

lonely  planet

Pouilles



Complet

Entièrement
mis à jour

Facile à utiliser

Les conseils
de nos auteurs

4 sections

1 PRÉPARER SON VOYAGE

Plein d'idées avant de partir

Photos, suggestions de séjours, agenda, itinéraires.

2 SUR LA ROUTE

Régions, villes, villages

Visites, activités et bonnes adresses.

3 COMPRENDRE

Culture d'hier et d'aujourd'hui

Les clés pour mieux saisir ce que vous découvrirez.

4 PRATIQUE

Tout pour s'organiser

Transports, formalités et organismes à connaître.

Comment utiliser ce guide

Ces symboles vous aideront à identifier les rubriques :



À voir



Activités



Cours



Circuits organisés



Fêtes et festivals



Où se loger



Où se restaurer



Où prendre un verre



Où sortir



Achats



Renseignements/
Transports

Les adresses sont présentées par ordre de préférence de l'auteur, en respectant les règles suivantes :

Les sites sont organisés selon une logique géographique et, dans ce cadre, apparaissent selon la préférence de l'auteur.

Hébergements et restaurants sont classés par catégorie de prix et, dans chaque catégorie, selon la préférence de l'auteur.

Les pictos pour se repérer :



Coup de cœur de l'auteur



Adresse écoresponsable



Entrée libre



Numéro de téléphone



Heures d'ouverture



Parking



Non-fumeurs



Air conditionné



Accès Internet



Wi-Fi



Piscine



Plats végétariens



Menu en anglais



Familles bienvenues



Animaux acceptés



Bus



Ferry



Tramway



Train

Pour les symboles utilisés sur les cartes, reportez-vous à la légende des cartes p. 383

Pouilles



William Dello Russo, Matteo Mangili, Rossana Cinzia Rando

PRÉPARER SON SÉJOUR

Bienvenue dans les Pouilles.....	4
8 façons de vivre les Pouilles	8
L'essentiel	18
Mois par mois.....	20
Itinéraires	22
Plages.....	28
Sports et activités.....	32
Découvrir les Pouilles	37
Voyager avec des enfants	44
La région en un clin d'œil.....	48

SUR LA ROUTE

BARI ET LA TERRA

DI BARI..... 52

BARI..... 53

LA CÔTE ADRIATIQUE..... 71

Margherita di Savoia..... 72

Barletta..... 73

Trani..... 77

Bisceglie..... 82

Molfetta..... 84

Giovinazzo..... 87

Mola di Bari..... 88

Polignano a Mare..... 88

Monopoli..... 92

Les Murge..... 96

Canosa di Puglia..... 97

Andria..... 98

Castel del Monte..... 100

Ruvo di Puglia..... 102

Bitonto..... 104

Conversano..... 106

Alta Murgia..... 107

Minervino Murge..... 107

Gravina in Puglia..... 109

Altamura..... 112

Gioia del Colle..... 114

PROMONTOIRE

DU GARGANO ET NORD

DES POUILLES..... 116

Promontoire

du Gargano..... 118

Manfredonia..... 119

Mattinata et ses environs... 123

Monte Sant'Angelo..... 125

Vieste..... 130

Peschici..... 137

Vico del Gargano..... 142

Rodi Garganico..... 145

Îles Tremiti..... 147

Foggia

et le Tavoliere..... 153

Foggia..... 154

Lucera..... 161

San Severo..... 165

Cerignola..... 168

Monti Dauni..... 168

Biccari..... 169

Troia..... 169

Orsara di Puglia..... 173

Bovino..... 175

Sant'Agata di Puglia..... 178

Ascoli Satriano..... 179

LA VALLÉE D'ITRIA

ET BRINDISI..... 181

Martina Franca..... 183

Locorotondo..... 186

Cisternino..... 189

Alberobello..... 191

Noci..... 195

Putignano..... 197

Fasano..... 199

Egnazia..... 201

La côte adriatique de

Savelletri à Torre Pozzelle... 201

Ostuni..... 202

Ceglie Messapica..... 208

Carovigno..... 210

Area Marina Protetta

di Torre Guaceto..... 211

Brindisi

et ses environs..... 212

Mesagne..... 220

Oria..... 221

TARENTE

ET SA PROVINCE .. 224

Tarente (Taranto)..... 226

Ouest de Tarente..... 238

Massafra et ses environs . 238

Mottola..... 241

Castellaneta..... 242

Laterza..... 243



MONOPOLI (P. 92)



PAIN D'ALTAMURA (P. 114)

Sommaire

COMPRENDRE LES POUILLES

Histoire	318
Culture	326
Cuisine	337
Environnement	345



ALBEROBELLO (P. 191)

LES POUILLES PRATIQUE

Carnet pratique	352
Transports	361
Langue	369
Index	376
Légende des cartes	383

Ginosa	245
De Marina di Ginosa à Palagianò	246
Est de Tarente	248
Grottaglie	249
Manduria	250
La côte à l'est de Tarente	252

LECCE ET LE SALENTO ... 254

Lecce

La côte adriatique de San Cataldo à Santa Maria di Leuca ... 271

San Cataldo et ses environs	272
De Roca Vecchia à Torre dell'Orso	272
De Torre Sant'Andrea aux lacs Alimini	273
Otrante (Otranto)	274
Santa Cesarea Terme	280
Castro	281

Tricase	283
Specchia	285
Santa Maria di Leuca et ses environs	285
La côte ionienne de Santa Maria di Leuca à Porto Cesareo	288

De Marina di Patù à Torre San Giovanni	288
Gallipoli	289
De Gallipoli au Parco Naturale Regionale di Porto Selvaggio	296
Porto Cesareo	297

Intérieur du Salento ... 298

Acaya	299
Copertino	299
Nardò	301
Galatina	303
Maglie	305
Muro Leccese	308
Poggiardo	308
Ugento	309
Grèce salentine	310

COUPS DE PROJECTEUR

Plages	28
Vestiges archéologiques ..	38
Bourgs hors du temps ..	40
À l'écart des sentiers battus	42

BIENVENUE DANS les Pouilles



*Beauté des sites,
patrimoine unique,
douceur de vivre
et plages de rêve...*

Les Pouilles de carte postale ne sont pas un cliché, elles existent vraiment. Mais combien de ces instantanés faut-il avoir vus pour affirmer que l'on connaît cette région si étendue et si riche ? Voici, dans le désordre, les trois plus chers à mon cœur : le Santuario di San Michele, bâti dans une grotte naturelle à Monte Sant'Angelo, les amandiers en fleur et les murets de pierres sèches dans la vallée d'Itria, et les rues de Lecce, brodées d'or par un début d'après-midi ensoleillé. Sans oublier la nature impénétrable de la crête du Gargano, et les plages de rêve de la mer Ionienne, entre Campomarino et Porto Selvaggio.

