



ITALIE | Mamma Mia Puglia !

7 jours / 6 nuits

Circuit randonnée (modéré)



Circuit en regroupement avec des agences partenaires - Non exclusif à l'agence Les Covoyageurs.

Ce circuit n'est pas exclusivement réservé aux voyageurs solos.

Partez pour la région la plus méconnue de l'Italie, Les Pouilles (Puglia en italien), situées au sud du pays ! Depuis Bari, vous descendrez aux confins de la botte italienne, à la découverte de villes uniques et prospères aux influences grecques et orientales.

Au cœur de la campagne des Pouilles, vous irez explorer les villes de trulli, Alberobello et Locorotondo, avec leurs jolies huttes blanches aux toits coniques. Vous vous rapprocherez peu à peu de la côte Adriatique et pourrez flâner dans les petites rues de Polignano A Mare, Ostuni, ou encore Otranto. Enfin, vous atteindrez Lecce et Martina Franca, de magnifiques villes aux bâtiments excentriques de style baroque et rococo.

Un séjour dans une Italie forte de caractère, entre terres exceptionnelles et richesses historiques !



POINTS FORTS

- La découverte d'une région méconnue de l'Italie
- Un circuit équilibré entre randonnées et visites culturelles
- La visite des villes de Lecce, Alberobello, Locorotondo, Ostuni
- La diversité des paysages entre villes, campagne et baies

ITINERAIRE

JOUR 1 : ARRIVÉE A BARI

Dès votre arrivée à Bari, vous aurez rendez-vous à votre hébergement situé dans la vieille ville. Pour les premiers arrivés, votre accompagnateur vous proposera aux alentours de 15h30 une visite des quartiers historiques du vieux Bari. Vous découvrirez la colossale Basilique de San Nicola et la cathédrale blanche de San Sabino. Un arrêt sera prévu dans le quartier du Castello Normand-Souabe, où se dresse le château homonyme, symbole de Bari.

Repas : libres

Transfert : libre (bus de ligne)

Hébergement : Hôtel 3*

JOUR 2 : POLIGNANO A MARE - MONOPOLI - ALBEROBELLO

Après le petit déjeuner, vous prendrez le train en direction de Polignano a Mare. Vous vous baladerez au cœur de cette cité aux maisons blanches perchées sur les falaises, caractéristiques des villes des Pouilles. Vous poursuivrez votre balade en longeant le bord de mer, jusqu'à atteindre la ravissante Monopoli, citadelle médiévale riche en histoire ! Vous visitez son joli port fortifié et son centre-ville moyenâgeux. En fin d'après-midi vous rejoindrez Alberobello, la ville de trullis et ses fameuses maisons typiques blanches au toit conique.

Repas : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Transfert : 30 min (train) + 45 min

Marche : 2h (faibles dénivelés) + 1h30 de visite

Hébergement : Hôtel 2*

JOUR 3 : LOCOROTONDO - ALBEROBELLO

Le matin, vous prendrez le train pour Locorotondo, classé parmi les plus beaux villages d'Italie. Situé au cœur de la campagne, vous déambulerez dans ses ruelles pavées entourées de maisons blanches et de trullis. Vous irez ensuite randonner depuis l'aqueduc des Pouilles, trésor d'architecture joignant Locorotondo et Alberobello. Le sentier s'ouvre sur une magnifique vallée où champs de blés, vignobles, oliviers et cerisiers se mêlent pour créer un décor paisible et coloré. Sur votre chemin vous croiserez quelques trullis, qui ajouteront au charme de la campagne des Pouilles, avant de revenir à Alberobello dans l'après-midi.

Note : cet itinéraire peut être inversé selon les conditions météorologiques ou les disponibilités des trains. Le guide reste seul juge du programme sur place.

Repas : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Transfert : 25 min (train)

Marche : 4h30 (dénivelé +150m) + 1h de visite

Hébergement : Hôtel 2*



JOUR 4 : MARTINA FRANCA - CISTERNINO - OSTUNI

Vous rejoindrez en train le village de Martina Franca. Vous pourrez déambuler dans ses petites rues pavées et irez explorer son centre historique jusqu'à atteindre la place Plebiscito. Vous partirez ensuite randonner du côté de Cisternino et évoluerez au beau milieu de champs d'oliviers, d'arbres fruitiers et croiserez quelques fermes ornant la campagne. En fin de journée, vous partagerez un moment de convivialité et passerez la nuit dans l'une d'entre elles, à proximité de la ville d'Ostuni. Au menu : dégustation d'huile et cuisine locale !

