

L'Ombrie

Le Cœur vert de l'Italie

10 jours - du 11 au 20 septembre 2024



Chef-lieu : Pérouse (Perugia)

Superficie : 8 456 km²

Habitants : 900.000

Densité : 105 hab./km²

L'Ombrie est souvent présentée comme le "cuore verde d'Italia", le cœur vert de l'Italie. Ses nombreuses villes médiévales, ses collines sauvages couvertes de fleurs font le charme de la seule région d'Italie sans accès à la mer. L'Ombrie fut habitée par des tribus du peuple ombrien dès le VIIe siècle avant notre ère avant la conquête par les étrusques suivis des romains au IIIe siècle av-JC. Pérouse en est la capitale régionale. Parmi les autres villes, citons Assise, belle ville médiévale et sa célèbre basilique, les petites villes de Spello, Rasiglia, Spoleto et Bevagna. Enfin le lac de Trasimène est un des plus beaux d'Italie avec ses petits villages et ses vestiges

étrusques. L'Ombrie est également une terre de grande tradition gastronomique et on y produit à Montefalco d'excellents vins issus du cépage local sagrantino.

Les points forts du circuit

Deux jours à Rome, l'antique (Mont Palatin) et la baroque (Campo de Fiori).

Visite de Pérouse (Perugia), le chef-lieu fortifié de la région Ombrie.

Passage par de nombreux sites patrimoines de l'Unesco.

Parcours à Assise chez Saint François et son imposante basilique.

Les petites villes médiévales de Rasiglia, Spello, Bevagna et Spoleto.

Le vignoble de Montefalco et son cépage Sagrantino.

La gastronomie avec un cours de cuisine et dégustations diverses.

Navigation sur le lac Trasimène et balades dans la nature environnante.

Programme

Jour 1 : Bruxelles - Rome

Départ par le vol Brussels Airlines SN3181 de 14h55 (à confirmer). Arrivée à l'aéroport de Rome à 17h. Accueil par notre accompagnateur francophone et transfert à l'hôtel Laurentia situé dans le centre de Rome.

Installation dans les chambres, dîner et nuit.

Fondation de Rome. En 753 avant Jésus Christ, selon la légende, Romulus fonde la ville de Rome. Romulus et son jumeau Remus sont les fils du dieu Mars et de Rhea Silvia, elle-même descendante d'Enée de Troie. Jetés dans le Tibre sur ordre de leur oncle qui craignait pour son trône, les enfants sont recueillis par une Louve qui les allaite. Finalement trouvés par un berger, ils se vengent de leur oncle et fondent une ville sur le mont Palatin. Romulus tue son frère qui l'avait nargué en sautant par-dessus le tracé sacré des remparts de la ville. Une communauté se développe mais manque de femmes... Les Romains décident alors d'enlever les femmes d'un peuple voisin les Sabins qui leur déclarent la guerre. Les deux peuples, sous l'insistance des Sabines devenues romaines par leur mariage, finissent par s'établir ensemble et à ne former qu'une seule communauté. Sept rois étrusques succèdent à Romulus, avant que le dernier, Tarquin le Superbe ne soit chassé et que s'instaure la République vers 509 avant Jésus Christ. La ville est alors une cité-état. *La suite demain en ville...*

Jour 2 : Rome antique et baroque

Petit déjeuner à l'hôtel.

Visite guidée de la Rome antique : Colisée, Forum, Mont Palatin...

Le Mont Palatin. Selon la légende, c'est sur le mont Palatin (une des 7 collines de Rome) que les consuls et les tribuns font construire leurs résidences pour profiter de la vue et de la pureté de l'air. Sous le règne impérial, le site est investi par les empereurs qui y construisent leurs palais. Vers 350 après J-C, le Palatin compte de nombreux palais, plus de 2 000 habitations collectives et 48 établissements de bain. Au Moyen Âge, la colline est peu à peu désertée en raison notamment du manque d'approvisionnement en eau. A la Renaissance, de riches familles y font aménager des jardins, récupérant au passage des matériaux antiques. Dès le 18ème siècle, des fouilles sont entreprises, mettant à jour les ruines du stade de Domitien, la Domus Flavia, la Domus Augustana et de nombreux objets d'art.

Déjeuner dans un restaurant en ville.