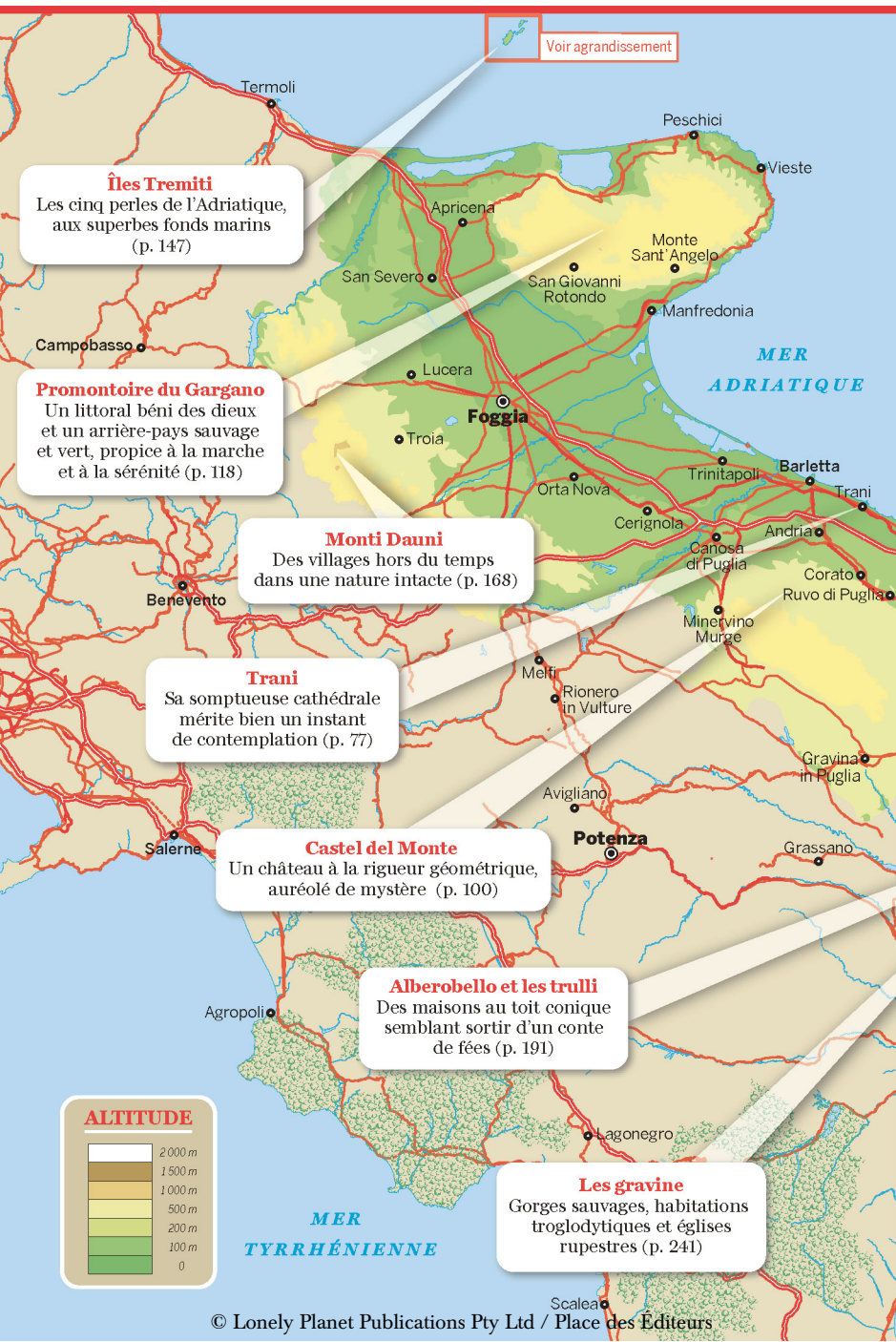
William Dello Russo, auteur

Pour en savoir plus sur l'auteur, voir p. 384





Pouilles





0

50 km

Bari Vecchia

Les cours et les venelles du vieux Bari et ses habitants hauts en couleur (p. 55)

Locorotondo

Tel un voilier égaré loin de la côte, un bourg tout de blanc vêtu, à l'architecture singulière (p. 186)

Monopoli

Un port charmant dans une ville insouciante, qui sait se préserver du tourisme de masse (p. 92)

Brindisi

Une ville à redécouvrir, un front de mer restauré et une église ornée de précieuses fresques (p. 212)

Lecce

Un exubérant théâtre urbain et baroque (p. 256)

Otrante

La ville la plus orientale de la péninsule (p. 274)

Tarentelle et pizzica

Danses endiablées sur fond de croyances populaires : l'âme battante du Salento (p. 13)

Tarente

Un riche patrimoine, un superbe musée et de délicieuses moules (p. 226)

Santa Maria di Leuca

Pour voir le lever ou le coucher du soleil sur deux mers à la fois (p. 285)

Îles Tremiti

Agrandissement

**MER
ADRIATIQUE****MER
IONIENNE**

8 façons de vivre les Pouilles



1 DANS LES CITTÀ

Débuter le voyage par les plus célèbres villes des Pouilles vous dévoilera qui sont les Apulians et quel esprit règne sur cette région. Laissez-vous emporter par les fantaisies baroques de Lecce, succombez à la beauté décadente de la Tarente historique, oubliez plan et sens de l'orientation dans Bari Vecchia : pour saisir l'âme du lieu, il faut impérativement se perdre dans son dédale !

Ci-dessus : Piazza del Duomo, Lecce (p. 256)



KANTURU / SHUTTERSTOCK ©

MITZO / SHUTTERSTOCK ©

Bari Vecchia

En découvrant l'âme franche et sincère du vieux Bari, le visiteur se sent immédiatement chez lui et fait siens les mots d'Italo Calvino dans *Finibusterre* : "Le monde autour de l'antique Saint-Nicolas est une fourmilière ivre de vitalité." Une fourmilière en forme d'arcades, de cours et de ruelles, tantôt droites, tantôt sinueuses et vous ramenant à votre point de départ. Une fourmilière qui, dans le passé, s'est fait labyrinthe pour mieux perdre les envahisseurs étrangers... À votre tour de vous y égarer (p. 55).

En haut : ruelle de Bari Vecchia



CLAUDIO CASSONE / SHUTTERSTOCK ©

Lecce

"*Ci cammina licca, ci se ferma sicca*" ("celui qui marche profite, celui qui s'arrête s'ennuie") : ce dicton est on ne peut plus approprié à Lecce la baroque parce que ici, pas après pas, on observe et on s'approprie toutes les splendeurs de la capitale du Salento. Chaque cour, chaque rue, chaque balcon est autant d'incitations à marcher encore et encore à la découverte des trésors de la "Florence du Sud" (p. 256).

Tarente

Devant la décrépitude de l'un des plus beaux centres historiques des Pouilles, ou face à la silhouette de l'une des plus grandes aciéries d'Europe, on peut rester perplexe. Mais il suffit d'un peu de soleil pour s'émerveiller de sa situation, entre deux baies sublimes, ou d'une balade au Musée archéologique et dans la vieille ville pour mesurer la richesse de son patrimoine (p. 224).

Ci-dessus : Ponte di Pietra, Tarente



2

EN BORD DE MER

Mer Ionienne ou Adriatique, peu importe ! Des vacances dans les Pouilles sont forcément plus ou moins maritimes. Transparence cristalline des eaux pour plonger, hautes falaises où grimper pour admirer l'immensité marine, baignade d'avril à octobre : tout est réuni pour pratiquer activités aquatiques ou autres. Puis lézarder sur des plages de rêve, glisser lentement en bateau d'une grotte marine à l'autre et rêver face au couchant lorsque le Soleil enflamme les cieux.



ANDREI PRIBACHUK / SHUTTERSTOCK ©



ANGELO GIAMPICCOLI / SHUTTERSTOCK ©



JONIAN DOLPHIN CONSERVATION / ARET PAGLIA PROMOZIONE ©

Monopoli

Cette cité conserve un côté rêveur. L'heure du couchant y est souvent un enchantement, surtout vu du large. Embarquez donc sur un *gozzo* (bateau de pêche) pour voir le soleil se coucher sur la coupole de Santa Teresa. Et n'oubliez pas les petites criques où nager. (p. 92).

Page de gauche :
Monopoli

Fonds merveilleux

Les plus beaux spots de plongée sont incontestablement ceux des îles Tremiti ! Plus on s'enfonce sous la surface de l'eau, plus se multiplient formes et couleurs. De plus, épaves et légendes viennent pimenter les explorations sous-marines (p. 152).

En haut : fonds marins
aux îles Tremiti

Dauphins en vue !

Larguez les amarres, chaussez vos jumelles et passez une journée à observer les dauphins emblématiques de Tarente au cours d'une croisière avec les biologistes marins de la Jonian Dolphin Conservation. Cinq heures de plaisir et de découvertes (p. 234).

Ci-dessus : dauphin dans le golfe de Tarente

3 À TABLE

À l'heure du couchant, savourez une brochette de poisson dans un *trabucco* (pêcherie sur pilotis) de Peschici. Appréciez les différents pains cuits au four à bois ou à paille. Acclimataz vos papilles aux fruits de mer crus, testez la cuisine inventive, comme les macarons de *canestrato* (fromage de brebis) et les crumbles de *taralli* (biscuits apéritif), et n'oubliez pas les plats de pâtes typiques : *orecchiette* aux fanes de navet ou *tubettini* aux moules, de Tarente bien sûr ! Sans omettre le vin des Pouilles : Malvasia nera, Negroamaro et Uva di Troia.

Nouvelles tendances

L'excellence des produits apuliens est soulignée par des événements comme le Mercatino del Gusto à Maglie (p. 306), les tables étoilées et des recettes traditionnelles retravaillées. Des cours de cuisine aux lieux branchés où l'on peut déguster du poisson cru fraîchement pêché, il suffit de s'attabler et de goûter.

Ci-dessous : *orecchiette* gourmandes



ZIGRES / SHUTTERSTOCK ©



Cuisine de rue

Manger sur le pouce est savoureux : *focacce* et *panzerotti* (chaussons), *pucce* (pains), *pettole* et *popizze* (beignets), *rustici* et *pasticciotti* (tourtes), sandwichs au poulpe, légumes panés et *bombette* (boulettes de viande).

Ci-dessus : *focaccia barese*

Nectar des dieux

Du Nero di Troia au Negroamaro, un solide réseau viticole relie la Daunie (région de Foggia) au Salento. Certes réputée pour ses rouges, la terre des Pouilles produit aussi d'excellents blancs et des rosés parfumés.

À droite : verre de rosé

4 AU RYTHME DES FÊTES



FABIO MICHELE CAPELLI / SHUTTERSTOCK ©

OLIOABOMBOLONA / SHUTTERSTOCK ©

Assister à une fête de village sera l'un de vos meilleurs souvenirs de voyage. Plongez au cœur des plus célèbres festivités, puis faites quelques détours dans les bourgades moins courues. Où que vous alliez, villages illuminés, danses sur les places et processions religieuses vous convaincront vite. Faire la fête dans les Pouilles est une affaire sérieuse !