Repas : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Transfert : 30min + 15min (train)

Marche : 4h (dénivelé +100m / -200m)

Hébergement : Agritourisme

JOUR 5 : OSTUNI - LECCE

Au départ de votre hébergement, vous prendrez un peu de hauteur et cheminerez vers Ostuni, communément appelée « la cité blanche ». Joyaux des Pouilles, vous serpenterez dans ses rues ombragées et animées de petites boutiques et cactus, semblables à une médina du monde oriental. Au sommet se dresse une magnifique cathédrale de style gothique, avec en récompense, une magnifique vue sur la mer Adriatique ! L'après-midi, vous prendrez la route en direction de Lecce, la capitale de l'architecture baroque. Vous commencerez votre découverte avec un tour panoramique de la ville, avec ses majestueux palais finement décorés et parés de somptueux détails. Diner et nuit dans un hôtel situé dans le centre historique.

Repas : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Transfert : 1h

Marche : 3h (dénivelé +200m / -50m)

Hébergement : Hôtel 4*

JOUR 6 : OTRANTO - BARI

Le matin, vous partirez aux confins du talon de la botte italienne ! Vous rejoindrez en train Otranto, ville côtière située dans la péninsule du Salento, réputée pour son cadre naturel exceptionnel. Vous visitez son centre-ville fortifié datant du 8^{ème} siècle avant J.C en passant par son château magnifiquement conservé, témoin de la puissance commerciale de la ville dans le passé. Vous longerez la baie dell'Orte, réputée pour ses magnifiques plages à l'eau cristalline. Baignade possible. Retour à Bari par le train dans l'après-midi.

Repas : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique)

Transfert : 2h (transfert privé) + 45 min (train)

Marche : 2h30 (faible dénivelé) + 1h de visite

Hébergement : Hôtel 3*

JOUR 7 : RETOUR EN FRANCE

Après le petit déjeuner et selon vos horaires de vol, vous pourrez en profiter pour effectuer vos derniers achats souvenirs. Transfert libre jusqu'à l'aéroport avant de prendre votre vol.

Repas : Petit déjeuner

Transfert : libre (bus de ligne)

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre



bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

LE PRIX

Le prix comprend :

- Les hébergements (en base chambre double partagée)
- Les taxes de séjour
- Les repas indiqués comme compris dans le programme
- L'encadrement par un accompagnateur francophone
- Les transferts mentionnés au programme (sauf l'Aller/Retour aéroport de Bari - hôtel)
- Toutes les visites et excursions mentionnées au programme

Il ne comprend pas :

- Les vols internationaux à destination de Bari
- Les taxes aériennes et la surcharge carburant
- Les repas non indiqués comme "compris" dans le programme
- Les transferts entre l'aéroport de Bari et l'hôtel en J1 et J7 (bus de ligne, 10€ aller/retour)
- Les visites culturelles (environ 10 euros/personne)
- Le supplément single éventuel (de 260 à 320€ selon disponibilités et période)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les assurances rapatriement et multirisques
- Les frais de dossier (15€/personne)

Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 6 à 15 personnes. Ce circuit est en regroupement avec une agence partenaire (non exclusif Covoyageurs solos).



Niveau

Circuit découverte de niveau modéré (3 à 5h de randonnée sur certains jours) convenant à toute personne pratiquant une activité physique régulière. Sur ce circuit, il est notamment recommandé d'avoir auparavant fait de la randonnée sur plusieurs jours consécutifs. Les dénivelés sont peu importants (jusqu'à 200m de dénivelé positif) mais le terrain peut être caillouteux. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et ne tiennent pas compte des temps de pause ni des températures qui peuvent rendre la marche plus difficile, notamment en période estivale.

Encadrement

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne diplômé, et francophone.

Transport

Train et minibus. Certains transferts s'effectueront en bus public selon la taille du groupe et les disponibilités des trains.

Portage des bagages

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, appareil photo...).

Repas/Boissons

- Les repas du midi sont sous forme de pique-nique sur le terrain
- Les dîners sont pris à l'hôtel ou à l'extérieur
- Les boissons ne sont pas comprises
- Certains repas sont libres

Hébergement

En chambre double partagée avec 2 lits séparés (ou en single, avec supplément), dans de petits hôtels sympathiques et confortables.

Une nuit se fera en agritourisme, sélectionné pour son cadre exceptionnel et la qualité des repas servis, traditionnels et copieux. Cette ferme auberge typique dispose de chambres propres mais au confort simple.

Veuillez noter que la classification hôtelière et l'insonorisation des chambres est différente de celles constatées en France. Certains hébergements sont situés en centre-ville, ce qui est idéal pour les visites. En revanche, les centres-villes restent animés en soirée ; des bruits peuvent se faire entendre. Des boules Quies sont recommandées.

EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

Aérien

Les vols ne sont pas inclus dans le prix. Néanmoins, n'hésitez pas à nous consulter si vous souhaitez que nous réservions les vols (sous réserve de disponibilités au moment de votre réservation).

Nous vous demanderons d'acheter vos billets d'avion une fois que votre inscription aura été confirmée par l'un de nos conseillers (trace écrite par mail). Nous vous recommandons de prendre des prestations (avion, train, hôtels, etc.) modifiables et/ou remboursables afin d'éviter tous risques de perte financière en cas de modification ou d'annulation de votre voyage.



