

lonely planet

Italie du Sud

La cuisine
de l'Italie du Sud
par le menu

La cité antique
de Pompéi

Un plan
détachable
de Naples

lonely  planet

Italie du Sud



**Cristian Bonetto, Virginia DiGaetano, Marco Ferrarese,
Agostino Petroni, Nicola Williams**



DE GAUCHE À DROITE : CRISTI POPESCU/SHUTTERSTOCK ©, INU/SHUTTERSTOCK ©

Masseria typique avec trulli (p. 157)

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte de l'Italie du Sud	6
Expériences incontournables	8
Villes et régions	24
Itinéraires	26
Quand partir	34
Avant de partir	36
À table !	38
Activités de plein air	42

Sur la route

Naples et la Campanie	48
Naples.....	54
Environs de Naples.....	76
Les îles.....	88
Péninsule de Sorrente et côte amalfitaine.....	103
Salerno et le Cilento.....	121
Les Pouilles	134
Bari.....	140
Environs de Bari.....	145
Vallée d'Itria.....	154
Environs de la vallée d'Itria.....	161
Lecce.....	164
Environs de Lecce.....	169
Gargano.....	175
Environs de Gargano.....	182

Calabre et Basilicate	186
Matera.....	190
Environs de Matera.....	195
Parco Nazionale del Pollino.....	200
Maratea et le nord de la côte tyrrhénienne.....	205
La Sila.....	210
Costa degli Dei.....	215
Environs de la Costa degli Dei.....	220
Reggio Calabria.....	224
Environs de Reggio Calabria.....	227
Côte ionienne.....	232

Sicile	242
Palerme.....	248
Environs de Palerme.....	258
Trapani.....	262
Environs de Trapani.....	266
Agrigente.....	269
Catane.....	274
Environs de Catane.....	281
Syracuse.....	286
Environs de Syracuse.....	290
Lipari.....	294
Environs de Lipari.....	297



Cetara (p. 118)

Carnet pratique

Arriver en Italie du Sud	306
Comment circuler	307
Argent	308
Hébergement	309
Avec des enfants	310
Santé et sécurité	311
Manger, boire et sortir	312
Voyager responsable	314
Voyageurs LGBTQI+	316
Voyage et handicap	317
Shopping	318
À savoir	319
Langue	320

Comprendre

Une histoire de l'Italie du Sud en 15 lieux	324
À la rencontre des Italiens du Sud	328
Le Mezzogiorno, terre d'inspiration	330
De la "Napoleitanità"	332
Le réveil du Mezzogiorno	334
Langues du sud de l'Italie	336
Frédéric II et son héritage	339



Vue sur Capri depuis le télésiège du Monte Solaro (p. 102)

ITALIE DU SUD

LE VOYAGE COMMENCE ICI

C'est une vue dont je ne me lasse pas : le Vésuve qui, dans le train à grande vitesse pour Naples, apparaît au loin et m'annonce que je suis de retour chez moi. Bien que je sois originaire d'Italie du Nord, mon cœur appartient au Sud. Nulle part ailleurs je n'ai autant l'impression de vivre l'instant présent. Dans le Mezzogiorno, tout est exacerbé : la saveur des aliments, les fioritures baroques des églises, la passion et la générosité des habitants. La beauté de ces villages écrasés de soleil, de ces côtes et de ces montagnes sauvages confine au sublime. La jeune génération est bien consciente de ces atouts extraordinaires, et une multitude d'initiatives en faveur de la restauration et de l'innovation semblent réveiller la confiance et la vitalité de ces régions longtemps déshéritées.

Cristian Bonetto

📧 @cristian_alessandro_bonetto

Cristian est un écrivain de voyages et journaliste italo-australien.



Mon expérience préférée : monter en télésiège au sommet du **Monte Solaro** (p. 102), à Capri, au-dessus des maisons cubiques et de la baie de Naples, d'un bleu intense, qui s'étend dans un silence suspendu.

ONT AUSSI CONTRIBUÉ À CE GUIDE

Abigail Blasi

📧 @abi.where

Abigail écrit sur les voyages. Son mari est italien. Ils ont trois enfants.

Eva Sandoval

📧 @ieatmypigeon

Eva écrit sur les voyages pour BBC Travel, Fodor's, le National Geographic, Conde Nast Traveler et Insider.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux l'Italie du Sud.

A PARTIR DE LA GAUCHE : ANDRÉAS SOLARCI/EP VIA GETTY IMAGES ©, FABIO BOCCUZZI/SHUTTERSTOCK ©



La **Baia Sommersa** (p. 85), dans les Champs Phlégréens, est l'une des plus belles vues de la Campanie. Ce parc archéologique subaquatique est extraordinaire. Les débutants peuvent faire du snorkeling avec un guide pour découvrir les endroits intéressants. Le site est idéal pour la plongée.

Virginia DiGaetano

virginiadigaetano.com

Originnaire de New York, Virginia vit en Italie depuis plus de dix ans. Elle y a bu un café exceptionnel et s'est installée ici.

A PARTIR DE LA GAUCHE : TUPUNIGATO/SHUTTERSTOCK ©, GIUMA/SHUTTERSTOCK ©



Le **Parco Nazionale dell'Alta Murgia** (p. 145) représente les dernières steppes sauvages d'Italie, avec de vastes étendues vallonnées, des gorges et des forêts anciennes. Vous apprécierez le silence, les parfums et les couleurs qui s'en dégagent. Je suis né sur ces terres et c'est un plaisir de partager leurs secrets et leur renaissance.

Agostino Petroni

@[petroniagostino](https://www.instagram.com/petroniagostino)

Agostino est journaliste freelance, boursier du Pulitzer Center et écrivain. Pour son travail sur une maladie décimant les champs d'oliviers de l'Italie du Sud, il a gagné le Collier Journalism Award en 2022.



Si je devais choisir une région, ce serait la Calabre ou la Basilicate. Méconnue, la pointe de l'Italie forme un kaléidoscope mystique aux multiples influences, avec aussi de superbes plages et montagnes. L'**Incompiuta** (p. 199), à Venosa, symbolise les diverses strates de l'histoire régionale.

Marco Ferrarese

marcoferrarese.com

Marco est né en Italie. Installé en Malaisie, l'auteur et journaliste écrit sur les voyages moins connus et durables, la musique et le cinéma en Asie et ailleurs.



Quand l'appel des îles se fait sentir, je vais à **Favignana** (p. 268) dans les îles Égades en Sicile pour sa cuisine simple et ses blocs de tuf éparpillés tels des Lego. Les habitants ne font pas de leur île un jardin manucuré : la pêche du jour finit en *frittura mista* (petite friture) dans un cône en papier et le gin local est préparé à base de plantes sauvages distillées dans de l'eau salée tirée d'un puits.