L'après-midi, suite de la visite de Rome, la partie baroque, ses places et fontaines (Piazza Navona, Panthéon, Fontaine de Trevi).

Retour à l'hôtel. Soirée et dîner libre à Rome.

Jour 3 : Rome - Campo de Fiori - Ombrie - Assise

Petit déjeuner à l'hôtel.

En matinée, visite du célèbre marché de Campo de Fiori, grand et coloré, symbole de la vraie Rome du passé.

Déjeuner à Rome dans un restaurant local.

L'après-midi, départ en bus pour l'Ombrie, jusqu'à Assise et l'hôtel Country Le Viole.

Installation dans les chambres, dîner et nuit.

Campo de Fiori. Pour cause d'innombrables inondations, la place Campo de Fiori (en français : « champ aux fleurs ») resta longtemps inhabitée. Ce n'est quand l'an 100 après J.-C. que les premiers colons prirent possession des lieux. Au Moyen Âge, le Campo de Fiori était avant tout un gigantesque marché aux chevaux. Si le nom sonne quelque peu idyllique, le Campo de Fiori était aussi l'un des lieux d'exécution privilégiés de l'église catholique. Nombres d'hérétiques furent tués sur la place, comme en témoigne la statue de bronze de Giordano Bruno, qui se trouve au milieu du Campo. Aujourd'hui, le Campo de Fiori montre un tout autre visage. Fini le temps des inondations et des exécutions à tout va ! Le Campo de Fiori est aujourd'hui une des plus magnifiques places de Rome entourée d'anciennes et prestigieuses maisons.

Giordano Bruno est né en janvier 1548 près de Naples. Après l'école il poursuit des études théologiques dans un couvent dominicain et il est ordonné prêtre en 1573. Grand amateur de livres et doté d'une excellente mémoire, il découvre parallèlement la mnémotechnique, la magie, la cosmologie, la physique et la philosophie. Se rebellant régulièrement, il doit quitter le couvent en 1576, accusé d'hérésie. Pendant 16 ans Bruno va parcourir l'Europe, régulièrement chassé à cause de ses convictions et de son fort caractère. Bruno évoque un Univers illimité, qui n'a pas de centre, où chaque étoile est comparable au Soleil avec un cortège de planètes "qui peuvent abriter d'autres créatures à l'image de Dieu". Dénoncé à l'Inquisition vénitienne, il est emprisonné en 1592 et

refusant toujours de se rétracter, meurt sur le bûcher à Rome en février 1600, condamné pour hérésie.

Jour 4 : Pérouse - Perugia - Assise

Petit déjeuner à l'hôtel.

Le matin, visite de la ville de Pérouse, son centre historique et ses monuments spectaculaires. Veillant sur le palais des Prieurs, un griffon et un lion en bronze dominant l'élégante fontaine en marbre des Pisano. Entre Moyen Âge et Renaissance, les façades se succèdent avec élégance le long du Corso Vannucci jusqu'aux fortifications de la Rocca Paolina.

Déjeuner dans un restaurant en ville.

L'après-midi, visite de la fabrique de chocolat et du musée Perugia suivi de dégustations.

Retour à l'hôtel pour dîner et nuit.

Pérouse. Avec des remparts datant de l'époque étrusque, un centre médiéval intact, Pérouse est le chef-lieu de la région d'Ombrie. Avec ses deux universités, l'Università degli Studi (Université des Etudes), fondée en 1308 et l'Université pour étrangers la plus grande d'Italie, Pérouse représente également le lieu de la culture par excellence. La vieille ville de Pérouse (la plus connue) est entourée de deux murs d'enceinte. Le mur extérieur, médiéval, est resté pendant longtemps intact sur plusieurs kilomètres. En le parcourant on rencontre différentes portes, parmi lesquelles la Porta Sant'Angelo. Plus vers l'intérieur de la ville se trouve le mur d'enceinte étrusque, caractérisé par les grosses pierres utilisées pour sa construction. Le centre historique est un véritable bourg du IVe siècle, parmi les plus beaux d'Italie.

Jour 5 : Rasiglia - Spello

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour Rasiglia et visite du petit village médiéval de montagne.