Illuminations

Villes et villages apuliens se parent les jours de fête de mille feux. À Scorrano, notamment, lors de la grandiose Festa di Santa Domenica, tout le monde se presse pour admirer les fabuleuses illuminations et spectacles pyrotechniques. Des traditions ancestrales, que l'on retrouve dans tout le Salento (p. 254).

Tarentelle

Entendez-vous le battement frénétique des tambourins au loin ? Les fêtes dans les Pouilles sont souvent accompagnées des rythmes endiablés de la tarentelle, qui, plus qu'une danse folklorique, est la quintessence de la culture populaire du Salento (p. 224).

Ci-dessus : tambourins

Semaine sainte

Entre le jeudi saint et le lundi de Pâques, tout s'arrête dans les villes et les villages pour célébrer Pâques. De Monte Sant'Angelo à Tarente, de Gallipoli à Molfetta, de Canosa di Puglia à Ginosà, glissez-vous dans la foule des processions, une expérience unique (p. 21).

WJAREK / SHUTTERSTOCK ©

5 À LA CAMPAGNE

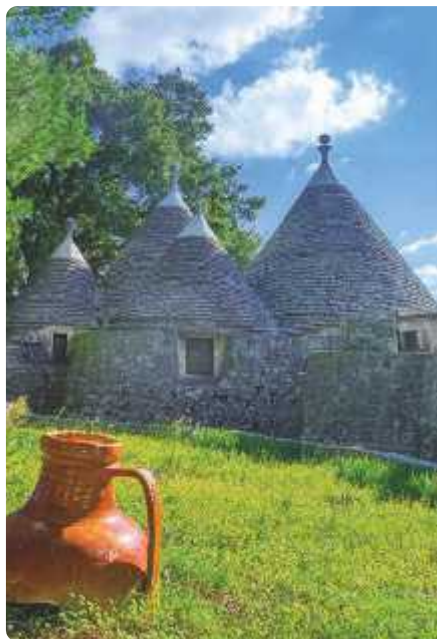
On peut dire que les Pouilles ont, au sens propre, un cœur de pierre, dur et criblé de trous comme l'est partout cette roche calcaire aux multiples manifestations karstiques. Ses villages rupestres accrochés aux *gravine* laissent pantois. Inondé de lumière, le plateau rocheux de l'Alta Murgia a quelque chose de magique. Quant aux *Masserie*, *trulli* et murets de pierres sèches, ils composent un monde enchanteur.



FABIO INGEGNO / AIRET PUGLIA PROMOSIONE ©



VOLQLIBERO / SHUTTERSTOCK ©



Murgia Tarantina

Ce paysage karstique entaillé de profondes *gravine* (gorges calcaires) a permis l'installation de multiples villages et églises troglodytiques dès le Moyen Âge (p. 240).

En haut : Gravina di Laterza (p. 244)

Alta Murgia

Sur ce paysage rural aux étendues arides, le printemps répand chaque année couleurs et parfums (p. 107).

Ci-dessus : Parco Nazionale dell'Alta Murgia

Vallée d'Itria

Des oliviers centenaires veillent sur les murs en pierres sèches de cette campagne sillonnée de pistes cyclables et de sentiers et où surgissent des *trulli* (p. 181).

Ci-dessus : *trulli*

6 À TRAVERS L'ARCHITECTURE



CANADASTOCK / SHUTTERSTOCK ©

Châteaux

Difficile d'imaginer plus bel héritage que celui laissé par Frédéric II dans les Pouilles. Ses châteaux parsèment la Terra di Bari et Castel del Monte, chef-d'œuvre classé au Patrimoine mondial, en est l'illustration parfaite (p. 100).

Ci-contre : Castel del Monte



LITTLEAM / SHUTTERSTOCK ©

Cathédrales

À la fois massif, sobre et épuré, le style roman apulien (ou style roman normand des Pouilles) s'affirme tout d'abord à Bari. Sa Basilica di San Nicola (p. 58) sert ensuite de modèle aux cathédrales de Bitonto (p. 104) et de Trani (p. 77).

Ci-contre : Basilica di San Nicola, Bari

Baroque de Lecce

Plus sobre que le baroque napolitain ou sicilien, le *barocco leccese* célèbre la pierre de Lecce. Ce calcaire tendre et malléable à l'extraction durcit ensuite, en prenant une teinte dorée. La Basilica di Santa Croce, avec ses entrelacs de feuilles, de baies, d'animaux fantastiques et de figures humaines, en est l'œuvre maîtresse (p. 256).

Ils vous accompagneront fidèlement dans la découverte des Pouilles : le style roman, dont la cathédrale de Trani est l'un des chefs-d'œuvre absolus ; l'élégant baroque de Lecce, sublimé par la lumineuse pierre locale ; et ces imposants châteaux, souvent ouverts à la visite, qui témoignent des "Pouilles impériales" de Frédéric II.

7 DANS LES GROTTES

Marines ou terrestres, les cavités des Pouilles n'en finissent pas d'émerveiller les visiteurs. Léchées par des eaux cristallines, elles surgissent au détour d'une crique lors d'une promenade en bateau ou vous surprennent soudain sur un rude sentier de randonnée. Au cœur de l'été, elles offrent surtout une appréciable fraîcheur.

Grottes de Castellana

On croirait plonger au milieu de coraux... si lumineuse est la roche de ces cavités aux grandioses stalactites et stalagmites. À une heure de Bari, elles comptent parmi les sites spéléologiques les plus visités d'Italie, émerveillant petits et grands (p. 198).

Ci-dessous : Grotte de Castellana



ELTRAMO / SHUTTERSTOCK ©



Grottes du Gargano

Entre Mattinata et Vieste et jusqu'à Peschici, sans oublier les îles Tremiti, la "côte des merveilles" déploie, tel un collier de perles serrées, une kyrielle de grottes marines (p. 133).

Ci-dessus : Pugnochiuso

Grotte Zinzulusa

Ses formations karstiques à l'allure de haillons (*zinzuli*) semblent flotter au plafond, d'où son nom. Mais cette grotte donnant sur la mer à Castro vous réserve bien d'autres surprises (p. 282).

À droite : Grotte Zinzulusa

8 SUR LES SENTIERS



KATRINSHINE / SHUTTERSTOCK ©

SERGEY BEREZNEV / SHUTTERSTOCK ©

La région des Pouilles dévoile toute la richesse de son territoire aux marcheurs. Sac au dos et confortablement chaussé, vous emprunterez sentiers côtiers à pic, chemins bordés d'oliviers centenaires ou itinéraires de pèlerinage empreints de spiritualité.

Ci-dessus : sentier aux alentours de Mattinata, Gargano (p. 123)

Gargano

Terre envoûtante, le promontoire compte de splendides itinéraires. De Mattinata à Vignanotica, partez à la découverte des orchidées sauvages. Attaquez le tronçon de la Via Francigena (p. 127) Ou tracez votre route à travers la Foresta Umbra (p. 122).

Cammino Materano

Pour rejoindre la ville des *sassi* (habitations troglodytiques), suivez la Via Ellenica : c'est le meilleur moyen de découvrir les villages les plus pittoresques de la vallée d'Itria. D'une étape à l'autre, vous traverserez des étendues d'oliviers séculaires (p. 207).

Cammino del Salento

Rois, chevaliers et pèlerins en marche vers la Terre sainte ont ainsi cheminé de Lecce jusqu'à Leuca, cette *finis Terrae* des Romains où se dresse l'ultime étape italienne du pèlerinage, la Basilica di Santa Maria de Finibus Terrae (p. 286).

L'essentiel

Pour plus d'informations, reportez-vous au *Carnet pratique* (p. 352)

Argent

Distributeurs automatiques de billets (DAB) en ville, dans les aéroports et la plupart des gares. Cartes bancaires souvent acceptées dans les hôtels et les restaurants, moins dans les petits commerces ; vérifiez à l'avance.

Hébergement

Campings, *agroturismi*, pensions, hôtels, B&B : les Pouilles disposent d'hébergements pour tous les goûts et tous les budgets (p. 356).

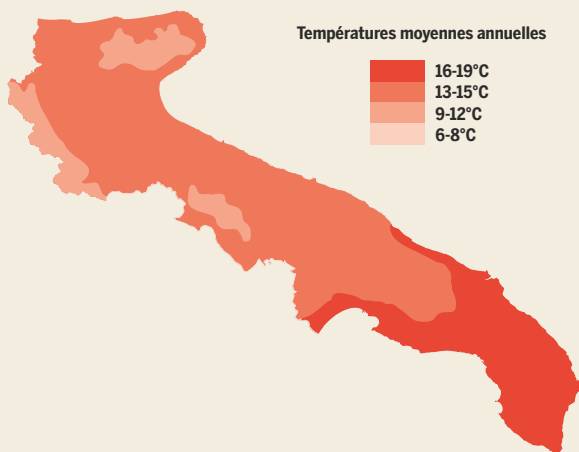
Formalités

Pour un séjour inférieur à trois mois, les ressortissants de l'UE de la Suisse et du Canada n'ont pas besoin de visa.

