

lonely planet

Naples

et la côte amalfitaine

Inclut
Pompéi et
Herculanum

Les îles
de Capri, Ischia
et Procida

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



À TABLE !

Le dîner "Spaghetti, la grande" (présentation de la cuisine) au "Carnegie" (Paris les années 1920, les années 1930)

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...

Les îles

Vue à 360° sur la Grande Bleue

Plusieurs îles et un réseau de routes à l'appeler

Les îles de la Grande Bleue sont une destination incontournable pour ceux qui veulent vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...

Les îles de la Grande Bleue sont une destination incontournable pour ceux qui veulent vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...

Les îles de la Grande Bleue sont une destination incontournable pour ceux qui veulent vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...

Les îles de la Grande Bleue sont une destination incontournable pour ceux qui veulent vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage

Langue

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante

À LA RENCONTRE DES NAPOLITAINS

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

Naples

et la côte amalfitaine



Abigail Blasi, Virginia DiGaetano, Eva Sandoval



DE GAUCHE À DROITE : ANDREA COMI/GETTY IMAGES © ZDENEK MATYAS PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK © TANALERO ART/SHUTTERSTOCK ©

Positano (p. 185)

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte de la Campanie	6
Expériences incontournables	8
Villes et régions	20
Itinéraires	22
Quand partir	28
Avant de partir	30
Le surtourisme sur la côte amalfitaine	32
À table !	36
Déguster la Pizza Napoletana	39
Activités de plein air	40
Les meilleurs spots	42

Sur la route

Naples et Pompéi	46
Centre historique	52
Rione Sanità et Capodimonte	65
Toledo et Quartiers espagnols	71
Santa Lucia et Chiaia	82
Le bord de mer et l'ouest	89



Pompéi (p. 111)



Vietri sul Mare (p. 177), côte amalfitaine

Champs Phlégréens	96
Baie de Naples et Pompéi	105
Notre sélection pour dormir	118

Les îles	120
Procida	126
Ischia	132
Ailleurs sur Ischia	138
Capri	145
Ailleurs sur Capri	150
Notre sélection pour dormir	154

La côte amalfitaine	156
Sorrente	162
Environs de Sorrente	166
Amalfi	171
Positano et ses environs	185
Notre sélection pour dormir	193

Salerne et le Cilento	194
Salerne	200
Le Cilento	206
Notre sélection pour dormir	217

Carnet pratique

Arriver à Naples et en Campanie	220
Comment circuler	221
Argent	222
Hébergement	223
En famille	224
Santé et sécurité	225
Manger, boire et sortir	226
Voyage responsable	228
Voyageurs LGBTQI+	230
Voyage et handicap	231
Bon à savoir	232
Langue	234

Comprendre

Une histoire de Naples et de la Campanie en 15 lieux	238
À la rencontre des Napolitains	242
Les mythes grecs en Campanie	244
"Napoletanità" et surhumanité	246
Le miracle Maradona	248
Index	251



Quartiers espagnols (Quartieri Spagnoli ; p. 71)

NAPLES ET LA CÔTE AMALFITAINE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

La Campanie, c'est l'Italie que tout le monde a en tête : un superbe littoral baigné de soleil et des grands-mères mitonnant leurs sauces. Mais ce que j'aime le plus dans cette région, c'est sa capacité à surprendre : un instant familière, le suivant, complètement inattendue ! À Naples, quelques mètres seulement séparent les façades couvertes de graffitis des Quartieri Spagnoli de la majestueuse Piazza del Plebiscito. Entre les murs blanchis à la chaux du centre de Capri se distinguent des paysages rocheux surplombant la mer. Et n'oublions pas la magnificence de Pompéi... et la *mozzarella di bufala* artisanale, incomparable. C'est l'Italie rêvée. Quand je pense à cette région, je me vois à Mergellina, sur le front de mer de Naples, une *graffa* chaude dans une main et un *tarallo* croustillant dans l'autre, le regard perdu sur les reliefs du Vésuve. Ou alors marchant sur le sable brûlant d'une plage d'Ischia cernée de falaises. La Campanie a mille visages !

Eva Sandoval

@eatmypigeon



Mon expérience préférée en Campanie

Faire de la randonnée !

Je raffole de ces paysages escarpés offrant des points de vue étourdissants, où tant de strates sont à découvrir, géologiques comme historiques...

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux Naples et la côte amalfitaine.

