

L'ITINÉRAIRE SIGNATURE

Rome en 3 jours

Trois jours, deux créneaux qui commandent tout le reste - le Colisée et le Vatican. On les pose en premier, et le reste s'organise autour, une zone par jour, sans jamais retraverser Rome.

DURÉE	À PIED	NIVEAU	BUDGET/J
3 jours	~16 km à pied	Modéré	70-130 € / j

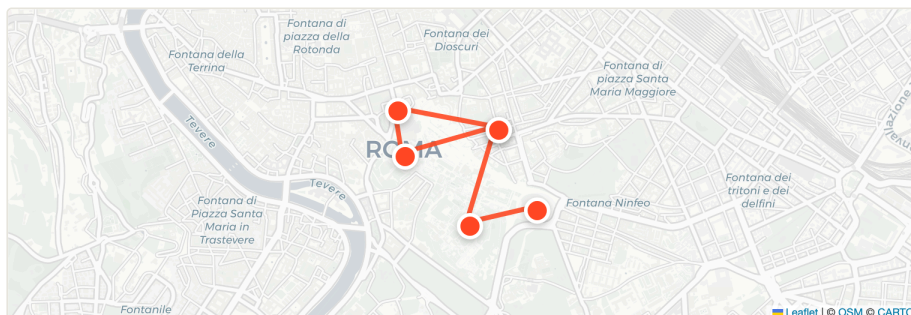
Trois jours à Rome, c'est assez pour les grands sites et le centre historique - pas pour tout. Le piège n'est pas de manquer un monument, c'est de mal ordonner et de perdre une demi-journée en allers-retours. Ce plan règle le problème en amont : une zone géographique par jour, et deux réservations posées avant tout le reste.

Les deux créneaux qui commandent l'ensemble : le billet horodaté du Colisée (jour 1, tôt) et l'entrée du Vatican (jour 2, à l'ouverture). Tout ce qui suit s'emboîte autour d'eux. Les kilomètres décroissent volontairement - 7 km le premier jour, 5 le deuxième, 4 le troisième - parce qu'on fatigue et que Rome a sept collines.

JOUR 1 La Rome antique, du Colisée au Capitole

~7 km

Le seul jour vraiment dense. Un billet unique couvre Colisée, Forum et Palatin (24 h, une entrée par site) : on prend le créneau Colisée le plus tôt possible et on descend ensuite dans le Forum sans quitter la zone.

**8 h 30**

1 h 30

Colisée

Créneau horodaté réservé à l'avance, impératif. À 8 h 30 on entre presque seul ; à 11 h la file dépasse l'heure. L'option arène (le niveau du sol) se réserve à part et se remplit vite.

10 h 15

2 h 30

Forum romain et Palatin

Entrée par la Via Sacra, à 4 min à pied du Colisée. Compter 2 h 30 pour enchaîner le Forum puis monter au Palatin - l'ombre y est rare, chapeau et eau au printemps déjà.

13 h 00

1 h 15

Déjeuner à Monti

Le quartier collé au Forum, à 8 min de marche par la Via della Madonna dei Monti. Trattoria autour de 15-22 € le plat, ou part de pizza al taglio à 4-6 €. Voir le carnet.

14 h 30

1 h 00

Le Capitole et la place de Michel-Ange

Remontée vers la piazza del Campidoglio par la cordonata. Vue plongeante sur le Forum depuis l'arrière du palais Sénatorial - gratuite, souvent ratée.

15 h 45

1 h 15

Musées du Capitole (option) ou Vittoriano

Selon l'énergie : la Louve et le Marc Aurèle originaux aux Musées du Capitole, ou l'ascenseur panoramique du Vittoriano pour le coucher de soleil sur les toits.