Téléphone portable

Le forfait des voyageurs européens fonctionne dans les Pouilles comme dans leur pays d'origine, sans surcoût. Les autres voyageurs ont intérêt à utiliser une carte SIM italienne sur un téléphone débloqué.

Quand partir



Haute saison

(juil-août)

- ➔ Augmentation des tarifs des hébergements.
- ➔ Période idéale pour profiter de la mer, mais forte fréquentation touristique.
- ➔ Grands festivals de musique.

Saison intermédiaire

(avr-juin et sept-oct)

- ➔ Le calme règne sur les plages et dans les stations balnéaires.
- ➔ Période propice aux activités d'extérieur.
- ➔ Routes moins embouteillées.

Basse saison

(nov-mars)

- ➔ Les hôtels coûtent moins cher, mais dans les stations balnéaires tout ferme.
- ➔ Beaucoup d'offices du tourisme affichent porte close.

Sites Internet

Lonely Planet (www.lonelyplanet.fr). Informations sur la région, forum de voyageurs...

Agriturismo (www.agriturismi.it/fr/). Portail sur les hébergements à la ferme ou en gîte rural.

Portail officiel du tourisme en Italie (www.italia.it/fr). Un très bon point de départ pour commencer vos recherches.

Portail touristique officiel de la région des Pouilles (www.viaggiareinpuglia.it). Excellente source d'informations en tout genre : art, culture, gastronomie, loisirs, etc. Calendrier des événements dans la région : onglet "Cosa fare", rubrique "Vivi gli eventi".

Il Tacco di Bacco (iltaccodibacco.it/puglia). Très bon site pour connaître les principaux événements dans la région.

Numéros utiles

Pour appeler depuis l'étranger, composez l'indicatif international (00) suivi de l'indicatif italien (39) et du numéro ("0" compris, sauf pour les portables, dont les numéros commencent par un 3).

Ambulance	☎118
Police	☎113
Pompiers	☎115
Numéro unique européen pour les urgences	☎112
Corps forestier d'État (urgences feux de forêt)	☎1515
Gardes-côtes (urgences en mer)	☎1530

Budget quotidien

Moins de 70 €

- ➔ Hébergement bon marché : 30 €/pers
- ➔ Églises et musées gratuits
- ➔ Trattoria : 20 €

70-200 €

- ➔ Chambre double en hôtel de catégorie moyenne : 70-160 €
- ➔ Restaurant : 35 €
- ➔ Apéritif : 8 €
- ➔ Visite d'un musée : environ 5 €
- ➔ Visite guidée/raandonnée : 10-50 €

Plus de 200 €

- ➔ Chambre double en hôtel de luxe : plus de 160 €
- ➔ Restaurant haut de gamme : plus de 40 €
- ➔ Café en terrasse : 4 €
- ➔ Guide pour 2 heures : 120 €

Arriver dans les Pouilles

Les bus **Pugliairbus** (www.aeroportidipuglia.it/fr/bus-pugliairbus) relient les aéroports de Bari et Brindisi à une dizaine de villes de la région, et à Matera en Basilicate (depuis Bari).

Bari – Aeroporto internazionale-Karol Wojtyła (BRI ; ☎080 58 00 00)

Train Ferrotramviaria (www.ferrovienordbarese.it). Assure la liaison entre l'aéroport et la gare toutes les 20-50 min de 5h à 23h environ (5,10 €, 20 min).

Bus municipal AMTAB (www.amtab.it). La ligne n°16 circule entre l'aéroport et la gare, toutes les 40-50 min de 5h à 23h environ (aller simple 1,20 €, 45 min).

Navette Tempesta (www.autoservizitempesta.it). Bus reliant l'aéroport à la gare.

Environ toutes les heures de 5h30 à minuit (4 €, 30 min).

Taxi Comptez autour de 25 € et environ 15 min de trajet.

Brindisi – Aeroporto internazionale del Salento (BDS ; ☎080 580 02 02)

Bus municipal STP (www.stpbrindisi.it). Ligne AP toutes les demi-heures de 5h30 à 23h45 (aller simple 1,10 € ou 2 € à bord, 45 min).

Taxi 20 € pour 10 min de trajet environ.

Gares de Bari, Brindisi, Foggia, Lecce, Tarente

Trenitalia (www.trenitalia.com) et **Italo** (www.italotreno.it). Horaires et tarifs pour vos voyages en train.

Comment circuler

Le réseau de transports est efficace, mais plus on s'éloigne des grandes villes et des zones touristiques, moins les connexions sont fréquentes.

Bus Plusieurs compagnies couvrent presque tout le territoire des Pouilles. En basse saison, liaisons moins fréquentes, voire inexistantes les jours fériés.

Train On peut rejoindre la plupart des destinations touristiques en train.

Voiture La meilleure solution pour explorer les plus beaux coins de la région, quadrillée par un réseau dense de nationales et départementales. Feux de croisement allumés obligatoires jour et nuit pour circuler, notamment sur l'autoroute. Certains centres historiques ont une zone à trafic limité (ZTL).

Pour en savoir plus sur les transports locaux, voir p. 364.



Mois par mois

LE TOP 4

Settimana Santa,

mars/avril

La Notte della Taranta,

août

Castel dei Mondi,

septembre

Alba dei Popoli,

décembre

Février

★ ★ Carnaval

Le plus spectaculaire carnaval des Pouilles se déroule à Putignano (p. 197) et ne dure pas moins de deux mois. Mais les festivités de Gallipoli (p. 289), de Manfredonia (p. 119) et de Lucera (p. 161) ne sont pas en reste.

Mars

★ ★ Settimana Santa

Dans les Pouilles, les festivités de la Semaine sainte comptent parmi les plus saisissantes du sud de l'Italie. Elles sont particulièrement remarquables à Tarente (p. 224), à Gallipoli (p. 289) et à Troia (p. 169). À Monte Sant'Angelo (p. 125) et à Vico del Gargano (p. 142), ces célébrations scandées de rites, chants

et processions sont également vécues avec une grande émotion.

Avril

★ Festival del Cinema Europeo

(www.festivaldelcinemaeuropeo.com). Plusieurs lieux de Lecce (p. 256) accueillent l'un des plus importants festivals de cinéma du sud de l'Italie.

Mai

★ ★ Festa di San Nicola

Chaque année, une foule de pèlerins se donnent rendez-vous du 7 au 9 mai à Bari pour voir les reliques de saint Nicolas de Myre et surtout leur "manne". (p. 63).

★ ★ Festa della Madonna del Soccorso

Lors de cette fête, la ville de San Severo (p. 165) se transforme en une petite Pampelune, sauf qu'au lieu de courir devant des taureaux, on court derrière des "feux". Les *fujenti* défient les pétards, avec courage et de très près.

Juin

★ Lecce in Scena

(www.lecceinscena.it). Les nuits d'été, les nombreuses

manifestations (musique, danse, théâtre, littérature, cinéma...) transforment les places de Lecce en une grande scène, et chacun s'installe dans son cadre préféré.

★ ★ Festa dei Lampioni

La nuit du solstice d'été, les rues de Calimera (p. 310) s'illuminent de milliers de poétiques lanternes (les *lampioni*) en papier de soie, fil de fer, rameaux de lierre et roseau, aux formes et aux couleurs les plus diverses.

🍷 Festa del Vino

Le dernier samedi de juin, à Orsara di Puglia (p. 173), on fête et on goûte les vins locaux, en musique.

Juillet

★ ★ Festa di Santa Domenica

À Scorrano, illuminations, feux d'artifice et musique font de cette fête tout en sons et lumières un événement qui émerveille les visiteurs, toujours plus nombreux chaque année (p. 306).

★ Festival della Valle d'Itria

Voilà plus de 40 ans que ce festival fait partie des grands rendez-vous italiens

LA SEMAINE SAINTE

Si vous êtes dans les Pouilles au temps de Pâques, consultez le site www.settimanasantainpuglia.it qui vous informera sur les différentes festivités.

de musique classique et d'opéra. Dans le palais ducal de Martina Franca (p. 183) en juillet-août.

★ Festambiente Sud

Ce festival entièrement consacré à l'écologie se tient entre juillet et août à Monte Sant'Angelo (p. 125), dans la Foresta Umbra et à Vieste (p. 130).

Août

★ Corteo Storico di Federico II

Un somptueux cortège composé de 400 figurants en costume d'époque reconstitue les célébrations autour du mariage de l'empereur Frédéric II et d'Isabelle II de Brienne. Chaque année, à Oria (p. 221), on se croirait vraiment en 1225.

★ La Notte della Taranta

(www.lanottedellataranta.it). Ce festival de musique itinérant, né en 1998 autour de la *pizzica* et de la tarentelle, s'est enrichi au fil des ans de nouveaux événements et invités, gagnant ainsi en notoriété (p. 314).

★ Festival dei Monti Dauni

Des lieux toujours différents pour un festival de musique très éclectique, dans les merveilleux villages des Monti Dauni (p. 168).