CARLO RASO/FLOKOR/CC BY PDM 1.0 ©



Au **Museo di Paestum** (p. 215), une salle entière est dédiée à la célèbre fresque de la *"tomba del tuffatore"* (tombe du Plongeur), telle qu'elle figure sur la dalle d'une tombe datant d'environ 500 ans avant notre ère. Tout autour, des fresques représentent les amis du défunt en train de converser, allongés sur des divans. Les couleurs sont éclatantes et les visages des sujets semblent pleins de vie. Dans cette évocation plutôt joyeuse des mystères de la mort, le plongeur s'élance dans l'inconnu.

Abigail Blasi

[@abi.where/abiwhere](https://www.instagram.com/abi.where/abiwhere)

Abigail est rédactrice touristique, mariée à un Italien et mère de trois enfants binationaux.

STEVEN PHIRANER/SHUTTERSTOCK ©

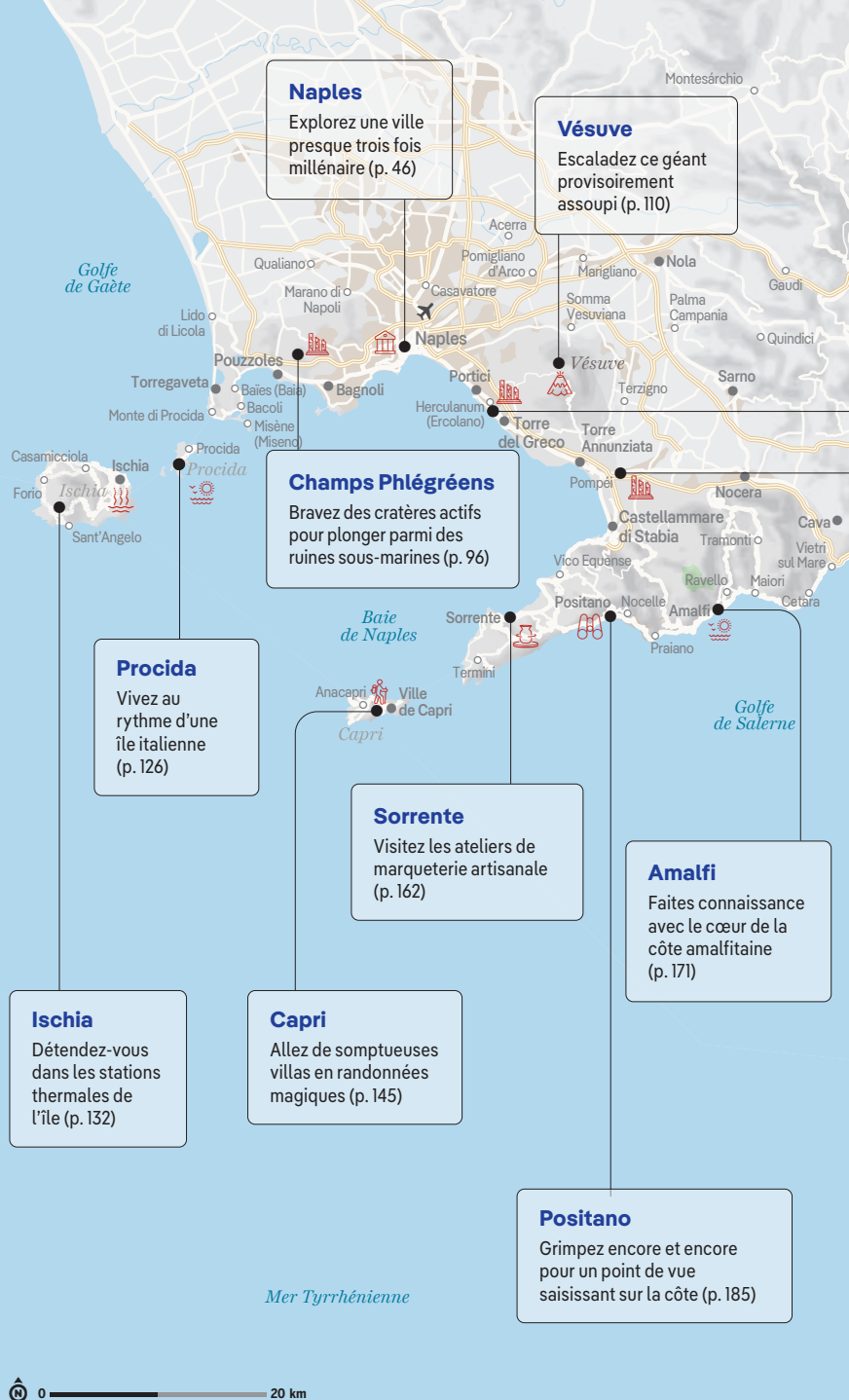


Rien ne me plaît plus que de me promener dans **Naples** (p. 46), de préférence tôt le matin. La ville s'éveille avec langueur, comme si elle bâillait ; puis, tout à coup, le parfum inégalable du café serré se répand dans l'air, suivi du brouhaha chargé d'odeurs de la première pêche du matin qui rejoint les étals des marchés. Les scooters commencent à bourdonner, les cloches des églises sonnent dans des recoins invisibles et, quelque part au loin, je sais que la Méditerranée clapote sur le rivage. Naples est trépidante, débordante d'énergie. Elle est vivante.

Virginia DiGaetano

[viriniadigaetano.com](https://www.viriniadigaetano.com)

Virginia ne sait ni siffler ni conduire, mais elle ne manque pas de ressources.



Herculanum

Flânez parmi des ruines romaines conservées grâce aux boues volcaniques (p. 108)

Pompéi

Explorez ces vestiges romains témoins d'une catastrophe historique (p. 111)

Salerne

Croisez le souvenir de la première école de médecine fondée en Europe (p. 200)

Vallo di Diano

Passez des plages aux sentiers sauvages (p. 206)

Paestum

Admirez les temples grecs et des tombes ornées de fresques magnifiquement préservées (p. 214)





SAVEURS LOCALES

Les Italiens chérissent leurs produits traditionnels et aiment se ravitailler directement chez le producteur.

