtel 3* familial situé au cœur du village
- 1 nuit à Castelmezzano : hôtel 3* qui bénéficie d'une vue superbe sur les Dolomites Lucanes et d'un restaurant panoramique et gastronomique!
- 2 nuits à Alberobello : hôtel 2* bien situé proches des fameux trulli!
- 1 nuit à proximité d'Ostuni : dans une "masseria " : ferme auberge typique plantée au milieu des oliviers où vous pourrez déguster l'huile au km 0!
- 1 nuit à Lecce : le confort d'un hôtel 3* proche du centre historique
- 1 nuit à Bari : même hôtel qu'à l'arrivée

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

Si vous en faite la demande une chambre triple est possible sur ce séjour. A noter néanmoins que pour la nuit du jour 10, l'hébergement peut fournir uniquement un grand lit double et un lit simple, et non 3 lits simples.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.



TRANSFERTS :

Plusieurs transferts privés, en taxi dont la durée est en dessous d'1 heure par trajet (et 1 trajet d'1h, et 1 autre d'1h15, le plus long).

Transferts en bus public les jours 3 et 10, dont 1 d'une durée de 2 heures.

Trajets en train pour profiter autrement de la région, les jours 2, 9 à 12, dont le plus long est d'une durée d'1h30.

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.

DISPERSION :

Le vendredi à l'hôtel après le petit déjeuner. Vous devrez vous rendre à l'aéroport par vos propres moyens, voir notre fiche technique Rubrique "Moyens d'accès / Avion" pour toutes les informations nécessaires.

INFORMATIONS DIVERSES :

Pour effectuer le vol de L'Ange entre Pietrapertosa et Castelmezzano, il est recommandé de réserver en ligne pour un vol après 16h (heure à laquelle vous serez arrivés à Pietrapertosa) le jour 6.

Vous pourrez aussi le faire sur place s'il reste des disponibilités.

www.volodellangelo.com/

MOYENS D'ACCÈS :



EN AVION

A l'aller il vous faudra rejoindre l'hôtel par vos propres moyens et au retour vous devrez vous rendre à l'aéroport par vos propres moyens – Voir ci-dessous:

BUS OU TRAIN ENTRE L'AÉROPORT ET LE CENTRE VILLE DE BARI :

➤ Bus Tempesta / Stazione FS (gare centrale), environ 4€ le billet. L'hôtel se trouve proche de la gare centrale. www.autoservizitempesta.it/orari.php

➤ Train Ferrotramviaria .

La gare se trouve à coté de la gare centrale. 5€ le billet. www.ferrovienordbarese.it/



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Billets d'avion - fonctionnement avec Chemins du Sud :

- Deux formules vous sont proposées : le séjour avec vols aller/retour (de Paris ou province) ou le séjour sans le vol.
- Que ce soit juste avant ou après votre inscription, un plan de vol vous est systématiquement proposé (lorsque le séjour est en statut "Confirmé" donc assuré de partir).
Si ce plan de vol ne vous convient pas, nous proposons un plan de vol alternatif, répondant au mieux à vos souhaits. Si aucun plan de vol vous convient, nous vous proposons de passer sur la formule sans le vol.

➤ Notre prix avec vol est un forfait, qui inclut : les coûts actuels du vol; les taxes aériennes; un bagage en soute de 20kg minimum ainsi qu'un petit bagage à main; notre assistance 7j/7 en cas de vol annulé, retardé, ou modifié, et donc inclut le vol de remplacement en cas de souci; des frais de gestion de votre dossier aérien.

Le forfait vol peut être ajusté en fonction des disponibilités et des tarifs en vigueur proposés par les compagnies aériennes au moment de l'inscription. Pour rappel, les tarifs pratiqués par les compagnies aériennes sont très fluctuants d'un jour à l'autre, c'est pourquoi notre proposition de plan de vol est valable pendant 24h maximum.