Septembre

★ Castel dei Mondì

(www.casteldeimondi.com). Avez-vous déjà assisté à un spectacle dans un château médiéval ? Faites-le dans l'un des plus beaux, Castel del Monte, à Andria.

★ Palio dell'Arca

Pour la fête de leurs saints patrons, les pêcheurs de Brindisi évoquent la découverte et la récupération, en mer, de l'arche d'argent contenant les reliques de saint Théodore d'Amasée (p. 212).

★ Disfida di Barletta

Des cortèges historiques et des reconstitutions dans les rues de la petite ville font revivre l'affrontement, au XVI^e siècle, entre des chevaliers français et italiens (p. 73).

Octobre

★ Gozzovigliando

À Monopoli (p. 92), on célèbre le bateau de pêche traditionnel (le *gozzo*) : des sorties gratuites et une compétition organisée en mer, devant le Porto Antico.

Décembre

★ Madonna della Madia

Cette fête commémore l'arrivée miraculeuse d'une icône byzantine sur la plage de Monopoli, le 16 décembre 1117 (p. 92).

★ Veille de Noël

À Foggia (p. 153), on passe l'après-midi du 24 décembre dans les rues, en savourant d'appétissantes spécialités avec famille et amis.

★ Alba dei Popoli

(www.facebook.com/AlbaDeiPopoli). Une manière originale de passer la fin de l'année au bord de la mer Adriatique, à Otrante (p. 274), en assistant aux nombreux événements dans le cadre de ce festival qui culmine avec un concert du Nouvel An dans la cathédrale.

Procession de la Semaine sainte, Tarente (p. 274)



MASSIMO TODARO / SHUTTERSTOCK ©

Préparer son voyage

Itinéraires



15
JOURS

Péninsule du Salento, entre villes et bourgs blancs

Talon de l'Italie, le Salento demande au moins 15 jours d'exploration : pour la mer, bien sûr, mais aussi pour Tarente, Brindisi, Lecce et des dizaines de bourgs comptant des œuvres d'art extraordinaires.

Le départ se fait de **Tarente**, aussi mal-aimée qu'elle est séduisante, avec ses églises, son château aragonais, ses ruines grecques et l'un des plus grands et riches musées archéologiques d'Italie, le MARTA. À quelques kilomètres, **Massafra**, **Laterza** et **Ginosa** abritent, creusés dans

la roche tendre des *gravine*, de fascinants vestiges et églises rupestres : on peut les visiter en un peu plus d'une demi-journée. Il vous faudra un peu plus de temps pour votre premier rendez-vous avec la mer du Salento : si vous aimez les plages de sable, les dunes de **Campomarino di Maruggio**, San Pietro in Bevagna et **Punta Prosciutto** sont incontournables. Étendez votre serviette sur chacune avant de reprendre la route jusqu'à **Grottaglie**, capitale de la céramique locale. Si la ville vous manque, **Brindisi** n'est pas loin ; au passage, ne manquez pas l'église Santa Maria del Casale. De nouveau envie d'eau





Gallipoli (p. 289)

claire et d'une nature vierge ? La côte découpée qui court vers Bari sera votre éden. Vous pourrez de plus y voir **Egnazia**, une extraordinaire zone archéologique messapienne, grecque et romaine.

Vers le sud, en suivant la côte adriatique, on entre dans le cœur du Salento. La splendide **Lecce** demande au moins deux jours d'exploration : elle regorge de lieux de culte, musées et élégants palais aristocratiques, à en faire tourner la tête. Faites passer votre vertige par une baignade aux **lacs Alimini**, étape vers **Otrante**. Ce port, ancienne capitale de la province, est riche de témoignages

de son glorieux passé, à commencer par sa cathédrale. Les petites plages de **Porto Badisco** et **Santa Cesarea Terme** annoncent **Castro**, où Énée aurait débarqué, selon la légende. Votre prochaine étape sera **Santa Maria di Leuca**, la pointe du talon italien, tendue vers l'Afrique et l'Orient. De là, remontez le long de la côte, qui devient soudain sablonneuse et mène à **Gallipoli** par une succession de plages enchantées. Ou prenez la direction de l'arrière-pays du Salento : de bourg en bourg, on arrive en **Grecia**, pour finir à **Galatina**, avec son incroyable basilique.



14
JOURS

La Terra di Bari et la vallée d'Itria

PRÉPARER SON VOYAGE ITINÉRAIRES



MAJIMA / ISTOCKPHOTO ©

Des cathédrales romanes se découpant sur le bleu du ciel succèdent à d'imposants châteaux de légende, les paysages évoluent des petits ports côtiers aux collines de l'Alta Murgia. Plus au sud, entre oliviers et murets de pierres sèches, villes blanches, *trulli* et savoureux repas dans les *fornelli* vous attendent.



DAVID IONUT / SHUTTERSTOCK ©

Quittez **Altamura** avec un bon sandwich de son pain à la croûte craquante pour le cratère de la doline du Pulo. Le vertige se poursuit à **Gravina in Puglia**, entre la *gravina* et les églises rupestres du centre historique. Vous êtes maintenant prêt à franchir le seuil de **Castel del Monte**, une des plus belles forteresses de toute la Botte, et à revivre les hauts faits des chevaliers du célèbre défi de **Barletta**. Poursuivez vers **Trani**, où vous tomberez amoureux de la cathédrale et découvrirez le quartier juif. Faites une halte à **Molfetta** pour admirer le *duomo* depuis le front de mer. Consacrez au moins trois jours à **Bari** : le premier à Bari Vecchia, pour vous perdre dans les ruelles et goûter tous les délices de la cuisine de rue ; le deuxième pour visiter les principaux sites intéressants, dont la Basilica di San Nicola, les *archi* et les *corti* du centre ; le dernier pour découvrir la ville moderne, entre shopping au Quartiere Murattiano et vie nocturne animée du bord de mer. Continuez vers **Polignano a Mare**, au sud, à la recherche de son plus beau balcon et pour un bain à l'incontournable plage de Lama Monachile. Après cette animation, la beauté authentique (et un peu vieillissante) du centre historique de **Monopoli** vous fera du bien.

Le moment sera venu de rejoindre l'intérieur des terres : rafraîchissez-vous d'abord les idées dans les **grottes de Castellana**, puis allez voir les fameux *trulli* à **Alberobello**. Si vous voulez dormir dans les environs, choisissez une ferme du verdoyant **Canale di Pirro**. Au réveil, allez contempler le panorama depuis le magnifique "balcon sur mer" de **Locorotondo** ; en soirée, dînez à la table d'un *fornello* de **Cisternino**. Le lendemain, le blanc éclatant d'**Ostuni** vous laissera bouche bée. Dans l'après-midi, retournez vers l'arrière-pays et découvrez l'enchanteresse **Ceglie Messapica**, qui cache d'excellents restaurants entre balcons fleuris et petites places reculées. Terminez la soirée dans l'un des nombreux bars du "Ringo" de **Martina Franca**.

En haut : Port de Bari (p. 52)

En bas : Magasin de souvenirs dans un *trullo*, Alberobello (p. 191)

15
JOURS

La Daunie, entre ciel et mer

PRÉPARER SON VOYAGE ITINÉRAIRES

La valeur de ce territoire ne tient pas qu'à la mer du Gargano et à la splendeur des **Tremiti** : de la beauté austère des **Monti Dauni** à la "cathédrale verte" de la **Foresta Umbra**, toute la province de **Foggia** réserve des surprises épatantes.

Partez de **Lucera** : plongez dans son atmosphère élégante et visitez les témoignages laissés par les différentes civilisations. À **Troia**, face à la célèbre cathédrale, laissez-vous hypnotiser par la plus belle rosace des Pouilles. Comptez un jour ou deux d'excursions et de découvertes en plein air dans les bourgs perchés, les forêts denses et les eaux encore pures du nord des **Monti Dauni**. Visitez l'abbaye, la grotte mystique et les "temples" gastronomiques d'**Orsara di Puglia**, le centre labyrinthique et les charmants environs de **Bovino**. Continuez vers **Sant'Agata di Puglia**, balcon ouvert sur les Pouilles et la Basilicate, et admirez les trésors antiques du pôle muséal d'**Ascoli Satriano**, entre griffons spectaculaires et marbres polychromes.

En descendant vers la mer, faites une étape gourmande au cœur du Tavoliere, à **Cerignola** ou à **Foggia**, avant de vous laisser surprendre par le **Parco Archeologico de Siponto**. À **Manfredonia**, vous attendent les mystérieuses stèles dauniennes abritées dans le château. Avant de suivre le ruban routier qui longe la côte du Gargano, entre plages et grottes marines, grimpez jusqu'au **Monte Sant'Angelo**, et laissez-vous envelopper par le mysticisme d'un sanctuaire très ancien et par le merveilleux panorama. Réveillez ensuite votre âme d'explorateur dans la **Foresta Umbra**, un paradis vert qui mérite à lui seul le voyage, et essayez d'y passer la nuit.