La Campanie offre d'innombrables expériences culinaires ultralocales, de la dégustation de *limoncello* (liqueur de citron) tout juste préparé dans un verger au *panini* débordant de *mozzarella di bufala*, fraîchement préparé dans une crèmerie.



Produits locaux

Certains produits locaux sont fameux au-delà de la Campanie : ouvrez l'œil pour des délices artisanaux comme la *colatura di alici* (sauce d'anchois) de Cetara et le *provolone del Monaco* (en photo) d'Agerola.



Cuisine de rue

Certains des mets les plus savoureux de Campanie se passent de couverts. Si vous êtes un peu pressé (et même si vous avez tout votre temps !), dégustez de délicieuses spécialités servies dans la rue comme les *taralli* croustillants (photo) et le *cuoppo di pesce* (poisson frit servi dans un cône en papier).



Osez !

Laissez-vous tenter par les sources de protéines traditionnelles comme les sardines, le lapin à la mode insulaire, le poulpe ou les oursins.

DE GAUCHE À DROITE : WIRESTOCK/GETTY IMAGES ©, BORIANA MANZIROVA/SHUTTERSTOCK ©, AP FOOTAGE/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Réalisez vos rêves en allant déguster les meilleures pizzas du monde à Caserta, à la **1 Pizzeria I Masanielli** (p. 38).

Offrez-vous un bain de nature et de saveurs à **2 l'Amalfi Lemon Experience** (p. 174), avec balade dans les vergers de citronniers et dégustation de *limoncello* frais.

Passez la nuit à **3 Cala Rooms & Farm Experience** (p. 154) sur Procida. Vous pourrez aider Edouardo dans le verger et Salvatore en cuisine, puis savourer les fruits de votre travail.

Rendez-vous chez **4 Piccolo Salumificio Artigianale** (p. 211) pour dévorer l'iconique *soppressata di Gioi*, un type de charcuterie fabriquée au sommet d'une colline dans le village de Gioi.

Arrêtez-vous, près de Padula, à la fromagerie **5 Antica Fattoria Petrizzo** (p. 211), spécialiste du *caciocavallo*, fromage déjà prisé des Romains.



Cantina del Vesuvio (p. 108), Vésuve



VINS DE CAMPANIE

Les vins provenant des rivages accidentés de la Campanie n'ont pas la réputation internationale que s'est forgée le chianti de Toscane. Les cépages qui poussent sur les sols volcaniques d'Ischia et des Champs Phlégréens, tels le Tintore ou le Piediroso, méritent pourtant de sortir de l'anonymat.