Nicola Williams

@[tripalong](https://www.instagram.com/tripalong) (📷 + ✉)

Nicola est journaliste. Elle a contribué à plus de 100 guides Lonely Planet et elle écrit pour le Telegraph, le National Geographic et BBC Travel.

Mer Adriatique

Vieste

Ralentissez l'allure dans le Gargone sauvage et verdoyant des Pouilles. (p. 175)

Pompéi

Remontez le temps jusqu'à l'an 79. Remarquez dans les rues les ornières creusées par le passage des chars. (p. 78)

Naples

Explorez des musées exceptionnels et des catacombes secrètes. (p. 54)

Capri

Laissez le charme opérer. (p. 98)

Côte amalfitaine

Baignez-vous ou randonnez dans de superbes sites. (p. 103)

Parco Nazionale del Pollino

Évadez-vous dans le plus grand parc national d'Italie. (p. 200)

Andria

Déambulez dans un château unique en son genre. (p. 149)

Matera

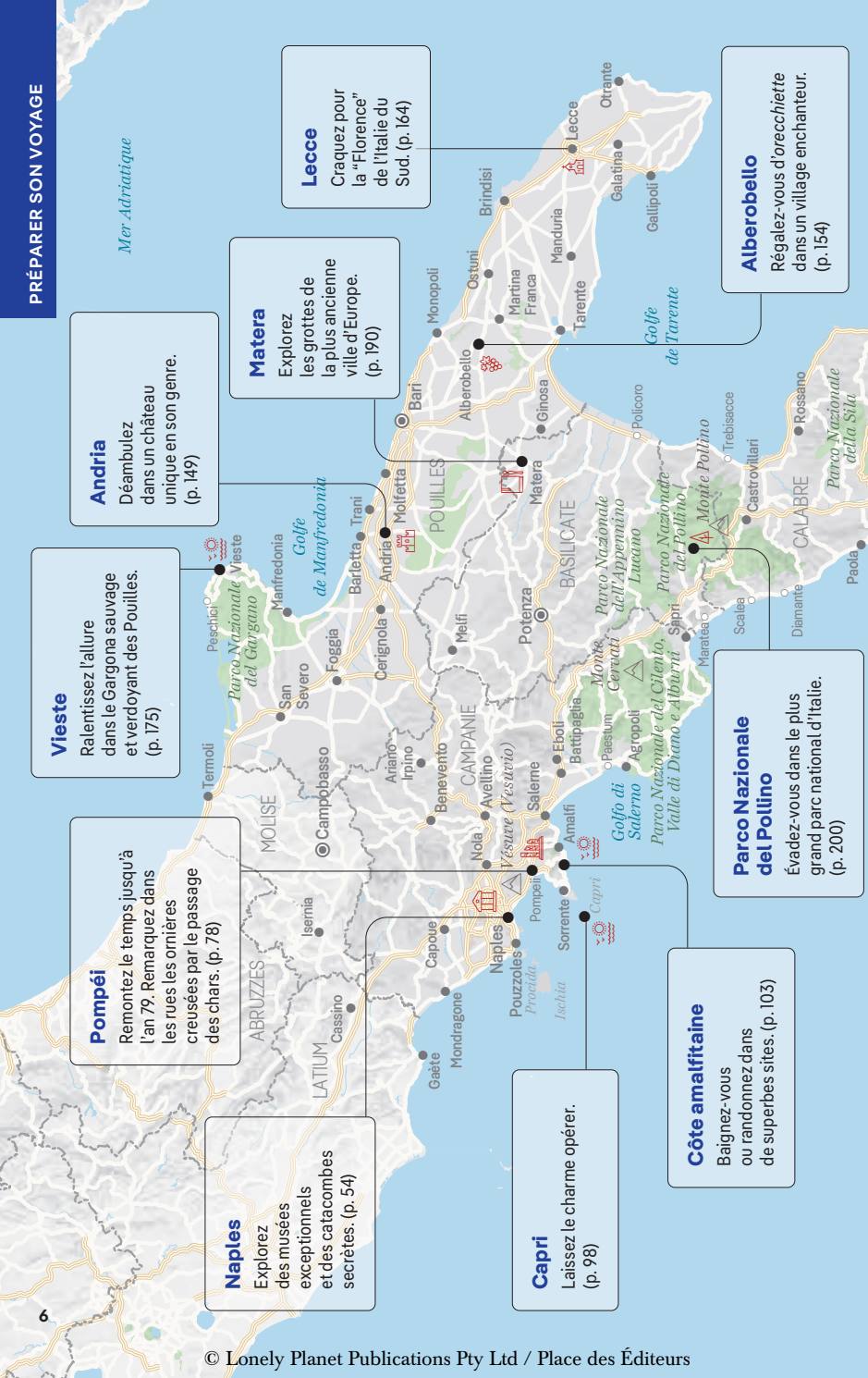
Explorez les grottes de la plus ancienne ville d'Europe. (p. 190)