Si vous faites étape à **Mattinata**, offrez-vous une randonnée vers la mer ou la montagne. Continuez sur le joli tronçon de route côtière qui arrive à **Vieste**, nimbée de ses légendes de sirènes et de pirates. Entre une plage magnifique et un *trabucco* où dîner, vous arriverez à la belle **Peschici**, puis à **Vico del Gargano** et à **Rodi Garganico**, dans le parfum des agrumes. De là, faites une excursion de deux jours au moins aux **îles Tremiti** : vous serez conquis par les fonds marins.

ZM PHOTO / ISTOCKPHOTO ©



Vieste (p.130)



7-8
JOURS

Dans les Pouilles viticoles

PRÉPARER SON VOYAGE | ITINÉRAIRES



TAVANTOS / SHUTTERSTOCK ©

Vignobles avec trulli en toile de fond

Mer et oliviers, soleil et fermes, promontoires et grande plaine, **trulli** et châteaux, mais également vignobles et caves. Un voyage dans les Pouilles, du Gargano au Salento, satisfera les amateurs de vin, blanc, rouge ou rosé, doux ou pétillant. Belle et séduisante, cette région est une des gloires des zones viticoles italiennes, l'une des plus importantes, en qualité comme en quantité.

Première étape à **San Severo**, dans l'Alto Tavoliere et en bordure du Parco Nazionale del Gargano. Le voyage commence par un bruit, celui du bouchon du *spumante* (mousseux) qui saute. On produit dans cette zone d'excellents vins pétillants conservés dans la fraîcheur des caves du centre historique du village. Le principal cépage est le Bombino Bianco, que vous trouverez aussi à **Lucera**, où vous goûterez le Cacc'e Mmitte, principalement obtenu à partir d'Uva di Troia (ou Nero di Troia), de Montepulciano et de Sangiovese (mais aussi d'autres cépages, comme le Bombino Bianco, précisément). Après le Primitivo et le Negroamaro, la troisième variété autochtone de cépage noir local est le ferme et puissant Nero di Troia, qui emprunte son nom à la ville de **Troia**, troisième étape de cet itinéraire.

Accordez-vous ensuite une pause à **Trani** et n'oubliez pas de goûter le fameux Moscato Passito. Le voyage continue dans les **Murge**, où Uva di Troia, Bombino Nero et Aglianico sont les vedettes des tables qui se respectent, depuis Frédéric II de Souabe. Ici, certains vignobles ont une vue imprenable sur le Castel del Monte.

En descendant encore, faites une halte dans la province de Tarente, à **Manduria**, où un verre de Primitivo (éventuellement dans sa déclinaison Primitivo di Manduria Dolce Naturale AOCG) vous permettra de vous laisser emporter plus facilement par le rythme trépidant de la tarentelle, que vous entendrez partout pendant vos pérégrinations dans le sud profond du **Salento**. Mais c'est peut-être l'arôme des rosés qui vous ensorcèlera : le Negroamaro est le principal cépage de cette zone (il donne aussi des rouges). Il s'apprécie en monocépage, ou mélangé à d'autres variétés autochtones plus délicates, comme la Malvasia Nera.





Îles Tremiti (p. 147)

Préparer son voyage

Plages

Dotées de pas moins de 865 km de côtes, les Pouilles peuvent s'enorgueillir du plus long littoral de la péninsule italienne. Et il y en a pour tous les goûts : falaises à pic sur la mer ou rivages ensoleillés de sable doré, antiques ports romains et intrigantes grottes marines. Le tout léché par une mer, qu'elle soit adriatique ou ionienne, aux fonds transparents et sûrs, pour des baignades mémorables.

Ce rêve bleu...

Zones marines protégées

Des règles sont à respecter pour accéder aux plages d'une *area marina protetta*. Consultez les sites Internet pour plus de détails.

➔ **Area Marina Protetta delle Isole Tremiti** (www.parcogargano.it ; p. 148)

➔ **Area Marina Protetta Porto Cesareo** (www.ampportocesareo.it ; p. 297)

➔ **Area Marina Protetta di Torre Guaceto** (www.riservaditorreguaceto.it ; p. 211)

Bandiera Blu 2022 (Pavillon bleu)

➔ Margherita di Savoia (p. 72)

➔ Monopoli (p. 92)

➔ Polignano a Mare (p. 88)

➔ Peschici (p. 137)

➔ Rodi Garganico (p. 145)

➔ Ostuni (p. 202)

➔ Carovigno (p. 210)

➔ Ginosola Marina (p. 245)

➔ Castellaneta Marina (p. 248)

➔ Maruggio (p. 253)

➔ Fasano (p. 199)

➔ Bisceglie (p. 82)

➔ Castro (p. 281)

➔ Ugento (p. 309)

➔ Nardò (p. 301)

Côte adriatique nord

Les côtes des Pouilles sont baignées par deux mers, l'Adriatique et la mer Ionienne. Au nord de la région, le littoral adriatique du Gargano est tourmenté et rocheux, bordé par une mer vert émeraude qui s'insinue dans des cavités naturelles et borde de paradisiaques petites criques, notamment entre Vieste et Peschici. La zone est, à raison, protégée par le Parco Nazionale del Gargano.

Plus au sud, la côte s'adoucit, et, même si la mer n'y est pas aussi cristalline qu'ailleurs, Trani, Barletta et surtout Margherita di Savoia sont régulièrement

prises d'assaut l'été, avec leurs nombreux établissements balnéaires. Juste au sud de Bari, à Polignano a Mare, la côte redevient rocheuse, avec des grottes marines à explorer et un bain à l'incontournable Lama Monachile. Monopoli, proche mais moins connue, n'est pas à négliger, avec la belle crique d'eau limpide (et froide) de Porto Ghiacciolo. Quant aux chanceux qui parviennent à se rendre à Cala Tre Buchi, ils profitent d'une oasis de paix et de tranquillité.

Côte adriatique sud

Autour de Brindisi, la côte est encore sauvage par endroits, ourlée de dunes de sable blanc, de lagunes, de torrents et de maquis, et semée d'anciennes tours de guet. Cette zone est partiellement protégée par le Parco Naturale Regionale delle Dune Costiere. La mer donne le meilleur d'elle-même dans l'Area Marina Protetta di Torre Guaceto, un écosystème réellement spectaculaire, splendide et parfaitement préservé.

Étiré vers l'Orient, le Salento est devenu près de Lecce l'une des destinations touristiques les plus fréquentées d'Italie. Le mérite en revient en grande partie à sa côte, où alternent de très longues plages de sable bien équipées, et des criques rocheuses plus secrètes. Difficile de choisir les meilleures plages : celles des lacs Alimini, près d'Otrante, sont incontournables, mais tout est beau entre San Cataldo et Torre dell'Orso. Les eaux sont, qui plus est, limpides et calmes, et, à un certain endroit, on se retrouve entre deux mers : les mers Adriatique et Ionienne se mêlent en effet à Capo di Leuca, au pied d'un littoral rocheux où s'ouvrent des grottes, des baies sablonneuses et des criques cachées.

Côte ionienne

La côte ionienne, moins fréquentée, entre les provinces de Lecce et de Tarente, est baignée par une mer ouverte et propre, bordée de hautes dunes couvertes de fleurs et de maquis ; du sur-mesure pour les familles et les amateurs de longs bains en solitaire. Nous signalons dans cette zone Punta della Suina, tout près de Gallipoli, et les anses rocheuses du Parco Naturale Regionale di Porto Selvaggio. Mais les plages des Riserve Naturali del Litorale Tarantino Orientale sont de même niveau.

Choisir sa plage idéale

*Quelle sera votre plage préférée ?
Sélectionnez les critères qui
définissent le plus votre idéal
et venez la découvrir.*

Profonde

Côte adriatique nord

Cala di Campi ●

Mattinata ●

Côte adriatique sud

Polignano a Mare ●

Côte ionienne

Porto Selvaggio ●

Santa Maria di Leuca ●

Peu profonde

Côte adriatique nord

● San Menaio

● Manaccora

● Scialara (ou del Castello)

Côte adriatique sud

● Monopoli

● Le Cesine

● Punta del Serrone

Côte ionienne

● Porto Cesareo

● Lido Marini

● Spiaggia delle Conchiglie

● Spiaggia delle Dune

MER

Côte
adriatique
nord

Côte
ionienne

Côte
adriatique
sud

Sable

Côte adriatique nord

● Zaiana

● Sfinale

● Vignanotica

Côte ionienne

● Baia di Saturo

● Marina di Pulsano

● Campomarino

● Punta Prosciutto

Galets

Côte adriatique nord

● Piana di Mattinata

● Baia dei Mergoli

(ou delle Zagare)

Côte adriatique sud

● Lama Monachile

● Porto Badisco

● Santa Cesarea Terme

● Il Ciolo

Côte ionienne

● Punta della Suina

● Ugento

PLAGE

Les plages
célèbres

Sauvages ou aménagées, ce sont les plus belles,
les plus photographiées, les plus fréquentées

Les plages toniques

La mer, le vent et leur configuration
en font les plages des vacanciers
les plus sportifs