Rasiglia est particulièrement célèbre pour ses sources et connue comme «la petite Venise de l'Ombrie» ou «le village des ruisseaux». Elle est traversée par de nombreuses rivières et sources joliment canalisées par de vieux canaux en pierres et moulins à eau, le tout agrémenté de petits ponts de bois. On se croirait presque dans un décor créé de toute pièce.

En route, arrêt dans un agriturismo pour le déjeuner.

Après le déjeuner, continuation vers Spello et visite de la petite ville. Plusieurs églises sont remarquables, ainsi que les murs et fortifications du moyen-âge dont les fondations sont romaines.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi. Dîner et nuit.

Jour 6 : Fonti di Clitunno - Tempietto - Spoleto

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour le Parc Le Fonti del Clitunno, surnommé le « parc de la poésie » grâce à son incroyable beauté naturelle qui a toujours inspiré poètes et intellectuels, dont Pline le Jeune, Virgile et Giosuè Carducci.

Visite des Fonti del Clitunno, alimenté par des sources souterraines issues de fissures dans la roche et du Tempietto sul Clitunno (UNESCO depuis 2011). On y découvre des peintures murales d'une qualité remarquable, considérées parmi les plus anciennes d'Ombrie.

Déjeuner en cours de visites.

L'après-midi, visite guidée de Spoleto, belle ville célèbre pour sa cathédrale romane du XIe siècle, Santa Maria Assunta, la Rocca Albornoziata, le Ponte delle Torri, et enfin le célèbre théâtre romain (UNESCO) encore utilisé aujourd'hui pour des spectacles et des événements.

Retour à l'hôtel. Soirée et dîner libre.

Jour 7 : Bevagna - Montefalco - Sagrantino

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour Bevagna et visite de la petite ville (label de plus beau bourg d'Italie), la place médiévale, ses deux églises et autres bâtiments du XIIème siècle, le théâtre romain du 1^{er} siècle (10 000 places à l'époque !)

Arrivée et déjeuner à Montefalco, cité du vin et joli village médiéval entouré d'oliviers et de vignes. Visite d'une cave à vin et dégustation du vin Sagrantino (le cépage local).

Retour à l'hôtel dans l'après-midi. Dîner et logement.

Sagrantino de Montefalco. L'Ombrie sort progressivement de l'ombre de la Toscane grâce à sa production de grands vins italiens à l'image du DOCG Sagrantino de Montefalco, un vin rouge qui prend de l'importance sur la scène internationale. Au milieu de l'Italie, cette petite région viticole italienne a des paysages de collines similaires à son voisin. Son climat est continental car l'influence maritime n'atteint pas cette région. La région de Montefalco se trouve au centre de l'Ombrie. Le vin DOCG s'élabore entièrement avec du Sagrantino, un cépage local. Le sagrantino produit un vin rouge équilibré et au bon potentiel de garde, avec des arômes intenses de mûres et autres fruit rouges.

Jour 8 : Assise - Atelier culinaire

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour Assise (UNESCO), la ville fortifiée de Saint François, bâtie sur une colline.

Visite guidée du centre médiéval et de la Basilique Saint François, la basilique inférieure où est enterré le saint aux oiseaux, et la basilique supérieure décorée, entre autres, des fresques du Giotto.

La basilique Saint François se compose de deux parties. Tout d'abord une église inférieure, construite à même la roche dans un style entièrement roman qui date de 1228, puis une deuxième église plus tardive, une église supérieure construite dans un style totalement gothique. A la fois sous terre et élevée vers le ciel, cette basilique est le résultat d'un désir du Pape Grégoire IX de doter François, nouvellement canonisé d'une sépulture digne de lui. Ainsi, dans la crypte de l'église inférieure se trouve le corps de Saint François où des présents, des lettres, des signes de remerciements sont tous les jours déposés et qu'il est possible d'observer à travers une grille. L'église supérieure correspond aux églises gothiques habituelles. Dans toutes les nefs de l'église sont exposées les célèbres fresques de Giotto qui retracent la vie du Saint dont la basilique porte le nom. Un détour incontournable.

Déjeuner dans un restaurant à Assise.

L'après-midi, retour à l'hôtel pour un cours de cuisine ombrienne, suivi du dîner.

Nuit à l'hôtel.