Appellations

Les vins DOC et DOP (équivalents de l'AOC et de l'AOP françaises) répondent à des normes strictes, mais la "cuvée du patron", dans les restaurants, est le plus souvent correcte.

Blanc, rouge, rosé

Du fait du climat océanique et de l'importance du poisson dans l'alimentation locale, le vin blanc domine. La renaissance du rosé en Italie a cependant donné des résultats intéressants.



NOTRE SÉLECTION

Direction les splendides

❶ **Vigne di Raito** (p. 178) sur la côte amalfitaine, pour un pique-nique rustique au milieu des vignes face à la mer.

Dégustez du Falanghina dans les Champs Phlégréens à la ❷ **Cantina degli Astroni** (p. 99), où la propriétaire Cristina et son chien Gennarino vous accueilleront comme des amis de la famille.

Goûtez l'excellent blanc Fiorduva à la ❸ **Cantine Marisa Cuomo** (p. 183), à Furore.

Faites un crochet par la ❹ **Cantina del Vesuvio** (p. 108) pour déguster du Lacryma Christi, vin bio cultivé avec parcimonie sur un versant du Vésuve.

Faites une dégustation de vins locaux au ❺ **Dòmo i' Vinaino Wine Bar** (p. 204) à Salerne, à l'ombre de l'historique Duomo.



CONCERTS, FESTIVALS ET SCÈNES OUVERTES

Certes, la chanson napolitaine traditionnelle – voix de ténor, mandoline et tambourin – est incontournable, des clubs de plage aux rassemblements folkloriques. Mais les Campaniens ont des goûts musicaux éclectiques, comme en témoignent la multitude de concerts et de festivals organisés.



NOTRE SÉLECTION

Assistez en été au festival **1 Pomigliano Jazz**, pour applaudir musiciens internationaux et représentations théâtrales, dans les salles de la ville et le cratère même du Vésuve.

Suivez l'itinéraire du **2 Pozzuoli Jazz Festival**, une manifestation estivale dans le *macellum* des impressionnants Champs Phlégréens.

Découvrez à la belle saison les nouvelles tendances des musiques actuelles présentées par le festival **3 Newroz**.

Vibrez lors d'un spectacle lyrique au **4 Teatro San Carlo** (p. 81) du XVIII^e siècle, l'opéra de Naples proche de la Piazza del Plebiscito.

Marchez sur les traces de Wagner au **5 Ravello Festival** (p. 181), qui programme chaque été des musiciens classiques de premier plan.



Festivals de musique

Des festivals de musique ont lieu toute l'année. Le jazz, au Pomigliano Jazz par exemple, est populaire, mais Naples fait aussi la part belle au hip-hop et au rap.



Musiques traditionnelles

Si l'on peut entendre des airs du folklore napolitain dans des festivals, les concerts spontanés aux coins des rues et sur les places ont davantage de caractère et d'authenticité.



Tenez-vous informé

Consultez l'agenda culturel et achetez vos billets à l'avance pour assister aux événements musicaux les plus courus.



Baia di Ieranto (p. 170), côte amalfitaine



EN PLEINE NATURE

La Campanie possède de magnifiques coins de nature sauvage, que l'on découvre au fil de sentiers de randonnée spectaculaires. Partez de bon matin afin de profiter pleinement de ce paysage typiquement méditerranéen, aux falaises tombant à pic dans la mer, aux parfums d'iode, de citron et de romarin sauvage.

Randonnée responsable

Repérez les balises ou les panneaux rouge et blanc du CAI (Club Alpino Italiano). Évitez les espaces protégés et respectez la faune et la flore.

Équipement

Des chaussures de randonnée et des provisions d'eau suffisantes sont indispensables pour s'attaquer à ces itinéraires splendides, mais parfois difficiles et sans aménagements.



NOTRE SÉLECTION

Communiez avec les dieux le long du

1 Sentiero degli Dei (p. 189), puis redescendez 1700 marches jusqu'à Positano.

Rejoignez à pied Massa Lubrense et la **2 Baia di Ieranto** (p. 170), une plage de galets retirée à l'abri de falaises, avec vue sur les célèbres Faraglioni (éperons rocheux) de Capri.

Empruntez le **3 Sentiero delle Ferriere** (p. 183) qui relie Scala à Amalfi via petits villages, cascades et usines de papier désaffectées.

Comptez les tours de guet du XIX^e siècle en contrebas du vertigineux **4 Sentiero dei Fortini** (p. 152) à flanc de falaise sur l'île de Capri.