PLONGÉE

Côte adriatique nord

- îles Tremiti

Côte adriatique sud

- Santa Maria di Leuca
- Castro Marina
- Egnazia
- Porto Cesareo

Côte ionienne

- Torre Chianca
- Porto Cesareo

SURF, PLANCHE À VOILE, KITESURF

Côte adriatique nord

- Spiaggia Lunga
- Capo Vieste
- Cala Azzurra
- Marina di Peschici
- Sialmarino

Côte adriatique sud

- Spiaggia Alimini
- San Foca
- Frassanito
- Otranto

Côte ionienne

- Porto Cesareo

VOILE

Côte adriatique nord

- Manfredonia
- Vieste

Côte adriatique sud

- Rodi Garganico
- Torre Canne
- Castro Tricase

Côte ionienne

- Gallipoli

Sable

Côte adriatique nord

- Jalillo
- Spiaggia Stretta

Côte adriatique sud

- Porto Ghiacciolo
- Cala Incina
- Torre Guaceto
- Marina di Pescoluse

Côte ionienne

- San Pietro in Bevagna
- Marina di Lizzano
- Posto Vecchio
- Cala Tramontone
- Punta della Suina

Galets

Côte adriatique nord

- Portogreco
- Baia dei Gabbiani
- Sospetto

Côte adriatique sud

- San Vito
- Cala Acquaviva
- Baia dell'Orte
- San Vito
- Torre Pozzelle

Côte ionienne

- Baia San Gregorio

Profonde

Côte adriatique nord

- Cala della Sanguinara
- Portogreco
- Cala del Turco

Côte adriatique sud

- Punta Palascia

Côte ionienne

- Isola di San Pietro

Peu profonde

Côte adriatique nord

- Procinisco
- San felice

Côte adriatique sud

- Porto Miggiano
- Marina di Ugento

Côte ionienne

- Castellaneta Marina

PLAGE

MER

Les plages secrètes

Petites et isolées, grandes et suggestives, ce sont
les plages pour amateurs de trésors cachés



Plage de Torre Colimena (p. 252)

Préparer son voyage

Sports et activités

De douces collines plantées d'oliviers, qui se fondent dans de grandes plaines ensoleillées, des centaines de kilomètres de côte, baignés par deux mers, et les Monti Dauni, d'où l'on peut contempler toute la région : les Pouilles sont idéales pour les amateurs d'activités de plein air. Escalade dans les *gravine* (profondes gorges calcaires), cyclotourisme dans le Tavoliere, équitation, observation de la nature, randonnées sur la côte, les chemins de campagne tracés par le bétail ou les antiques voies de commerce et de pèlerinage... Le talon de la Botte offre d'innombrables possibilités, en toutes saisons.

Les plus beaux points de vue

- ➔ Gravina in Puglia, près de la cathédrale (p. 109)
- ➔ Rodi Garganico, belvédère (p. 145)
- ➔ Biccari, Monte Cornacchia (p. 169)
- ➔ Sant'Agata di Puglia, château (p. 178)
- ➔ Minervino Murge, Borgo Belvedere (p. 107)
- ➔ Polignano a Mare, face à la statue de Domenico Modugno (p. 88)
- ➔ Monopoli, Cala Batteria (p. 92)
- ➔ Isola di San Nicola, fortifications (p. 151)
- ➔ Monte Sant'Angelo, château (p. 125)
- ➔ Abbazia di Santa Maria di Pulsano (p. 129)
- ➔ Lucera, Villa Comunale (p. 161)
- ➔ Faeto, belvédère (p. 176)
- ➔ Alberona, Muraglione (p. 171)
- ➔ Martina Franca, Convento delle Agostiniane (p. 183)
- ➔ Locorotondo, Via Nardelli (p. 186)
- ➔ Cisternino, Piazza Garibaldi (p. 189)
- ➔ Alberobello, Belvedere Santa Lucia (p. 191)
- ➔ Ceglie Messapica, Belvedere Monterrone (p. 208)

Randonnée

Du nord au sud, d'innombrables sentiers de randonnée adaptés à tous les niveaux permettent de découvrir les recoins cachés de la région. Les plus appréciés, dans la région du Salento, traversent le **Parco Naturale Regionale di Porto Selvaggio** (p. 296), mais ne dédaignent pas ceux qui s'enfoncent dans les *gravine* de **Laterza** (p. 243), **Ginosa** (p. 245), **Grottaglie** (p. 249) et **Riggio** (p. 249), ou ceux qui, du **Ciolo** (p. 287), non loin de Santa Maria di Leuca, longent la côte, entre grottes et panoramas marins. Le **Parco Nazionale dell'Alta Murgia** (p. 107) offre

lui aussi de magnifiques sentiers entre des *masserie* séculaires et des paysages d'une âpre beauté ; consultez le site www.visitparcoaltamurgia.it pour plus de détails. Non loin, plusieurs chemins sillonnent le **Pulo di Altamura** (p. 113), la plus vaste doline de l'Alta Murgia, dont le cratère est profond de 75 m.

Les amateurs de randonnée au long cours peuvent suivre le **Cammino Materano** (encadré p. 207), ou la **Via del Salento** entre Lecce et Santa Maria di Leuca, que les Romains considéraient comme le *Finis Terrae*, le bout du monde. Au nord, la région de Foggia concentre certains des plus beaux chemins pour leur altitude et leur nature intacte. Les amateurs de sommets sillonneront les **Monti Dauni** (p. 168), un secteur de reliefs couverts d'épaisses forêts de hêtres et de chênes, dont chaque village offre un réseau, plus ou moins étendu, de sentiers. Les plus spectaculaires, enchâssés parmi sommets, bois et lacs, serpentent entre Biccari et Roseto Valfortore – comme le **Sentiero Frassati** (p. 176) – et sur les pentes du **Monte Sambuco** (p. 171). La **Via Francigena del Sud** (encadré p. 127), passe par Troia, avec une étape à Monte Sant'Angelo. Autour de la "cité de l'ange", vous pourrez notamment explorer la **Foresta Umbra** (p. 122) et les ermitages rupestres dans les vallons environnant l'**Abbazia di Santa Maria di Pulsano** (p. 129). En bord de mer, la balade entre **Mattinata** (p. 123) et les quatre plages les plus spectaculaires de la côte du Gargano, est incontournable, comme l'ascension du **Monte Sacro** (p. 123), avec les vestiges de l'abbaye bénédictine. **Gargano NaTour** (www.garganonatour.it), une association très active sur le territoire, vous guidera sur de nombreux itinéraires moins connus.

Vélo et VTT

Le cyclisme est l'une des activités les plus prisées dans les Pouilles : légèrement vallonnées, côte et campagne se découvrent à deux-roues, sans trop de hâte ni d'efforts. Au printemps, grâce à sa faible circulation, le Salento, essentiellement plat, est idéal pour se balader à vélo. L'**Area Marina Protetta di Torre Guaceto** (p. 211), près de Brindisi, organise toute l'année d'intéressants circuits sur le territoire. Envie d'une immersion en pleine nature ?

PARCS, RÉSERVES ET ZONES PROTÉGÉES

Les parcs nationaux et régionaux, les réserves naturelles et les aires marines protégées de la région sont des sites majeurs pour les amoureux de la nature. Créés pour protéger un territoire aux écosystèmes terrestres, fluviaux, lacustres et marins très variés, ils se prêtent à de stimulantes expériences de plein air.

Area Marina Protetta delle Isole Tremiti	p. 148
Area Marina Protetta di Torre Guaceto	p. 211
Area Naturale Marina Protetta di Porto Cesareo	p. 297
Parco Naturale Regionale di Porto Selvaggio	p. 296
Parco Nazionale del Gargano	p. 347
Parco Nazionale dell'Alta Murgia	p. 107
Parco delle Dune di Campomarino	p. 253

Contactez les guides de **Salentobici** (p. 302), qui vous accompagneront dans la magnifique pinède de **Porto Selvaggio** (p. 296) ou vous conseilleront sur l'exploration du territoire autour de **Gallipoli** ou de **Santa Maria di Leuca**. Parmi les nombreux itinéraires proposés par le guide *Puglia in bici*, édité par la Région, celui de 72 km de Lecce à Otrante, vous permettra d'admirer des grottes, des récifs et les splendides **lacs Alimini** (p. 273), et celui de Ginosa à Grottaglie, 90 km dans l'une des zones les moins connues de la région, vous fera découvrir d'étonnantes cavités karstiques, creusées par des torrents. À **Lecce**, **Velo Service** (p. 266) organise des randonnées et loue des VTT et des VTC pour explorer les environs. Le siège central, situé à **Bari** (p. 60) dans le centre historique, propose une gamme de circuits pédestres ou cyclistes. Pour découvrir le meilleur de l'Alta Murgia, **CicloMurgia** (p. 108) organise de magnifiques circuits passant par des bois de chênes, des champs de blé et les châteaux de Frédéric II. Dans la Vallée d'Itria, le premier tronçon de la **ciclovia dell'acquedotto pugliese** (p. 188) qui, une fois achevée constituera un parcours de 500 km, permet pour le moment de pédaler parmi les *trulli*, les murets de pierres sèches et les incontournables oliviers entre Figazzano et Ceglie Messapica.