Privilèges Chemins du Sud

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

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 – remise -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 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 :

- Le vol aller-retour Paris (ou Province) - Bari et les taxes aériennes (si option vol choisie)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste de l'Italie
- L'hébergement en demi-pension, sauf le déjeuner du J1 et J13 et les dîners des J1 et J12
- Les taxes de séjour
- Les pique-niques le midi, particulièrement soignés à base de produits locaux
- Les transferts prévus au programme (sauf la navette entre le centre de Bari et l'aéroport aller/retour)



NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les déjeuners des J1 et J13 et les dîners des J1 et J12
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les navettes entre le centre de Bari et l'aéroport aller/retour les J1 et J13 (10€ aller / retour)
- Les visites (environ 20€)
- Le supplément chambre individuelle
- Les frais d'inscription éventuels
- 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 (selon disponibilité) : 390€ (ou 410€ en juin et septembre)

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 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

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 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) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre 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) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ 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)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (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 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 envoyés sur demande.

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.



HISTOIRE :

➤ BASILICATE

La région de Basilicate (en italien : Regione Basilicata, anciennement Lucanie, nom qu'elle posséda de 1932 à 1947), dite plus couramment la Basilicate, est une région d'Italie méridionale de 600 000 habitants dont le chef-lieu est Potenza. Elle comprend deux provinces : la province de Potenza et la province de Matera. Cette dernière est la ville principale régionale. La région, qui dans l'époque romaine était appelé Lucania par le nom des gens qui l'ont peuplée, tire son nom des Byzantins qui l'avaient conquis durant l'époque médiévale et avaient mis un fonctionnaire du gouvernement sous le nom de basilikós qui signifie « royal » en grec.

L'histoire de la Basilicate commence dans le VII^{ème} siècle av-JC, quand les Grecs ont traversé la mer Ionienne, ont débarqué dans le golfe à Tarente et ont fondé de nombreuses colonies comme Metaponto et Taranto. Après des siècles de domination grecque, en 272 av-JC, les Romains ont conquis la région qui, parce qu'il y a une présence de nombreux bois, l'ont appelé Lucania (lucus = bois). Après la fin de l'empire romain, la Lucanie est devenue le théâtre d'attaque des Visigoths, des Ostrogoths, des Byzantins, des terribles Sarrasins et des Lombards. Pendant cette période, son économie est tombée en décadence, les villes ont été abandonnées, et la Piana de Metaponto, berceau de la civilisation Hellénique, a été envahi par les eaux des rivières qui l'ont transformé en un grand marais infesté par le paludisme et inhabité pendant des siècles. Avec la conquête normande, la région a eu une période brève de confort et est devenu importante quand Melfi est devenue la capitale du nouveau royaume normand. La ville est restée aussi très importante en 1231, quand l'empereur Federico a écrit les Constitutions célèbres du Royaume de Sicile, document fondamental pour l'affirmation des pouvoirs impériaux en Italie. Durant les Temps Modernes, la Basilicate est passée sous des dominations différentes, et les conditions économiques, avec l'abandon de mondes, l'émigration, l'appauvrissement démographique se sont aggravées. L'histoire de la Basilicate, suite à cela, est attachée aux luttes dynastiques qui ont été luttés pour la prédominance étrangère du sud de l'Italie.

➤ POUILLES

De par 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.

L'immigration de peuples grecs commence au 19^e siècle av. J.-C. Elle se poursuit au 16^e siècle av. J.-C. par l'invasion des Mycéniens. A la fin du 8^e 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 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.

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.

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.

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.

En 1860, la Puglia rejoignit la nation italienne, les villes de Bari ou Brindisi sont de grandes métropoles actives.



GÉOGRAPHIE :

➤ BASILICATE

La Basilicate est une région enclavée, malgré deux façades maritimes au Sud Est sur la mer Ionienne et à l'Ouest sur la mer Tyrrhénienne, elle avoisine la Campanie à l'ouest, les Pouilles au Nord et à l'Est, et la Calabre vers le Sud. Mis à part une plaine maraîchère à l'Est (Métaponte), la région est avant tout montagneuse (Apennins de Lucanie), et caractérisée par des sols calcaires pauvres (plateau des Murge) ainsi qu'un climat méditerranéen très sec en été.