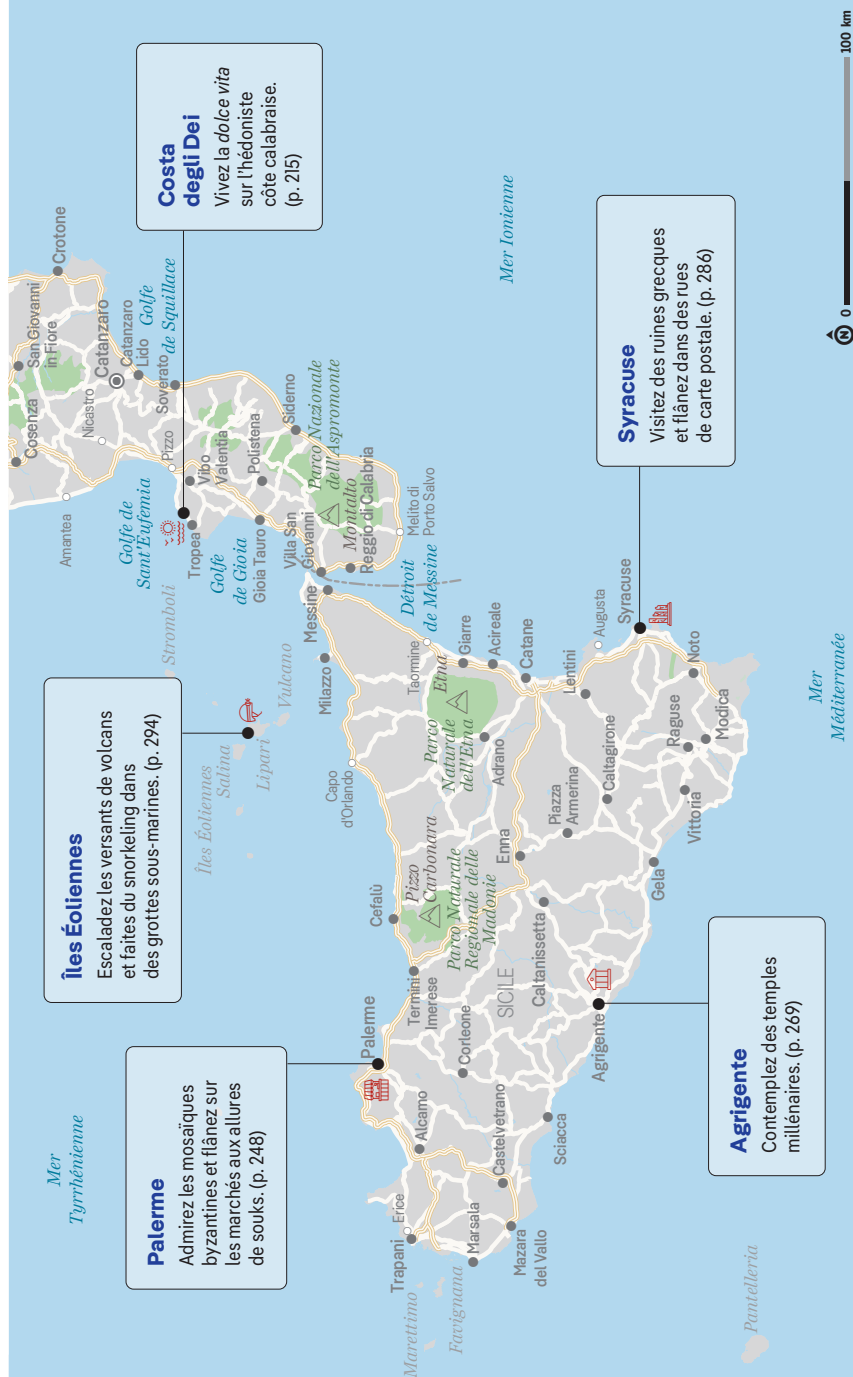
Lecce

Crachez pour la "Florence" de l'Italie du Sud. (p. 164)

Alberobello

Régalez-vous d'orecchiette dans un village enchanteur. (p. 154)







ÎLES ET PLAGES

Des falaises de Capri aux thermes de Vulcano, la côte de l'Italie du Sud n'a cessé de séduire, d'Ulysse à Onassis. Qu'il s'agisse de partager des plateaux de *pasta al forno* entre amis, de faire la fête sur le sable ou de parcourir les îles Éoliennes sur un bateau de location, l'été est synonyme de *sole e mare* (soleil et mer) pour les habitants du Mezzogiorno. En conséquence, les plages sont souvent bondées au mois d'août.



En ferry

De nombreux ferries desservent les îles toute l'année. L'été connaît une hausse des rotations (et des prix).



Plages privées

Les plages sont souvent divisées en zones publiques et privées. L'entrée d'un *lido* ou d'un *bagno* privé comprend un transat et un parasol.



Comment s'habiller

Habillez-vous correctement lorsque vous vous attablez au restaurant. Sur les galets, pensez aux chaussons de plage.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : EUGENIA STRUK/SHUTTERSTOCK ©, PICS BY PAGE/SHUTTERSTOCK ©, DPVUE IMAGES/SHUTTERSTOCK ©





LES MEILLEURES EXPÉRIENCES

Longez en bateau les criques et les plages de la **① Costa degli Dei** (p. 215), avec ses eaux turquoise transparentes et la station balnéaire populaire de Tropea.

Suivez le "Sentier de l'Amour" qui mène à la **② Baia delle Zagare** (p. 180), une des plus belles plages d'Italie, sur le promontoire du Gargano.

Faites la fête jusqu'au matin à **③ Gallipoli** (p. 171), capitale des clubbeurs des Pouilles.

Profitez des plages de sable noir, de bains de boue thérapeutiques et des eaux turquoise de l'archipel volcanique des **Éoliennes** (p. 294), en Sicile.

Allez d'île en île dans le **④ golfe de Naples** (p. 88), de l'élégante Capri à Procida la parfumée et à Ischia, la plus grande et la plus développée des îles.



Cetara (p. 118)



LA VIE DE VILLAGE

Les villes d'Italie du Sud connaissent toutes les formes et toutes les couleurs – du bourg de pêcheurs pastel au hameau de pierres suspendu à la falaise. Prenez votre temps, parcourez ces rues endormies et apprenez quelques mots de dialecte... S'immerger dans un lieu et tisser des liens avec les habitants est très gratifiant.

Les plus beaux borghi

L'association I Borghi più belli d'Italia (borghipiubelliditalia.it) répertorie les plus beaux bourgs et villages du Sud.

Se garer et marcher

En règle générale, il vaut mieux se garer à l'entrée des centres historiques et continuer à pied.

NOTRE SÉLECTION

Visitez **1 Vico Equense** (p. 103). La petite ville compte quelques-unes des meilleures tables d'Italie.

Apprenez à pêcher à **2 Cetara** (p. 118), village traditionnel de la côte amalfitaine.

Prenez le funiculaire pour rejoindre **3 Erice** (p. 266) où vous vous régalez de pâtisseries siciliennes fourrées à l'amande.

Repérez l'Afrique à l'horizon.

Fendez les nuages en tyrolienne à **4 Pietrapertosa** (p. 196), plus haut village de Basilicate, adossé à des sommets escarpés.

Faites le tour des vieux remparts d'**5 Otrante** (p. 169) et explorez le littoral rocheux.

JOLIE PIAZZA

En Italie, la *piazza* est un salon collectif. On y fait le marché, on y sirote un Spritz et on y exhibe sa tenue. L'été, les places accueillent concerts, films, voire défilés de mode. Certaines d'entre elles ont eu les honneurs du grand écran, d'autres sont plus ordinaires. Toutes sont des portes grandes ouvertes sur le quotidien de l'Italie du Sud.



NOTRE SÉLECTION

Réveille la Monica Bellucci qui sommeille en vous, sur la **1 Piazza Duomo** (photo ; p. 289), à Syracuse. La place apparaît dans *Malèna*, un classique du cinéma tourné par Giuseppe Tornatore.