Le vélo est aussi une bonne façon de sillonner le **Parco Nazionale del Gargano** (p. 347), le long de la côte comme dans la Foresta Umbra. Toutefois certains secteurs, au relief accidenté, nécessitent un bon entraînement. Vous pouvez vous procurer le guide du parc, *Il Parco Nazionale del Gargano in mountain bike* (8,50 €), dans de nombreux points de vente et centres d'informations. Certains

hôtels ou *agriturismi*, parfois adhérents au réseau **Albergabici** (www.albergabici.it), mettent des vélos à disposition de leurs clients. Sinon, vous pouvez en louer à des prestataires locaux qui organisent aussi des randonnées, comme **Mooveng** (www.mooveng.it) qui loue des vélos électriques.

Plusieurs itinéraires sur route ou piste cyclable partent de **Manfredonia** (p. 119, informations sur www.visitmanfredonia.com). La **Circumpedalata del Lago di Varano** (p. 146) compte parmi les randonnées conseillées : 50 km environ entre roseaux, rivages sablonneux, pinèdes, champs et canaux, au plus près des canards milouins, foulques, poules d'eau et autres oiseaux migrateurs (informations sur www.parcogargano.it et www.vieste.it/mountainbike_vieste.htm). Belle balade aussi de 12 km en direction du **Parco Naturale Regionale del Bosco Incoronata** (p. 347), au cœur du Tavoliere, depuis Foggia.

Sports aquatiques

Avec ses 865 km de côtes, les Pouilles offrent l'embarras du choix en matière de sports aquatiques. Pour la voile, l'école de l'**Area Marina Protetta di Torre Guaceto** (www.centrovelicotorreaguaceto.it) est l'une des plus appréciées. Elle dispense des cours (de voile, mais aussi de catamaran et de planche à voile) pour tous les âges et tous les niveaux. Mais même dans les stations balnéaires du Salento, l'occasion de pratiquer ces activités ne manque pas, notamment à **Santa Maria di Leuca** (p. 285), **Castro** (p. 281) et **Porto Cesareo** (p. 297). Au nord de **Vieste**, l'école de planche à voile et de kitesurf de **Cala Azzurra** (p. 134) est très réputée, et on peut faire du surf sur la plage de **Punta Lunga** (p. 134).



Vol de flamants roses, Riserva "Palude La Vela" (p. 232)

Si vous préférez observer les fonds marins, ou traquer les épaves, nous conseillons les centres de plongée du Salento, à **Otrante** (p. 274), **Castro** (p. 281), **Santa Maria di Leuca** (p. 285), **Porto Cesareo** (p. 297), où l'on peut voir d'antiques colonnes romaines à quelques mètres de profondeur, mais aussi ceux du Gargano, surtout **Peschici** (p. 137), **Vieste** (p. 130) et **Mattinata** (p. 123), ainsi que ceux très renommés des **îles Tremiti** (p. 147).

Par ailleurs, le canoë et le kayak permettent de contempler les joyaux de la côte depuis la mer. Payagez sur les **lacs Alimini** (p. 273) dans le Salento, le long de la côte à proximité de **Mattinata** (p. 123), dans le Gargano, sur les **lacs de Lesina et Varano** (p. 146), ou encore entre les parois abruptes et les criques inaccessibles des **îles Tremiti** (p. 147).

Sorties en mer

Envie de désertier les plages pour un bain en haute mer ou une mini-croisière ? Vous trouverez sur les côtes des dizaines de bateaux, à voile ou à moteur. À **Santa Maria di Leuca** (p. 285), ou à **Castro Marina** (p. 281), par exemple,

des prestataires proposent des sorties à bord de *gozzi* (barques de pêche traditionnelles), d'embarcations à moteur ou à voile, avec repas typiques du Salento ou apéritifs, ainsi que des sorties de **pêche sportive**, avec départ à l'aube.

Le **Centro di Educazione Ambientale di Porto Cesareo** (p. 297), sur la côte ionienne, organise aussi de très belles promenades en bateau dans les zones protégées des environs. Embarquez à la découverte des trésors cachés de **Polignano a Mare** (p. 88) : de nombreuses grottes marines, aux noms parfois très pittoresques. L'association **Fatti di Mare** (p. 94) propose quant à elle une formule avec petit *gozzo*, apéritif gourmand et coucher de soleil sur Monopoli.

Dans le Gargano, la zone côtière entre **Mattinata** (p. 123), **Vieste** (p. 130) et **Peschici** (p. 137) est constamment sillonnée d'embarcations qui emmènent les visiteurs à la découverte de grottes spectaculaires. Vous pouvez, au choix, louer un canot pour une sortie privée, ou participer à un circuit organisé, avec équipage (et parfois, repas ou apéritif inclus), à partir de quatre personnes.

Le caïque ture **Norita Sans Souci**

Vieste (p. 134) vous emmène quant à lui à la découverte des tours sarrasines et des arches naturelles entre Vieste et Mattinata.

Enfin, si vous souhaitez participer à une partie de pêche professionnelle depuis un authentique *trabucco* (pêcherie sur pilotis), adressez-vous à **Giovanni Spalatro** (☎340 684 87 37 ; www.trabucchidलगargano.org) et à **Matteo Silvestri** (☎327 427 62 05 ; www.trabucchidलगargano.org), qui vous accueilleront pour le repérage, la mise à l'eau des filets et la récupération de la pêche.

Observation de la faune et de la flore

Les dizaines de réserves naturelles, de parcs et de zones protégées, terrestres et marines, font des Pouilles une région idéale pour l'observation de la nature. Le printemps est probablement la meilleure saison, quand le maquis en fleurs devient le refuge de nombreuses espèces animales. Munissez-vous de bonnes jumelles pour rejoindre l'**Oasi Lipu** (p. 244), dans la Gravina di Laterza, ou explorer l'**Area Marina Protetta di Torre Guaceto** (p. 211), près de Brindisi.

Près de Foggia, ne manquez pas la floraison des orchidées sauvages dans les **environs de Mattinata** (p. 123) ni les randonnées dans la **Foresta Umbra** (p. 122) organisées par le centre d'informations ou dans les Monti Dauni, avec **Visit Monti Dauni** (www.visitmontidauni.it), à la découverte de la faune, des imposantes hêtraies et des arbres géants. Une immersion aux **îles Tremiti** (p. 147) vous permettra de découvrir un monde incroyable, d'une très riche biodiversité.

À Tarente, embarquez sur les bateaux de la **Jonian Dolphin Conservation** (p. 234) et attendez que les dauphins s'en approchent. Si vous préférez découvrir le secret des *citri* (sources d'eau douce sous-marines), inscrivez-vous pour une sortie en kayak à la **Riserva "Palude La Vela"** (p. 232).

Les **Salines de Margherita di Savoia** (p. 72) ou la récente **Oasi Laguna del Re** (p. 123), à la sortie de Manfredonia,

sont le paradis des ornithologues amateurs, qui pourront y admirer de très nombreuses espèces d'oiseaux, notamment la plus grande colonie italienne de flamants roses et le très rare courlis à bec grêle. L'**Isola di Sant'Andrea** (p. 294), face à Gallipoli, est en revanche la "résidence" des goélands d'Audouin, au bec rouge.

Escalade

Cela peut sembler curieux à première vue, mais l'escalade se pratique de plus en plus dans les Pouilles. Les hautes falaises de la **Gravina di Laterza** (p. 244), par exemple, offrent pas moins de 23 voies équipées, pour tous niveaux. À quelques minutes de Tarente, la **Falesia di Statte** invite les grimpeurs de toute l'Europe à défier des hauteurs vertigineuses, avec ou sans équipement, en cherchant leur voie sur les parois d'une splendide *gravina*, parmi plus de 100 parcours sécurisés. Le **Gargano** aussi abrite quelques sites (adressez-vous à Gargano Climbing : www.facebook.com/Garganoclimbing).

Équitation

De nombreux centres équestres, disséminés dans toutes les Pouilles, proposent, du printemps au début de l'automne, de belles promenades à cheval de quelques heures ou d'une journée, par exemple autour des **lacs Alimini** (p. 273), non loin d'Otranto.

À Montalbano, près de Fasano, le centre équestre **Parco di Mare** (www.parcodimare.com) organise pour tous les publics, même débutants, des promenades sur le littoral et dans les terres.

Dans la province de Foggia, surtout dans l'arrière-pays, des *agriturismi*, comme la **Masseria Montaratro** (p. 164), près de Lucera, et la **Masseria Le Ville** (p. 144) à Vico del Gargano offrent des promenades à cheval. Sur les Monti Dauni, l'**Associazione Verde Mediterraneo** (p. 176) organise quant à elle de belles balades jusqu'aux gorges de la zone d'Accadia. D'autres centres équestres sont implantés dans le cœur de la **Foresta Umbra** (p. 122) et à **Vieste** (p. 134).