Respirez le parfum des fleurs sur le sentier de la **5 Valle delle Orchidee** (p. 206), dans le Vallo di Diano.



EN FAMILLE

Dans le sud de l'Italie, la famille est sacrée et vous trouverez en Campanie de fabuleuses activités pour amuser petits et grands, des ateliers d'archéologie aux cours de poterie. Et puis, il n'y a pas d'âge pour s'émerveiller des innombrables ruines grecques et romaines et se constituer des souvenirs pour la vie.



NOTRE SÉLECTION

Remontez le temps pour revivre l'une des pires catastrophes de la Rome antique grâce à une excursion aux ruines de **1 Pompéi** (p. 111) et **2 d'Herculanum** (p. 105).

Plongez dans le **3 Parco Archeologico Sossimmo di Baia**, (p. 100) pour découvrir des villas romaines englouties.

Faites une excursion en bateau à fond vitré à Ischia pour admirer les ruines sous-marines de l'antique cité romaine **4 d'Aenaria** (p. 136).

À Anacapri, grimpez au **5 Monte Solaro** (p. 151) en télésiège et profitez d'un fabuleux point de vue sur les citronneraies et les forêts de l'île en contrebas.

Visitez **6 l'Ospedale delle Bambole** (p. 64) à Naples – un hôpital pour poupées géré en famille, où les petits Napolitains viennent faire "soigner" leurs poupons.

DE GAUCHE À DROITE : GIUSEPPE GREGO/GETTY IMAGES © SEBASTIAN CONDREA/GETTY IMAGES ©



Haute saison

Saison des vacances scolaires, l'été est la haute saison en Campanie ; c'est aussi la période la plus chaude, la plus fréquentée et la plus chère.



Tout public

Les Romains de l'Antiquité adoraient l'art érotique ; l'appli MyPompeii suggère des itinéraires adaptés aux enfants sur le site de Pompéi, sans images explicites.



Comment circuler

Si vous voyagez avec une poussette, les jolies rues pavées et les escaliers interminables de la côte amalfitaine peuvent virer au cauchemar. Préférez peut-être un village plat et tranquille comme Cetara ou Maiori.



EXPÉRIENCES CULTURELLES

Non seulement la Campanie possède d'époustouflantes ruines grecques et romaines, mais sa beauté attire des myriades de grands artistes depuis des siècles. Vous verrez dans ses musées certaines des œuvres les plus importantes de l'Histoire, notamment des triptyques médiévaux, des Caravage exceptionnels et des chefs-d'œuvre de peintres baroques comme Francesco Solimena.

Et comment ne pas évoquer Pompéi, dont la remarquable modernité ne cesse d'émerveiller chercheurs et touristes ?



Pause déjeuner

Les musées et institutions culturelles, comme le **Museo Archeologico di Pithecusae** (en photo ; p. 138), ferment souvent à l'heure du déjeuner et rouvrent après 16h ou 17h.



Prendre le temps

Vu l'importance et la richesse de leurs collections, les musées de la région méritent mieux qu'un survol rapide.



PAS DE FLASH

Les photos au flash sont interdites dans nombre de musées et d'expositions, en particulier pour préserver les fragiles fresques.

DE GAUCHE À DROITE : PIMPHOTO/SHUTTERSTOCK © TYLER BELL/FLICKR/CC BY 2.0 DEED © ANDREY LEBEDEV/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Arpentez le **1 Museo Archeologico Nazionale** (p. 60) de Naples, écrin du *Taureau Farnèse*, ainsi que de fresques et mosaïques de Pompéi et d'Herculanum.

Admirez au **2 Museo del Tesoro di San Gennaro** (p. 56), dans la cathédrale de Naples, les précieux objets liturgiques offerts au saint patron de la ville.

Cherchez la fameuse *coupe de Nestor* au **3 Museo Archeologico di Pithecusae** (p. 138), dans la superbe Villa Arbusto de Lacco Ameno, à Ischia.

Descendez sous terre pour explorer les méandres de **4 La Neapolis Sotterrata** (p. 57), ancêtre labyrinthique de la ville de Naples.

Contemplez les trois temples grecs incroyablement bien préservés du **5 Paestum** (p. 214), réputé pour ses tombeaux peints.