Admirez la fresque murale immortalisant le fils adoptif de Naples sur la **2 Piazza Maradona** (p. 69).

Posez, telle une vedette hollywoodienne des années 1960, sur la **3 Piazza Umberto I**, à Capri (p. 98).

Laissez le charme de la cathédrale arabo-normande agir, du haut de ses tours et depuis la terrasse d'un café sur la **4 Piazza del Duomo** (p. 260), à Cefalù.

Sirotez un verre de Primitivo au pied d'une église baroque sur la **5 Piazzetta Castromediano Sigismondo** (p. 168), à Lecce.



Au-delà de l'Aperol

Qui dit Spritz, ne dit pas forcément Aperol. Essayez le Spritz au Montenegro, légèrement épicé, ou la version aigre-douce au Campari.



Menez l'enquête

Certaines *piazze* sont bâties sur d'anciennes acropoles ; d'autres ont été le théâtre d'événements historiques. Toutes recèlent quantité d'anecdotes.



La taille compte

Quelle différence entre une *piazza* et une *piazzetta* ?

La taille. *Piazzetta* est le diminutif de *piazza*.

Le pluriel de *piazza* est *piazze*.



VESTIGES ANTIQUES

Sur un plateau, au pied d'un volcan ou derrière une vitrine de musée, des vestiges incroyables propulsent le voyageur au temps des toges, des cyclopes et de Cicéron. Les sites archéologiques d'Italie du Sud sont parmi les mieux préservés et les plus impressionnants d'Europe et portent les traces des incendies des pillards, du passage des chariots et des graffitis des esclaves et des gladiateurs. Certains d'entre eux sont célèbres et bondés, d'autres ignorés. Tous nous parlent.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : CERI BREEZE/SHUTTERSTOCK ©, DUDAEVA/SHUTTERSTOCK ©, BORIS MAERIV/SHUTTERSTOCK ©



Guides touristiques

Attention aux guides non professionnels à l'entrée des sites archéologiques. Demandez à voir leur carte professionnelle et assurez-vous du tarif à l'avance.



Un patrimoine fragile

Les ruines sont fragiles. Il est interdit de photographier les fresques avec un flash, ainsi que d'escalader les vestiges.



Horaires de visite

Les grands sites se visitent de préférence tôt le matin ou en fin d'après-midi afin d'éviter la foule et la chaleur.





NOTRE SÉLECTION

Arpentez les thermes ornés de fresques, les boutiques et les villas de **1 Pompeï** (p. 78), restée figée en l'an 79.

Émerveillez-vous devant le génie des artisans de l'Antiquité au **2 Museo Archeologico Nazionale di Napoli** (MANN ; p. 62).

Imaginez, face à la mer, les Carthaginois s'apprêtant à débarquer dans la **3 Vallée des Temples** (p. 272), en Sicile.

Offrez-vous un billet pour voir, sous les étoiles, une tragédie dans l'**4 amphithéâtre grec** très bien conservé (p. 288) de Syracuse, ville autrefois puissante.

Parcourez le site des ruines de **5 Locri Epizefiri** (p. 234), vestiges d'une ancienne et puissante cité grecque fondée à la fin du VIII^e siècle av. J.-C.



Zeppole di San Giuseppe



UNE VIE DOUCE

De la *cassata* de Sicile à la *delizia di limone* de Campanie, le Sud produit une quantité de délicieux *dolci* (desserts). Chaque famille a sa *pasticceria* préférée, où elle commande un plateau de douceurs pour le repas du dimanche.

Gelato

Le *gelato* est généralement servi dans une *coppa* (petit pot), dans un *cono* (cône) ou dans un pain au lait. On vous demandera souvent si vous souhaitez un nappage de *panna* (crème).

Gourmandises et fêtes religieuses

Le *zeppole di San Giuseppe* (chou garni de crème) est dégusté le 19 mars à l'occasion de la Saint-Joseph, saint patron des pères de famille. Les *mostaccioli* (biscuits nappés de chocolat), sont servis à Noël.

NOTRE SÉLECTION

Admirez le Duomo d'Amalfi depuis la **1 Pasticceria Pansa** (p. 114) en dégustant une part de *delizia al limone*.

Laissez-vous tenter par les bons *cannoli* de chez **2 I Segreti del Chiostro** (p. 254), pâtisserie nichée dans un couvent du XIV^e siècle, à Palerme.

Visitez une exploitation de pistachiers, et goûtez aux crèmes de pistache chez **3 A Ricchigia** (p. 281).

Faites une halte au **4 Bar L'Incontro** (p. 167), à Lecce, pour goûter un *pasticciotto*, pâtisserie fourrée de crème pâtissière et de cerises noires.

Achetez des *panettone*, *colomba* et *pandoro* au **5 Tiri Bakery & Caffè** (p. 196), à Potenza.



CARTE DES VINS

Les vignobles italiens ne se limitent pas à la Toscane. Sur la côte, sur le flanc des volcans ou au milieu de lointaines collines couvertes de figuiers, le Sud regroupe certaines des régions viticoles les plus méconnues du pays.

En visite dans un domaine innovant ou à l'*enoteca* (bar à vins) du coin, vous découvrirez des vins intéressants.



NOTRE SÉLECTION

Goûtez des vins vieillis dans des caves creusées dans la roche volcanique à la vinerie **1 Cantine del Notaio** (p. 197), à Rionero in Vulture.

Appréciez un verre de vin des Pouilles : le primitivo ou le negroamaro, dénommé "Roi de Salento", au **2 Castel di Salve** (p. 173), à Depressa.

Savourez un vin de Malvoisie au dessert avec le viticulteur, sur un domaine familial de l'île de **3 Salina** (photo ; p. 298), aux Éoliennes.

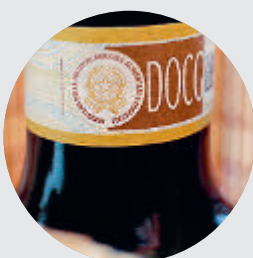
Dégustez le plus vieux vin sicilien dans le château médiéval de **4 l'Azienda Agricola Pupillo** (p. 290). Pour s'y rendre à vélo au départ de Syracuse, on suit une ancienne voie ferrée en direction du nord.

Faites la tournée des caves et pique-niquez entre les vignes sur les domaines familiaux dans la **5 Strada del Val di Noto** (p. 290), en Sicile.



Visites de domaines

Réservez. Certains domaines ne reçoivent que sur rendez-vous. La dégustation est parfois offerte si vous achetez quelques bouteilles.