BUS ENTRE LE CENTRE VILLE DE BARI ET L'AÉROPORT : Bus Tempesta / Stazione FS (gare centrale), 4€ le billet. L'hôtel se trouve proche de la gare centrale.
<http://www.autoservizitempesta.it/orari.php>

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

Accueil et dispersion

Début : Vous aurez rendez-vous le jour 1 en milieu d'après-midi, vers 15h30, directement à votre hôtel à Bari.

Nous vous recommandons d'opter pour un trajet en navette (Bus Tempesta) qui relie l'aéroport et le centre-ville de Bari. Votre hôtel se situe à 300 mètres du terminus des Bus Tempesta et de la Gare Centrale. Vous pourrez contacter votre accompagnateur à votre arrivée au terminus de la ligne pour qu'il puisse vous indiquer l'hôtel.

Fin : le jour 7 à Bari à l'hôtel, après le petit-déjeuner.

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée

Nous vous recommandons de vérifier ces informations avant votre départ auprès des autorités concernées (ambassades, consulats), puisque des modifications peuvent naturellement avoir lieu.

- Pour tous les ressortissants français, le passeport (ou la carte nationale d'identité) en cours de validité est obligatoire. **Les cartes d'identité périmées ne sont pas acceptées.**
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade d'Italie de votre pays de résidence. Il convient au voyageur concerné de se renseigner.
- Pensez également à demander la carte européenne d'assurance maladie. (A demander au moins 15jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale).

IMPORTANT : Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport. A défaut, la compagnie aérienne se verra dans l'obligation de refuser votre embarquement. Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Pour plus d'informations :

Ambassade d'Italie en France

51, rue de Varenne

75343 PARIS CEDEX 07

Tel +33 1 49 54 03 00

http://www.ambparigi.esteri.it/Ambasciata_Parigi

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>

Santé

Même si aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer en Italie, il est important d'être à jour dans vos vaccinations courantes.



Site web: www.les-covoyageurs.com

Dernière actualisation : Janvier 2026

Page 6

Equipement

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter (pas de valise volumineuse). Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 15kg avec un seul bagage par personne. Pensez à prendre un sac à dos à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour vos affaires de la journée, contenance d'environ 35/40L).

Pour le pique-nique (impératif) :

- Boîte de conservation en plastique hermétique de 0,5L minimum
- Couverts, et un couteau de poche pliant
- Gobelet, gourde d'1,5L minimum

Vêtements :

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. (Evitez les chaussures neuves, ou essayer les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)
- Sandales ou paire de tennis confortables pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 pantalon de trekking
- 1 legging
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures d'eau (pour les baignades)
- 1 serviette
- 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatifs)
- Chaussures en plastique (type méduse) pour les baignades
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Cape ou veste de pluie
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Trousse de toilette
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Gants
- Bonnet ou bandeau
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1,5L minimum ou Camel Bag
- Appareil photo
- Lampe frontale

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, pastilles d'hydroclonazone pour purifier l'eau, et répulsifs anti moustiques.



Liens utiles

Ambassade de France en Italie
Palazzo Farnese Piazza Farnese, 67 00186 ROMA
Ambassade: +39 06 68 60 11
<http://www.ambafrance-it.org>

INFORMATIONS

Climat

Situé sur la côte adriatique, le climat des Pouilles est tempéré, favorisé par les montagnes qui abritent les vents du nord. Les saisons sont les mêmes qu'en France, mais il peut y avoir de fortes chaleurs l'été. *Pour plus d'informations, n'oubliez pas de consulter les conditions météorologiques avant votre départ.*

Budget & change

En Italie, l'unité monétaire est l'Euro.
Pensez au budget nécessaire pour vos dépenses personnelles et vos achats souvenirs.

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfait de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire. Nous vous conseillons 40€ par personne pour l'ensemble du séjour.

Électricité

Prises de type F et L. Même si les prises françaises (type C et E) peuvent fonctionner avec ce type de prise, il est tout de même conseillé de prendre un adaptateur.

Photos & Vidéos

Pensez à vous munir de batteries ou recharges pour vos appareils. Pour tout portrait photo ou vidéo des gens que vous allez rencontrer, pensez à leur demander leur autorisation.

Quelques mots du quotidien

Bonjour = Ciao
Au revoir= Addio
Oui = Si / Non = No
Merci = Grazie
S'il vous plaît = prego / per favore
Pardon, excusez-moi = Scusi / Scusami
Je ne comprends pas = Non capisco
Comment allez-vous ? = com va tot ?
Je suis français(e) = Sono francese
Je m'appelle ... : Il mio nome è...
Quel est le prix de... : Qual è il prezzo di...



TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique. La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales. Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires*



(pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)

- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