NOTRE SÉLECTION

Découvrez les pavements en mosaïque antiques du **1 Parco Sommerso di Baia**, à Lucrino, avec en prime une découverte de l'activité volcanique sous-marine sous toutes ses formes. (p. 41)

Faites une sortie de snorkeling ou une plongée au **2 Parco Sommerso di Gaiola**, à Naples, pour en apprendre davantage sur la protection de la vie marine. (p. 41)

Faites une excursion en bateau à fond transparent dans la baie de Cartaromana à Ischia, qui recèle les ruines de la cité romaine **3 d'Aenaria**. (p. 136).

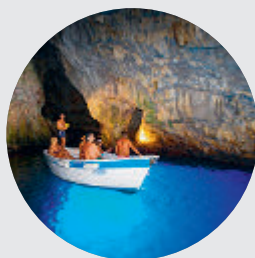
Voguez sur les eaux d'un bleu phosphorescent de la **4 Grotta Azzurra** (p. 151), à Capri.

Explorez les plus beaux sites sous-marins d'Agropoli avec **5 Sub Mania Agropoli** (p. 212).



ROYAUMES SOUS-MARINS

Aux myriades de choses à voir sur la terre ferme répondent autant de merveilles cachées dans les eaux de cette région maritime. À vos palmes pour visiter grottes et vestiges archéologiques engloutis, et saluer des poissons multicolores !



Protégez l'environnement

Beaucoup des plus beaux secteurs marins de Campanie, comme la **Grotta Azzurra** (photo ; p. 151), sont protégés ou accessibles dans le cadre de visites guidées ; assurez-vous d'être *in regola* (en règle) en vous adressant uniquement aux guides certifiés et aux centres de plongée.



Respectez la nature

Même dans les secteurs où l'on peut se baigner librement, par exemple dans le **Parco Sommerso di Baia** (photo ; p. 41), ne perturbez pas la vie sauvage. Ne dérangez pas les créatures marines et ne sortez aucun élément de son habitat naturel.

DE GAUCHE À DROITE : IMAGE PROFESSIONALS GMBH / ALAMY STOCK PHOTO © ANTONIO BUSTELLO/GETTY IMAGES ©



NOTRE SÉLECTION

Observez les artisans en marqueterie (*intarsio*) à l'œuvre dans le ravissant centre historique (p. 162) de **1 Sorrente**.

Achetez des *vietri*, céramiques colorées natives de la ville éponyme : **2 Vietri sul Mare** (p. 177).

Parcourez les magasins spécialisés dans les figurines de crèches (*presepi*) de la **4 Via San Gregorio Armeno** (p. 61) à Naples.

De passage à **4 Positano** (p. 185), offrez-vous des *pezze*, des vêtements de plage assez sophistiqués pour être portés en ville.

Respirez l'odeur du papier dans les papeteries et au **5 Museo della Carta** d'Amalfi. (p. 173)

Vietri sul Mare (p. 177), côte amalfitaine



ARTISANAT

La Campanie est une terre d'excellence en matière d'artisanat, avec des savoir-faire et une créativité qui se manifestent dans des domaines aussi divers que les crèches napolitaines, les majoliques qui ornent les dômes de la côte amalfitaine, ou encore les sandales en cuir fabriquées sur mesure à Capri.

100% fait main

Si vous voulez acheter des céramiques, des bijoux en corail ou d'autres objets typiques, apprenez à distinguer ceux de fabrication artisanale, tous uniques, de ceux produits en série.

Attention, fragile !

Dans les boutiques, ne touchez pas les objets fragiles présentés sans demander la permission.



ESCAPADES À LA PLAGE

Le littoral et les îles sont ponctués de baies, mais ne vous attendez pas à de longues étendues de sable blond. Hormis quelques exceptions le long de la côte du Cilento, à Maiori, sur Procida et sur Ischia, les jolies plages de galets et les falaises vertigineuses sont la norme, région volcanique oblige. Qu'importe le cadre, les plages de Campanie incarnent la beauté de l'Italie à l'état brut.



Saison

Généralement de mai à octobre. En fonction de la météo et de la demande, certains établissements balnéaires ouvrent parfois dès Pâques.