Récemment, la région s'est développée, et est d'ailleurs plus prospère que la plupart des autres régions du Mezzogiorno. Cela s'explique en partie par une bonne gestion des fonds structurels européens. La Basilicate est, après la Vallée d'Aosta, la région à la plus basse densité démographique d'Italie : seulement 61 habitants au km². L'insuffisance de population provient, non pas des conditions naturelles défavorables du territoire, mais de l'émigration qui dans le passé a caractérisé cette région.

L'économie de la Basilicate est fondée sur l'agriculture. Le développement de l'agriculture se manifeste seulement dans les régions intérieures, comme la Piana de Metaponto. La production de céréales domine, notamment du blé dur, des pommes de terre, des légumes, et la culture de vignes et d'olivier. Encore en grande partie de la région de la Basilicate, il y a l'élevage des bovins et caprins. Dans les années soixante-dix a commencé l'exploitation des gisements de méthane dans la zone de Pisticci et Ferrandina où ont augmenté les établissements pétrochimiques pour la production d'objets plastiques et de fibres synthétiques. Parmi les grandes entreprises, à la première place figure l'entreprise automobile de la FIAT, qui compte 7000 employés ; il y a de petites industries alimentaires et de textiles. En marge des grandes marées de circulation, privées de ports, la région a un mouvement commercial faible. Avec l'amélioration de la viabilité le tourisme a augmenté, dirigé vers les centres balnéaires de la côte ionique et tyrrhénienne comme Maratea, ou encore vers le Pollino. Le massif du Pollino est maintenant un Parc Naturel Protégé, pour ses beautés naturelles comme le rare pin loricato, et il y a aussi des animaux comme le renard, le loup, les oiseaux de proie de nuit et les faucons. L'autre attraction touristique est Matera qui abrite les très célèbres "Sassi", demeures anciennes des civilisations méditerranéennes, et encore Metaponto, colonie ancienne de Grande Grèce dans laquelle on peut, aujourd'hui, admirer les ruines d'un temple dorique du VI^{ème} siècle av-JC.

➤ LES POUILLES

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".



➤ BARI

Entourée de murailles, la vieille ville, le centre historique de Bari est très agréable à parcourir. Sur la piazza Mercantile, le palais du Sedile dei Nobili (1543) et la colonne de la justice ou "colonne infâme", rappellent que le pouvoir appartenait aux nobles de la ville. De nombreux passages en escaliers tortueux relient les ruelles.

La cathédrale di San Sabino, ou Duomo, fut reconstruite à la fin du XII^{ème} siècle, après sa destruction par Guillaume le mauvais. Elle est élégamment festonnée de frises, d'arcs et de corniches, qui lui donnent un aspect harmonieux. Un mélange de styles fait cohabiter monstres et dragons. À l'intérieur, icône byzantine de la Madonna Odegitria. Au musée de la cathédrale sont conservés de fabuleux parchemins, comme ce rouleau de 8m de long, reproduisant l'Exultet, la prière pascale. Il date du 11^e siècle. Le diacre lisait le texte, face aux fidèles, en déroulant le parchemin, au dos duquel les fidèles regardaient les illustrations.

Basilique San Nicola : La construction de la basilique commença en 1087. Elle était destinée à abriter les reliques de San Nicola. Elle est de style « romans des Pouilles ». Arceaux et fenêtres géminées donnent à sa façade une allure majestueuse. À l'intérieur, les 3 nefs sont assez sobres. Quelques tableaux ornent les absides latérales. Le remarquable trône épiscopal d'Elie, de 1105, reflète l'influence byzantine.