Gastronomie. L'Ombrie est réputée pour son terroir, produit beaucoup de charcuterie, d'huile d'olive et la très populaire truffe noire qui accompagne viandes, pâtes, sur du pain pour concocter la *bruschetta* à la truffe parfumée... En Ombrie, de nombreux plats sont préparés en ragoût ou rôtis avec des olives et des épices. Les légumes sont très appréciés au printemps et en été et on consomme de nombreuses légumineuses en hiver : haricots secs, pois chiche, lentilles... Parmi les légumes remarquables de la région, citons les haricots du lac Trasimeno (*Fagiolina del lago Trasimeno*) , la *Roveja*, une variété de pois , le céleri de Trevi (*Sedano nero di Trevi*) , l'oignon de Cannara (un oignon rouge doux utilisé entre autre pour faire des confitures et des desserts) et les fèves de l'Amerino (Terni, Amelia et Orvieto).

Jour 9 : Lac Trasimène - Passignano - Castiglione del Lago - Assise

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour le Lac Trasimène. Visite du village de Passignano et embarquement pour une balade en bateau sur le lac vers l'île Maggiore. Arrêt promenade sur l'île Maggiore.

Reprise du bateau et retour à Passignano. Déjeuner au bord du lac avec un menu de spécialités locales.

L'après-midi, visite du village de Castiglione del Lago. Arrêt dans une exploitation agricole pour une dégustation d'huile d'olive et produits locaux.

Retour à l'hôtel, dîner et nuit.

Lac de Trasimène. Dans le cœur vert de l'Italie, entre les roseaux et les nymphéas blancs, se trouve le lac Trasimène, véritable paradis naturel peuplé entre autres de canards sauvages, de cormorans, de milans et de martins pêcheurs. Il est situé sur une pente douce de collines boisées qui alternent

champs de tournesols et de maïs, avec des vignobles et des oliveraies. Ici l'agriculture est une activité très répandue et se réalise en utilisant des pratiques traditionnelles. Les municipalités de Trasimeno sont variées : certaines donnent directement sur le lac, d'autres un peu plus éloignées profitent de l'attrait de cette étendue d'eau.

Castiglione del Lago se dresse sur un promontoire de calcaire, sous lequel se trouvent les restes de plusieurs tombes étrusques. Dans cette commune, on peut admirer le château et les remparts médiévaux du Palazzo Ducale, relié par une passerelle à la Rocca del Leone, l'un des exemples les plus importants de l'architecture militaire ombrienne.

Jour 10 : Assise - Rome - Bruxelles

Petit déjeuner à l'hôtel et temps libre.

Transfert pour l'aéroport de Rome.

Départ par le vol SN 3182 à 17h50 et arrivée à Bruxelles à 20h (à confirmer).

I n f o s p r a t i q u e s

Conditions

L'Ombrie : « Le cœur vert de l'Italie »

Quand : 10 jours – du 11 au 20 septembre 2024

Nombre de participants : de 12 à 15 personnes max.

Tarif : en chambre double : 2560 € par personne. Supplément single 410 €.

Paiement : acompte 850 € à l'inscription. Solde 45 jours avant le départ.

Compte Waqlli : BE60 3701 1579 6970

Contact : Bruno van Hoorebeke - tel : 0488-259638 - mail : brunovh7@yahoo.fr

Inclus dans le prix

Vol A/R Bruxelles - Rome par SN Brussels (horaires à confirmer).

Les 9 nuitées avec petit déjeuner et tous les repas (excepté 2 repas).

Boissons du soir incluses (eau, vin, café).

Entrées diverses mentionnées dans le programme.

Autocar spacieux et confortable de grand tourisme.

Accompagnement : un guide de la région du 1^{er} au 10^{ème} jour + guides locaux sur certains sites et le concepteur du circuit.

Non-inclus

Deux repas du soir libres et pourboires usuels.

Hôtels et restaurants

Les hôtels ont été sélectionnés en fonction de leur confort, de la situation, du rapport qualité-prix. Waqlli privilégie toujours la gastronomie et les spécialités locales au cours de ses voyages. Nous vous rappelons que les hôtels choisis, sélectionnés en avril 2021, restent à confirmer, un changement d'hébergement (de standing équivalent) pouvant toujours se produire. Voici les noms retenus pour vous donner une idée :