Usages vestimentaires

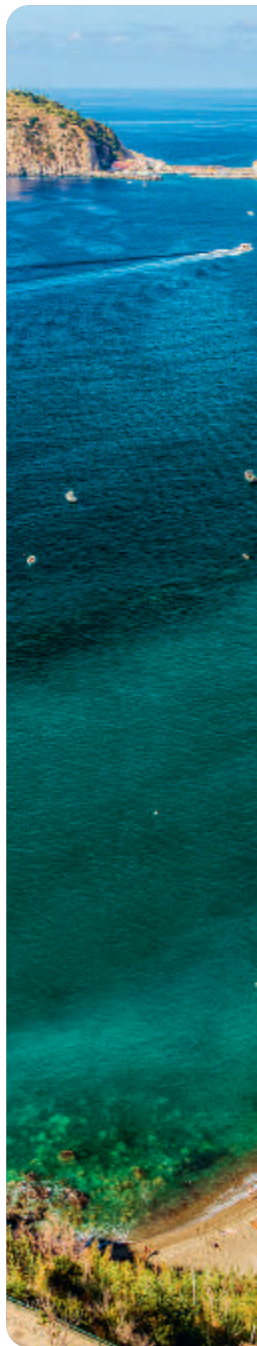
Couvrez-vous pour aller aux toilettes ou passer à table. Le port de chaussons aquatiques est indispensable sur les galets et les rochers.



Plages publiques et privées

La plupart des plages possèdent des zones en accès libre et des clubs de plage payants (*stabilimenti*) avec snack-bar/restaurant où louer chaise longue (*lettino*) et parasol (*ombrellone*).

DE GAUCHE À DROITE : URBAN NAFLIN/SHUTTERSTOCK ©, GRISHO ANNA/SHUTTERSTOCK ©, FRANCESCO BONINO/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Après avoir bouclé le Sentiero dei Fortini d'Anacapri, accordez-vous un plongeon sur la plage au pied de la falaise de Punta Carena : les couchers de soleil de la

❶ Spiaggia del Faro (p. 153) sont exceptionnels.

Offrez-vous une impression de bout du monde à la

❷ Spiaggia Cala del Pozzo Vecchio (p. 130) de Procida, une plage de sable noir isolée, flanquée de falaises accidentées.

Prenez un bateau-taxi jusqu'à la **❸ Spiaggia dei Maronti** (p. 140) d'Ischia, une superbe plage de sable blond bordée de boutiques et restaurants.

Détendez-vous sur un tronçon de sable ou de rochers de la **❹ Spiaggia di Alimuri** (p. 168) à Meta, à l'abri dans une crique, puis gagnez le restaurant La Conca pour ses sublimes *spaghetti agli agrumi*.

Louez un *lettino* à

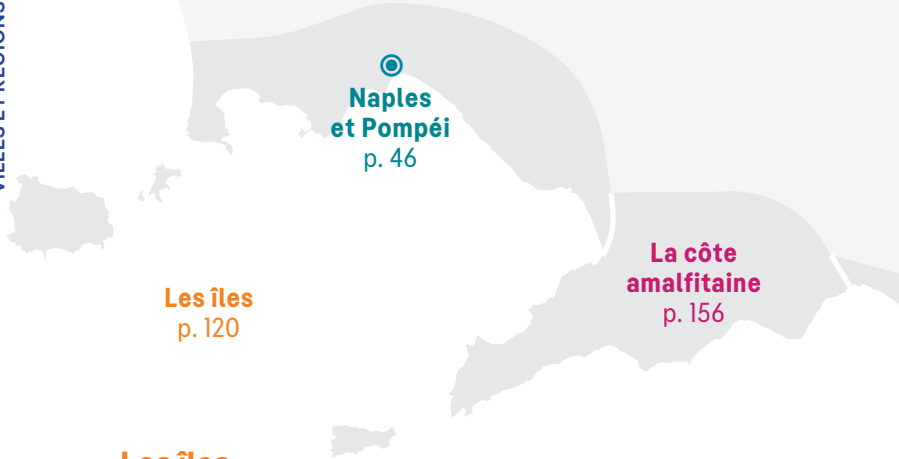
❺ La Marinella (p. 169) pour une parfaite journée d'été.