Catégories

Classification des vins italiens : DOCG (Denominazione di Origine Controllata e Garantita), DOC (Denominazione di Origine Controllata), IGT (Indicazione Geografica Tipica), vino da tavola (vin de table).



Dégustations

Dans les villes, chaque *enoteca* ou presque propose à la dégustation un ou deux vins locaux.



ART SACRÉ

La religion a inspiré la plupart des chefs-d'œuvre artistiques et architecturaux du sud de l'Italie, des mosaïques et des émouvantes sculptures byzantines aux fresques des cathédrales. Pendant des siècles, chapelles et églises ont témoigné de la puissance des ordres religieux et des dirigeants, qui passaient commande aux plus grands artistes et artisans de leur époque. Elles sont aujourd'hui d'éblouissants témoignages de la passion et du génie des Italiens du Sud.



Sortez couvert

Certaines églises exigent une "tenue correcte". Couvrez vos épaules et vos genoux et portez des chaussures.



Saintes noubas

Les villes du Sud fêtent leur saint patron avec faste. La Festa di Sant'Agata, à Catane, et la Festa di San Sebastiano, à Syracuse, sont particulièrement impressionnantes.



Pause méridienne

Les églises ferment souvent au déjeuner. Les visites sont souvent interdites pendant la messe.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : ARKANTO/SHUTTERSTOCK © WEAD/SHUTTERSTOCK © J. QUT/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Admirez les mosaïques mettant en scène des épisodes bibliques dans la **1 cathédrale de Monreale**, en Sicile (258).

Joignez-vous aux Napolitains devant le sang de leur saint patron durant le **2 Miracle de San Gennaro** (p. 55).

Faites le pèlerinage au **3 Monte Sant'Angelo** (photo ; p. 180), dans le Gargano, pour voir la grotte dans laquelle saint Michel est apparu.

Découvrez les fresques datant de l'époque lombarde qui décorent la

4 Cripta del Peccato Originale (p. 194) de Matera, l'une des *chiese rupestri* (églises rupestres) de la Basilicate.

Venez assister, le dernier dimanche d'août, à la **5 Varia di Palmi** (p. 229), procession au cours de laquelle un imposant char sacré est transporté dans la ville sur les épaules de 200 personnes.



Teatro Petruzzelli (p. 143), à Bari



JUNGLE DES VILLES

En dépit d'une circulation anarchique et de trottoirs défoncés, les villes du Sud ne manquent pas d'attraits. À Naples, Palerme ou Catane, les marchés de rue débordent de victuailles, les palais et les églises sont ornés de fresques ou cachent des reliques de saints, et les rues sont émaillées de boutiques raffinées et de bars à l'esprit indé.

Street Art

Guettez, à Naples, les immenses murs peints de Jorit et, à Palerme et à Catane, les œuvres de Nicolò Amato, Tutto e Niente et Ligama.

City Pass

Économisez sur les visites et les transports à Naples avec l'Artcard (campaniartcard.it) ou, dans la capitale sicilienne, avec la Palermo Tourist Card (www.pmocard.it).

NOTRE SÉLECTION

Découvrez les œuvres de street art au cours du circuit guidé **1 Napoli Paint Stories** (p. 69).

Assistez à un ballet ou à un opéra au **2 Teatro Petruzzelli** (p. 143) de Bari, l'un des meilleurs théâtres de l'Italie du Sud.

Découvrez la sombre histoire de la Mafia sicilienne au **3 No Mafia Memorial** (p. 255) et sur la fresque murale intitulée Wall of Legality (Mur de la Légalité), à Palerme.

Goûtez la cuisine de rue de **4 Palerme** (p. 253), dont les *pani ca meusa*.

À Catane, montez sur la terrasse de la coupole de la **Chiesa di San Giuliano** (p. 278) avant de rejoindre l'**5 Ostello degli Elefanti** (p. 277).



SÉJOURS À LA FERME ET GASTRONOMIE

Imaginez un paisible déjeuner au milieu des vignes. Des produits de la ferme sont arrosés d'une huile d'olive pressée sur place. Bienvenue dans l'un des nombreux *agriturismi* et *masserie*, des fermes au cœur des vignobles ou des oliveraies du sud de l'Italie. L'offre est variée : de la ferme rustique à l'hôtel de luxe avec des restaurants renommés s'approvisionnant directement chez les producteurs.



LES MEILLEURS SÉJOURS AU VERT

Détendez-vous dans la **1 Biomasseria Lama di Luna** (p. 185), qui produit du vin et de l'huile d'olive bio, près du Parco Nazionale dell'Alta Murgia.

Pratiquez l'équitation ou adonnez-vous au *dolce far niente* dans la rustique **2 Masseria Sgarrazza** (p. 180).

Réservez une table à la **3 Vigreen Trattoria Rurale** (p. 201) sur les collines de Santa Domenica Talao. Cuisine végétarienne.

Prenez le temps de vivre à **4 l'Agriturismo i Moresani** (p. 133), dans la région du Cilento. Restaurant réputé.

Découvrez comment sont cultivées les plus petites lentilles d'Italie à **5 l'Agriturismo Hibiscus** (p. 259), sur l'île d'Ustica.



Cours de cuisine

Nombre de fermes proposent à leurs clients des cours de cuisine régionale, d'une journée à une semaine, avec les produits cultivés sur place.



Planifier

Pour les séjours à la ferme, une durée minimale est souvent imposée, surtout en haute saison. Pensez à réserver dans les restaurants à la ferme ouverts au public.



Recherches en ligne

Vous trouverez une sélection de séjours à la ferme en Italie du Sud sur le site *agriturismi.it*. La liste comprend la description détaillée de la ferme, de ses équipements et de services.



REMPARTS ET SALLES DE BAL

Empereurs, rois et reines de toute l'Europe ont livré bataille dans le Mezzogiorno. Leurs conquêtes et leurs défaites ont rythmé la naissance et la disparition de nombreux royaumes. D'imposants châteaux et palais témoignent aujourd'hui de leur vie, de leurs goûts et de leurs victoires. Chambres à coucher couvertes de mosaïques, salles gothiques, salles de bal baroques et oubliettes rappellent leur histoire, leurs scandales et leurs légendes.

FROM LEFT: VALERIA CANTONE/SHUTTERSTOCK ©, ASPE/SHUTTERSTOCK ©, DOMENICO LACAVA/SHUTTERSTOCK ©



Événements

Châteaux et palais accueillent souvent des concerts et des événements culturels, notamment en été, pendant la saison des festivals.



Audioguides

Pour mieux apprécier sa visite, un audioguide mérite souvent une petite dépense supplémentaire.