➤ MATERA :

Matera est la deuxième ville de la Basilicate, la région située entre le talon et la pointe de la botte, un territoire principalement montagneux qui gagne deux embouchures au Sud et à l'Ouest sur la Mer Ionienne et Tyrrhénienne. La ville est devenue province en 1927, à partir de 1993 elle est insérée dans la liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO et elle a remporté le prix européen de Planification urbaine et régionale en 1995. Cette présentation évoque la préciosité d'une ville qui prend ses racines au Moyen Âge, quand les moines provenant de l'Anatolie Orientale se réfugiaient dans ce territoire difficile et inaccessible. Matera est bâtie aux pieds des montagnes et ses maisons sont creusées dans le tufo (tuffeau), roche calcaire, blanche, de porosité élevée et donc facile à travailler. Aux moines du Haut Moyen Âge les siècles ont substitué les paysans qui ont continué à construire en donnant, les premiers, un aspect de ville à l'endroit. Matera changera pendant les siècles : elle sera place forte avec les Longobardi, fortifiée par les Normanni (XI), fief sous les Angioïni (XI-XIV), jusqu'à devenir au XVIII^{ème} siècle de l'Audience Royale et chef lieu de la région. Il s'agit de deux amphithéâtres naturels qui donnent sur un plateau mettant en communication directe les deux quartiers, appelés Sassi. Les deux sites entièrement accrochés au versant de la montagne résultent à première vue d'un labyrinthe de grottes, maisons, caves et ruelles qui se perdent les unes dans les autres.

➤ ALBEROBELLO

Les trulli d'Alberobello font partie des sites inscrits sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Leur nom désigne une méthode particulière de construction d'origine préhistorique qui se servait de pierres sèches, provenant des roches calcaires des Murges. Ces impressionnants bâtiments, présents principalement dans la Vallée d'Itria, entre les provinces de Brindisi, Bari et Tarente, sont encore utilisés comme habitations et représentent un exemple, génial et durable, d'architecture spontanée.

Selon certains chercheurs la construction des trulli remonterait à la moitié du XIV^{ème} siècle ; effectivement, il était fréquent à l'époque de détruire et rebâtir les constructions détériorées, au lieu de les réparer.

La méthode de construction à sec, sans mortier, aurait été imposée aux paysans pendant le XV^{ème} siècle par les Comtes de Conversano, afin d'éviter un édit énoncé par le Règne de Naples qui imposait des tributs à chaque nouvelle implantation urbaine. Les bâtiments ainsi construits, étaient alors identifiés comme constructions précaires, faciles à démolir, et n'étaient donc pas assujettis à cette taxe. La base des trulli est approximativement circulaire : la lourde maçonnerie en chaux, se développe à partir de la roche naturelle sous-jacente. Généralement les trulli sont considérés comme des unités modulaires : les espaces intérieurs sont distribués autour de l'espace central. Le toit se compose d'une coupole composée de couches calcaires horizontales positionnées selon des séries concentriques qui deviennent de plus en plus petites : les «chianche» (positionnées vers l'intérieur) et les plus fines «chiancarelle» (positionnées vers l'extérieur).

CULTURE :

➤ LIVRE :

Carlo Levi, Le Christ s'est arrêté à Eboli

C'est à cette expression du désespoir des paysans de Lucanie, la Basilicate d'aujourd'hui, que le livre doit son titre. Jeune médecin turinois, membre du mouvement Justice et Liberté, Carlo Levi est "confinato", exilé, relégué par les autorités fascistes dans une région reculée, la Basilicate, appelée alors Lucanie. Nous sommes dans les années 1930. Là-bas, la malaria décime la population qui vit déjà dans une misère noire. Levi raconte ce qu'il vit, ce qu'il voit. Il peint avec son pinceau et sa plume le portrait d'une région abandonnée à son triste sort et relate le mode de vie de ses habitants, leurs coutumes, leurs croyances, offrant du même coup à la littérature italienne certaines de ses plus belles pages.

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Guide du Routard : "Italie du Sud" - Ed Hachette.
- Le Guide Vert : "Pouilles Matera et Basilicate" - Ed Michelin.

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



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

Dernière mise à jour : 25/03/2024