Naples et Pompéi

LA VILLE AUX MILLE FACETTES

Naples et ses environs peuvent certes sembler un peu rudes au premier abord, mais on y découvre des trésors inestimables. Ici, les vestiges romains se superposent aux rues grecques antiques, le sang des saints est magique, les volcans bouillonnent en attendant leur heure et les palais baroques défient les lois de l'ornementation. Et vous goûterez les meilleures pizzas de votre vie...

p. 46


**Naples
et Pompéi**
p. 46

Les îles
p. 120

Les îles

VUE À 360° SUR LA GRANDE BLEUE

Les îles de la baie de Naples ont une réputation qui les précède et les honore. Les splendides paysages et le cachet culturel de Procida attirent les amateurs d'art du monde entier, tandis que le glamour de Capri n'est éclipsé que par sa profonde beauté. Après les avoir explorées toutes les deux, on se repose à Ischia, réputée pour ses eaux thermales.

p. 120

**La côte
amalfitaine**
p. 156

La côte amalfitaine

LA SEULE, L'UNIQUE, LA DIVINE

Ces 50 km de littoral escarpé et vertigineux, ponctués de villages de pêcheurs et de citronneraies, sont la carte postale idyllique de l'Italie. Oubliez le jet-set, on y fait des randonnées exaltantes en bord de mer, entre les maisons pleines de caractère qui s'agrippent à la falaise. Les cathédrales aux dômes colorés ornés de céramique de Vietri donnent à ce paysage sa touche caractéristique.

p. 156

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Salerne et le Cilento

**LA RÉGION LA PLUS RURALE
ET LA PLUS VALLONNÉE DE CAMPANIE**

Paisible cité littorale, Salerne garde le souvenir de la plus ancienne école de médecine d'Europe.

Non loin, Paestum recèle des vestiges grecs superbement conservés. Quant à la région du Cilento, c'est le berceau du régime méditerranéen : l'espérance de vie de ses habitants dépasse de 10 ans celle du reste de l'Italie...

p. 194



**Salerne
et le Cilento**
p. 194



MASSIMO BORCHI/GETTY IMAGES ©

Spaccanapoli (p. 63), centre historique



ITINÉRAIRES

Week-end prolongé à Naples et Ischia

Durée : 3 jours **Distance :** 129 km

Ce court et délicieux séjour en Campanie vous permettra de découvrir sa très ancienne capitale, sa célèbre île du bien-être et l'une des villes les plus romantiques de la côte. Visitez des ruines romaines et admirez la carte postale de maisons blanches accrochées aux falaises, détendez-vous dans une station thermale et contemplez l'une des plus belles vues sur le golfe de Naples.



1 NAPLES 🕒 1 JOUR

Débutez votre visite en explorant les quartiers principaux de **Naples** (p. 46), des ruelles sinueuses aux magnifiques fronts de mer. La ville de naissance de la pizza saura vous régaler côté *street food* et vous fera découvrir ce qui est considéré comme le meilleur café d'Italie.

🏊 **Détour :** profitez d'une petite pause à la plage en plein cœur de la ville, à la **Spiaggia delle Monache**.
1-3 heures

🚢 40 minutes en ferry



2 ISCHIA 🕒 1 JOUR

Prenez le ferry pour l'île volcanique à la végétation luxuriante d'**Ischia** (p. 132). Vous pourrez consacrer votre journée aux spas de ses célèbres parcs thermaux, avant d'aller siroter un *aperitivo* à l'ombre d'un château vieux de 2 000 ans.

🏊 **Détour :** gravissez le **Monte Epomeo** (p. 144), pic volcanique endormi d'Ischia. 4 heures

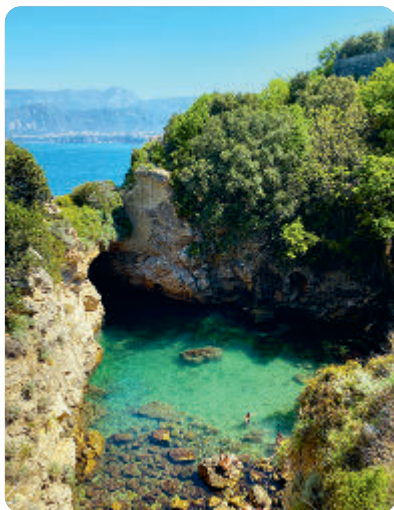
🚢 50 minutes en ferry



3 **SORRENTE** 🕒 1 JOUR

Flânez dans le centre historique de **Sorrente** (p. 162), puis visitez une citronneraie où l'on vous offrira un *limoncello* 100% bio. Savourez l'art et la quiétude des églises, puis le panorama depuis la terrasse d'un jardin public. Sur le port, offrez-vous un festin de fruits de mer.

 **Détour** : rejoignez les **Bagni Regina Giovanna** et piquez une tête au milieu des ruines romaines.
3-4 heures



Bagni Regina Giovanna (p. 163), Sorrente