L'heure dorée

Au coucher du soleil, les bâtiments se parent d'une douce teinte dorée.





NOTRE SÉLECTION

Admirez la singulière architecture arabo-normande et les décorations scintillantes de la Cappella Palatina et du **1 Palazzo dei Normanni** (p. 252), à Palerme.

Contemplez les magnifiques peintures et tapisseries du **2 Palazzo Real di Capodimonte** (p. 70) et promenez-vous sur le domaine autrefois réservé aux chasses royales, près de Naples.

Explorez le **3 Castel del Monte** (p. 146), magnifique château octogonal du XIII^e siècle, au cœur du Parco Nazionale dell'Alta Murgia, dans les Pouilles.

Découvrez des objets datant du VII^e au II^e siècle av. J.-C. dans le musée archéologique du **4 Castello di Melfi** (p. 198), où Frédéric II abolit certaines lois barbares jusque-là en vigueur.

Montez jusqu'au **5 Castello Saraceno** (p. 285), château sarrasin du XII^e siècle, bâti à l'emplacement d'une acropole dont les vestiges sont visibles, à Taormine.



DANS LA NATURE

Moins peuplé que l'Italie du Nord, le Mezzogiorno est riche en paysages sauvages à parcourir à pied, à vélo ou en rafting. C'est particulièrement vrai du "Sud profond". Dans les grands parcs nationaux de Calabre et de Basilicate, gorges et torrents traversent des forêts de hêtres, de sapins et de pins de Bosnie. On peut aussi opter pour une courte balade sur les hauteurs de la côte amalfitaine, afin de ne pas manquer l'heure de l'*aperitivo*.



Villages de minorités

Les montagnes de Calabre et de Basilicate sont le refuge de deux minorités ethnolinguistiques, les Arberèches (Italo-Albanais) et les Griks (Italo-Grecs).



Parcs en ligne

L'Italie du Sud abrite 9 *parchi nazionali* (parcs nationaux). Consultez le site parks.it pour en connaître les points d'intérêt, spécialités et événements.



Conseils pour randonneurs

Les meilleures saisons pour marcher sont le printemps et le mois de septembre. Les sentiers sont généralement balisés par des fléchages rouge et blanc.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : MARCO ANIBELLI / SHUTTERSTOCK ©, MASSIMO RIVERO / SHUTTERSTOCK ©, CHRISTOPHER MOSWITZER / SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Sillonnez le **1 Parco Nazionale del Pollino** (p. 200), émaillé de profonds canyons et d'épaisses forêts.

Randonnez hors des sentiers battus à **2 Polia** (p. 223). Un magnifique canyon y abrite la plus grande colonie de *Woodwaria radicans* d'Italie, une espèce rare de fougère préhistorique.

Serpentez entre la mer et les nuages sur le **3 Sentiero degli Dei** (p. 112), non loin des villages de la côte amalfitaine.

Promenez-vous dans la **4 Foresta Umbra** (p. 181), blottie sur le promontoire du Gargano, dans les Pouilles.

Plongez au large de **5 Lipari** (p. 294) pour observer de près les habitats naturels abritant poulpes, anguilles, mérous et autres créatures sous-marines.

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Pouilles

RITES ANCIENS ET PAYSAGES CÔTIERS

Le talon de l'Italie est un paradis pour les épicuriens. Un bastion de la revigorante *cucina povera* (cuisine pauvre) et de l'hospitalité méridionale. Entre deux copieux repas, laissez libre cours à votre imagination à la vue de l'architecture baroque de Lecce et des maisons au toit conique d'Alberobello. La Valle d'Itria est propice au slow tourisme, tandis que le Gargano attire les visiteurs pour ses possibilités de randonnée et ses paysages en bord de mer.

Pouilles
p. 134

**Naples
et la Campanie**
p. 48

Naples et la Campanie

LE SUD ENCHANTEUR

Vus de l'extérieur, Naples et ses alentours peuvent paraître inhospitaliers, mais, en y regardant de plus près, derrière les murs zébrés de graffitis se cachent des trésors imaginables : ruines romaines découvertes dans d'anciennes rues grecques, miraculeux sang de saints, volcans actifs et palais baroques. Et on y mange les meilleures pizzas au monde !

**Calabre
et Basilicate**
p. 186



Calabre et Basilicate

PLAGES IDYLLIQUES ET MONTAGNES VERTIGINEUSES

Rurale, désinvolte et peu connue des visiteurs étrangers, la pointe de l'Italie offre un aperçu authentique de la vie dans le Mezzogiorno.

Le tourisme se concentre principalement autour des magnifiques plages de la région et de la cité troglodytique de Matera. L'intérieur des terres abrite de vastes massifs montagneux sauvages composant trois parcs nationaux.

Sicile
p. 242

Sicile

CARREFOUR DE LA MÉDITERRANÉE

La riche histoire de la Sicile dominée par des puissances étrangères dévoile un fascinant mélange de temples grecs, de luxueuses villas romaines, de cathédrales arabo-normandes et de lumineux *palazzi* baroques. Ajoutez à cela des sommets vertigineux, des mers aux eaux bleu-vert, une cuisine simple axée sur les produits de la mer et une diversité de plages de sable allant du blanc au noir d'origine volcanique. Et vous avez là tout ce qui fait le charme de l'Italie du Sud.

ITINÉRAIRES

Sites phares du Sud

Durée : 7 jours

Distance : 480 km

Cet itinéraire parcourt les sites phares de l'Italie du Sud, dont les rivages séduisirent avant vous empereurs et poètes. Profitez de la richesse artistique de ses villes anciennes, plongez dans ses eaux d'un bleu céruléen, descendez dans une gorge mystique et traversez à vélo des villages enchanteurs au milieu des vignobles et des oliveraies.



1 NAPLES ⌚ 2 JOURS

Commencez votre séjour par **Naples** (p. 54), cité la plus exaltée d'Italie et capitale de la pizza et de l'espresso. Découvrez ses cloîtres décorés de majoliques, ses églises ornées de fresques et son musée archéologique où sont exposés les trésors de Pompéi et d'Herculanum.

🚶 **Détour :** Prenez un train de la *Circumvesuviana* pour remonter le temps à **Pompéi** (p. 78).

⌚ 6 heures



2 CAPRI ⌚ 1 JOUR

Lunettes de soleil dernier cri sur le nez, voguez vers **Capri** (p. 98), l'île vedette de la baie de Naples. On peut, selon son humeur, faire du lèche-vitrines dans ses boutiques de luxe, découvrir les vestiges antiques de la **Villa Jovis** (p. 101) ou parcourir l'un des délicieux sentiers au-dessus du littoral. La montée en télésiège d'Anacapri au Monte Solaro est un must.



