



LES POUILLES GARGANO: RANDONNÉE AUX INFLUENCES BYZANTINES

Circuit accompagné en petit groupe
Séjour en itinérance - 7 jours / 6 nuits

Mise à jour : 19/09/2024

Au cœur de la région des Pouilles, le Gargano se dresse fièrement comme l'éperon de l'Italie, un promontoire calcaire majestueux s'avancant dans la mer Adriatique. Cette terre de contrastes, où la montagne rencontre la mer, offre une expérience de randonnée inoubliable à travers des paysages variés et authentiques. Le Gargano est placé sous la protection du Parc National du Gargano, un écrin de verdure où la nature s'épanouit librement. La Foresta Umbra, véritable joyau de biodiversité, abrite une flore et une faune exceptionnelles. En parcourant ses sentiers ombragés, vous serez enveloppé par une végétation dense et luxuriante, offrant un cadre rafraîchissant et apaisant. Le voyage débute à Monte Sant'Angelo, un village perché au sommet d'une colline. Ce centre religieux ancien, connu pour son sanctuaire de l'archange Michel, est un lieu de pèlerinage majeur depuis des siècles. En suivant la Voie Sacrée des Lombards, vous marcherez sur les traces des pèlerins de jadis, traversant des paysages spectaculaires qui racontent l'histoire de la région. En descendant vers la côte, le chemin vous mène à Vieste, un charmant petit port situé à l'Est du promontoire. Les vues panoramiques sur la mer Adriatique sont à couper le souffle, et les plages de sable fin invitent à la détente après des journées de marche intenses. La mer cristalline, avec ses teintes turquoise, est un véritable appel à la baignade et à la contemplation. Le Gargano est également une terre de culture et de traditions. Chaque village que vous traversez a une histoire unique à raconter. Les ruelles étroites et pavées de Monte Sant'Angelo et Vieste sont bordées de maisons blanchies à la chaux, typiques de la région. Les églises anciennes et les places animées sont autant de témoins de l'histoire locale. En chemin, vous aurez l'occasion de rencontrer les habitants, chaleureux et accueillants, qui vous feront découvrir la vie locale et les coutumes italiennes. Les marchés colorés regorgent de produits frais et locaux, offrant un aperçu de la richesse

gastronomique des Pouilles. La gastronomie du Gargano est un véritable régal pour les sens. Les spécialités locales, telles que les pâtes "orecchiette", l'huile d'olive extra vierge et les fromages, sont à déguster sans modération. Les fruits de mer frais, pêchés chaque jour, sont sublimes dans des plats simples mais savoureux, reflétant la cuisine méditerranéenne traditionnelle. Les repas sont souvent accompagnés de vins locaux, produits dans les vignobles des Pouilles, réputés pour leur qualité. Les repas partagés avec les habitants sont des moments privilégiés de convivialité et de découverte, où chaque plat raconte une histoire. Un voyage à pied dans le Gargano est une immersion totale dans une région aux multiples facettes. Entre mer et montagne, nature préservée et villages pittoresques, culture et gastronomie, chaque étape de ce périple est une invitation à découvrir l'âme authentique des Pouilles. Que vous soyez un passionné de randonnée, un amateur de nature ou un curieux de culture, le Gargano saura vous séduire par sa beauté et sa richesse.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles. Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1:

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

Marche en ville

Jour 2:

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 Pugnochiuso jusqu'à la baie "delle Zagare" et ses célèbres rochers. Baignade possible. Nuit et repas en hôtel à Mattinata proche de la plage.

4h de marche. D+ 300m / D- 500m

Jour 3:

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). D+ 250m / D- 250m

Jours 4:

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. D+ 350m / D- 500m

Jours 5:

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. D+ 300m / D- 500m

Jours 6:

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. D+ 150m / D- 300m

Jours 7:

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

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.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN: non concerné

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites de calcul de trajet sur internet.

Si vous venez en voiture, nous vous conseillons de garer votre voiture à Orvieto. Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.google.fr/maps

SI VOUS VENEZ 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. L'hôtel se trouve proche de la gare centrale. www.autoservizitempesta.it/orari.php
- OU TRAIN ENTRE L'AÉROPORT ET LE CENTRE VILLE DE BARI : ferrovie del Nord Barese, 5€ le billet. www.aeroportoipuglia.it/it/web/10181/treni3

DISPERSION:

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

FORMALITES

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

- Passeport en cours de validité durant tout le voyage.
- dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- carte vitale.

NIVEAU

1/5 - Niveau Facile

Convient aux débutants ou aux familles. Les randonnées et activités sont courtes (environ 2 à 4 heures par jour), avec peu de dénivelé (jusqu'à 300 mètres). Les sentiers sont bien balisés, peu techniques et ne demandent pas de condition physique particulière. C'est idéal pour découvrir la marche en pleine nature à un rythme tranquille.

HEBERGEMENT

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 3* situé dans le cœur du village, il se trouve à deux pas du splendide sanctuaire dédié à l'Archange Michel
- 1 nuit en agriturismo : vous serez logés dans cette ferme auberge typique en bordure de la "Foresta Umbra" où le dîner est composé uniquement à base de produits locaux (km 0)
- 1 nuit en agriturismo : cette ferme auberge authentique plantée au milieu des oliviers centenaires vous accueille dans de grandes chambres familiales (de 2 à 4 personnes) et vous permettra de goûter les plats du terroir
- 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. **ATTENTION: Pas de possibilité de chambre individuelle pour le Jour 5 (chambres de 2 à 4 personnes ce jour là).**

REPAS:

Petits déjeuners et dîners au restaurant de l'hôtel. Nous pique-niquerons le midi, les guides mettent tout en œuvre pour trouver le lieu parfait, avec idéalement la vue mer.

Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.

TRANSFERTS INTERNES

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).

PORTAGE DES BAGAGES

Durant la journée vous transportez vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique. prévoir un sac à dos de randonnée de 30L environ muni d'une ceinture ventrale.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple ou valise rigide pour contenir les affaires.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

GROUPE

De 6 à 15 voyageurs.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat français et parlant l'italien connaissant parfaitement la région, l'art et la culture italienne. Professionnel de la montagne, il s'engage à:

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques.
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- être disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous êtes inscrits. Les mois d'avril, mai, juin et à partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable. En juillet, Aout et début septembre, prendre uniquement une petite veste imperméable.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne connaissant bien la région
- l'hébergement en demi-pension du petit déjeuner du J2 au petit déjeuner du J7 (vin et boissons non compris) sur la base d'une chambre double
- les pique-niques le midi du J2 au J6
- les taxes de séjour
- les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de rendez-vous**
- **Les déjeuners du J1 et J7 ainsi que le dîner du J1**
- **La navette entre l'aéroport et le centre de Bari aller/retour (10 €)**
- **les boissons dans et en dehors des hébergements**
- **les dépenses personnelles**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire.**