3 POSITANO ⌚ 1 JOUR

La meilleure façon de rejoindre la photogénique **Positano** (p. 110) est la mer. Des maisons pastel s'accrochent aux falaises et, sur la plage principale, s'alignent des rangées de parasols. Faites une excursion en bateau dans une crique cachée, flânez dans les boutiques d'artisanat et régalez-vous de produits de la mer fraîchement pêchés.

🚶 **Détour :** Randonnez sur le **Sentiero degli Dei** (p. 112).

⌚ 5 heures



4 AMALFI ⌚ 1 JOUR

Votre prochaine escale est **Amalfi** (p. 114), grande puissance maritime au Moyen Âge. Sirotez un *limoncello*, préparé avec les célèbres citrons de la région, et découvrez les techniques artisanales séculaires de fabrication du papier.

🚗 **Détour :** Prenez le bus pour **Ravello** (p. 117) où vous pourrez profiter des jardins et de la plus belle vue sur la côte amalfitaine.

⌚ 3 heures



5 MATERA ⌚ 1 JOUR

Direction la Basilicate et la singulière **Matera** (p. 190), ancienne cité célèbre pour ses sassi troglodytiques. Déambulez dans ses ruelles, randonnez dans sa *gravina* (gorge) et visitez la **Cripta del Peccato Originale** (crypte du Pêché originel) ornée de fresques de la période lombarde (p. 194).

🚗 **Détour :** Traversez les étendues désertiques de la Basilicate et explorez la célèbre ville fantôme de **Craco** (p. 197).

⌚ 4 heures



6 LECCE ⌚ 1 JOUR

Terminez par la lumineuse **Lecce** (p. 164), dont l'architecture baroque sera le point d'orgue de votre séjour. Laissez-vous éblouir par la **Basilica di Santa Croce** (photo ci-dessus, p. 164), dégustez le délice local, le *pasticciotto*, et attardez-vous en terrasse sur l'une des places bordées de cafés. Pour finir en beauté, prenez une leçon de *pizzica* (p. 172), la danse traditionnelle du Salento.

ITINÉRAIRES

D'île en île

Durée : 7 jours

Distance : 430 km

Naviguez sur la mer Tyrrhénienne entre Naples et les légendaires îles Éoliennes. Vous pourrez arpenter des collines bordées de vignes, vous détendre dans des sources thermales et siroter un verre de *malvasia* dans un village écrasé de soleil. Et, le soir venu, un volcan illuminera le ciel.

Naples (p. 54)

1 NAPLES 1 JOUR

Par sa culture, sa langue et son état d'esprit unique, **Naples** (p. 54) a un côté insulaire. Déambulez entre les étals des marchés et dans les ruelles en clair-obscur du centre historique, joyeux méli-mélo de cafés animés, de sanctuaires sacrés et d'art baroque.

Détour : Prenez un train de la *Circumvesuviana* pour aller visiter les ruines d'**Herculaneum** (p. 77), version plus compacte de Pompéi. 4 heures



2 ISCHIA 2 JOURS

Explorez la verdoyante **Ischia** (p. 92) – jetez un coup d'œil à son imposant **château médiéval** (photo ci-dessus, p. 93), déjeunez d'un ragout de lapin ou enfillez une tenue de plongée pour découvrir **Aenaria**, une cité romaine engloutie (p. 96). Puis, vous pourriez renfiler vos chaussures de marche pour vous balader sur les sentiers de randonnée de l'île. Vos efforts seront récompensés par de splendides panoramas.

3 LIPARI 1 JOUR

Depuis Naples, prenez le ferry de nuit pour **Lipari** (p. 294), la plus grande des îles Éoliennes. Découvrez l'histoire, la géologie et la volcanologie de l'archipel dans l'excellent Museo Archeologico Regionale Eoliano de Lipari, installé dans l'enceinte du château. Peut-être vous laisserez-vous tenter par l'achat d'un bijou en or et obsidienne.

À GAUCHE : KAREL FUNDA/SHUTTERSTOCK ©, À DROITE : CURIOSO PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©, NEJDET DUZEN/SHUTTERSTOCK ©



NEJDET DUZEN/SHUTTERSTOCK ©



4 SALINA ⌚ 1 JOUR

La plus verdoyante des îles Éoliennes, **Salina** (p. 298), a deux volcans éteints qui comptent parmi les plus hauts sommets de l'archipel. Allez jusqu'à **Lingua** par le bus pour déguster de la *malvasia* (vin doux) ou rafraîchissez-vous avec ce qui est peut-être la meilleure *granita* (granité) de Sicile. Admirez le fascinant coucher du soleil tout en savourant une *granita* ricotta-câpres dans le village de pêcheurs de **Rinella** (p. 300).

5 STROMBOLI ⌚ 1 JOUR

Vivez une expérience inoubliable en marchant sur les pentes noires du **Stromboli** (p. 301) pour voir ses éruptions nocturnes illuminer le ciel. Randonnez sans guide jusqu'à la plateforme d'observation (290 m d'altitude) ou réservez une randonnée guidée jusqu'à l'observatoire (400 m d'altitude), au coucher du soleil. Dans la journée, explorez les surprenantes plages de sable noir au pied du Stromboli, puis dînez en terrasse.



6 VULCANO ⌚ 1 JOUR

La petite sœur de Stromboli, également dominée par un volcan actif, vaut qu'on s'y attarde. Des vapeurs sulfureuses qui vous assaillent dès votre arrivée au cratère fumant visible de presque toute la ville, **Vulcano** (photo ci-dessus, p. 297) montre comme il peut être impressionnant de vivre au pied même d'un volcan. Envisagez de faire une sortie guidée en paddle.

ITINÉRAIRES

Encore plus au sud

Durée : 7 jours

Distance : 575 km

Ce circuit vous mènera dans les zones reculées et sauvages du Sud, de la troglodytique Matera à Reggio di Calabria. Vous passerez en chemin par des villages taillés dans la montagne et des plages étincelantes pour un voyage inoubliable.



Maison troglodytique, Matera (p. 190)



GIOVANNI RAUCCI/SHUTTERSTOCK ©

1 MATERA 1 JOUR

Commencez votre périple par la ville troglodytique de **Matera** (p. 190) et explorez ses *chiese rupestri* (églises rupestres). Poursuivez avec le musée de Casa Noha, qui vous livrera tous les secrets des *sassi* et éclairera le sombre passé de la ville. Passez au Palazzo Lanfranchi pour admirer la peinture murale *Lucania '61* de Carlo Levi et goûtez le célèbre poivre *crusco*.
Détour : Visitez les ruines de **Métaponte** (p. 197), cité grecque où séjourna Pythagore.
 ⌚ 4 heures



2 PIETRAPERTOSA ET CASTELMEZZANO 1 JOUR

Gagnez l'Apennin lucanien et ses étendues sauvages ponctuées de villages de montagne. Baladez-vous dans **Pietrapertosa** (p. 196), village relié à **Castelmezzano** (photo, p. 196) par une longue tyrolienne.
Détour : Visitez **Acerenza** (p. 199), qui abriterait le Saint Graal. ⌚ 4 heures

3 PARCO NAZIONALE DEL POLLINO 2 JOURS

Poursuivez vers le sud dans la nature préservée du **Parco Nazionale del Pollino** (p. 200), barrière rocheuse séparant la région du reste de l'Italie. Séjournez à Rotonda ou à Viggianello pour randonner dans les forêts de hêtres, voir les rares pins de Bosnie, faire de la randonnée fluviale dans de profonds canyons et découvrir des villages où les habitants parlent l'arberèche.



4 MARATEA 🕒 1 JOUR

Après ce grand bol d'air, rejoignez la côte tyrrhénienne et la charmante **Maratea** (p. 205). Plongez dans les eaux cristallines ou partez à la recherche des criques cachées, randonnez jusqu'à la statue du Christ Rédempteur pour admirer la vue ou profitez simplement de la douceur de vivre, un Spritz ou une glace à la main.

5 COSTA DEGLI DEI 🕒 1 JOUR

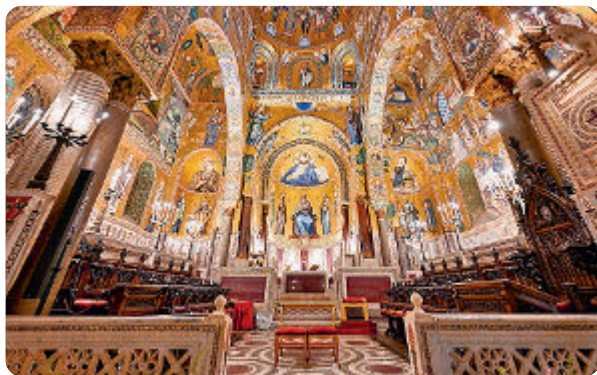
Goûtez également à la dolce vita sur la spectaculaire **Costa degli Dei** (p. 215). Perdez-vous avec bonheur dans le labyrinthe de ruelles de Tropea, plongez dans les eaux limpides du Capo Vaticano et admirez l'un des plus beaux couchers de soleil d'Italie.

🚶 **Détour** : Gagnez l'intérieur des terres pour voir la **Certosa di Serra San Bruno**, l'un des plus anciens monastères d'Europe, dont le musée se visite (p. 220).
🕒 5 jours



6 REGGIO CALABRIA 🕒 1 JOUR

Longez la côte vers le sud jusqu'à **Reggio di Calabria** (p. 224). Les célèbres **Bronzi di Riace** (V^e siècle avant J.-C.) exposés au **Museo Nazionale di Reggio Calabria** (photo ; p. 225) laissent le visiteur aussi médusé qu'on peut l'être face au *David* de Michel-Ange à Florence. Pour un délicieux épilogue, réservez une table à **L'A Gourmet L'Accademia** (p. 226).



FELIX LIPOV/SHUTTERSTOCK ©



Palazzo Reale (p. 252), Palerme

ITINÉRAIRES

Joyaux siciliens

Durée : 7 jours

Distance : 755 km

Cette boucle mêlant sites archéologiques antiques, villes baroques, églises et châteaux arabo-normands, volcans et plages vous fera découvrir les principales merveilles de la Sicile.



1 PALERME 1 JOUR

Débutez par **Palerme** (p. 248), sa cathédrale monumentale, son palais royal et ses mosaïques byzantines brillant dans nombre d'églises. Entre deux visites, flânez sur les marchés et dans les ruelles bordées de boutiques d'artisanat.

Détour : Grimpez jusqu'à **Monreale** (p. 258) en bus et admirez les mosaïques byzantines de la cathédrale normande. 5 heures



2 AGRIGENTE 1 JOUR

Au départ d'**Agrigente** (p. 269), rejoignez la **Vallée des Temples**, le plus captivant des sites archéologiques de Sicile (photo ; p. 272). Revenez à Agrigente et déambulez dans la vieille ville jusqu'au Monastero di Santo Spirito et sa boulangerie cachée, avant d'aller dîner.

Détour : Les passionnés de Grèce antique pourront explorer les temples de **Ségeste** (p. 267) et de **Sélinonte** (p. 267). 1 jour



3 SYRACUSE 1 JOUR

Profitez des deux facettes de **Syracuse** (p. 286) : la médiévale sur l'île d'**Ortygie** (p. 286) et son marché où déguster quelques huitres ; la gréco-romaine du Parco Archeologico. Longez la côte vers **Noto** (p. 291) pour une baignade au coucher du soleil.

Détour : Explorez le **Val di Noto** (p. 290) et ses villes baroques, dont la paisible Scicli pour séjourner une nuit de plus dans la région. 5 heures



4 CATANE 2 JOURS

Remontez la côte Ionienne jusqu'à **Catane** (p. 274), deuxième ville de Sicile. Le centre historique classé au Patrimoine mondial, les places et les églises baroques, les ruines romaines et le marché aux poissons vous occuperont bien deux jours. La cuisine vaut aussi le détour. Prévoyez une journée supplémentaire pour gravir les pentes de l'**Etna** (p. 282) en télécabine, en 4x4 ou à pied.



5 TAORMINE 1 JOUR

Faites un arrêt dans la station balnéaire huppée de **Taormine** (p. 284). Admirez la vue sur l'Etna depuis les falaises, flânez dans les ruelles avant de conclure par une représentation au clair de lune dans le théâtre grec antique.

Détour : Embarquez à **Riposto** (p. 291) dans le train qui fait le tour de l'Etna et traverse ses prestigieux vignobles.
⌚ 1 jour



6 CEFALÙ 1 JOUR

Regagnez Palermo en longeant la côte tyrrhénienne et ses plages, en faisant halte à **Cefalù** (p. 260) qui possède la plus belle étendue de sable de Sicile et une somptueuse cathédrale arabo-normande (XII^e siècle ; photo).

Détour : Sur la route de Palermo, grimpez vers les monts Madonie et leurs châteaux perchés.
⌚ 3 heures