19 h 30

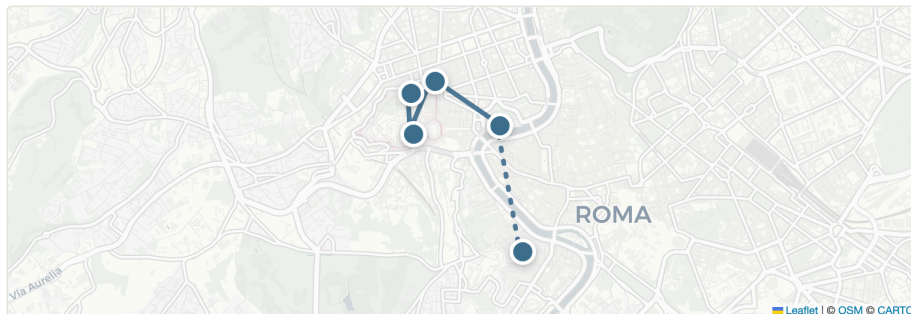
Dîner et soirée à Monti

Retour à Monti, le plus vivant des quartiers centraux le soir. Apéritif piazza della Madonna dei Monti, dîner sans quitter les ruelles.

JOUR 2 Le Vatican, puis Trastevere pour le soir

~5 km

Deuxième créneau imposé : le Vatican à l'ouverture. On finit la journée de l'autre côté du Tibre, à Trastevere, quartier où l'on mange le mieux à Rome sans détour.

**8 h 00 Musées du Vatican et chapelle Sixtine**

3 h 00

Billet horodaté obligatoire, créneau 8 h. On file d'abord à la Sixtine avant l'affluence, puis on remonte les galeries. Épaules et genoux couverts, sinon refus à l'entrée.

11 h 30 Basilique Saint-Pierre

1 h 30

Passage direct depuis la Sixtine par la sortie de droite (réservée aux groupes et visites guidées) sinon contournement par la place, 10 min. Entrée gratuite ; la coupole (montée payante) se prend avant la foule de midi.

13 h 30 Déjeuner à Prati

1 h 00

Le quartier chic derrière le Vatican. La part de pizza de référence de la ville est ici (6-9 € la part au poids). Voir le carnet.

15 h 00 Castel Sant'Angelo

1 h 15

Sur le trajet vers le centre, le long du Tibre (12 min à pied). Terrasse au sommet avec la plus belle vue sur la coupole. On peut se contenter du pont des Anges si les jambes tirent.

18 h 30 Trastevere

Traversée vers Trastevere (taxi 10 min, ou 25 min à pied par le Tibre). Ruelles pavées, Santa Maria in Trastevere à la tombée du jour, dîner sans réservation possible si l'on arrive tôt.

JOUR 3 Le centre baroque, au ralenti

~4 km

Le jour le plus léger, volontairement. Tout tient dans un mouchoir de poche entre le Panthéon et la place d'Espagne : on marche peu, on s'assoit aux terrasses, on garde du temps pour un dernier gelato.

**9 h 00**

1 h 00

Panthéon

Entrée désormais payante (billet à réserver, gratuit certains créneaux). À 9 h la lumière tombe par l'oculus sur un monument presque vide.

10 h 15

0 h 45

Piazza Navona et Saint-Louis-des-Français

À 4 min du Panthéon. Les trois Caravage de Saint-Louis-des-Français sont gratuits (prévoir des pièces pour l'éclairage). Fontaine des Quatre-Fleuves sur la place.

11 h 30

1 h 00

Campo de' Fiori et le Ghetto

Marché le matin (jusqu'à 14 h environ, sauf dimanche), puis le Ghetto juif voisin pour ses ruelles et ses friture d'artichauts. Bon coin déjeuner.

15 h 00

0 h 45

Fontaine de Trevi

On y va l'après-midi en sachant que c'est bondé - c'est le prix. Pièce par-dessus l'épaule gauche, main droite, dos à la fontaine, pour la tradition.

16 h 00

Place d'Espagne et coucher de soleil au Pincio

Montée des marches de la Trinité-des-Monts, puis la terrasse du Pincio (10 min) pour le dernier panorama sur les coupes. Fin de séjour en douceur.

Bon à savoir

- Les deux créneaux à réserver en premier, avant même l'hôtel si les dates sont fermes : Colisée (jour 1) et Musées du Vatican (jour 2). Tout le reste s'organise autour.
- Le lundi, beaucoup de musées ferment, mais Colisée, Forum, Vatican et les basiliques restent ouverts : ce plan tourne même en semaine chargée. Le dimanche, les Musées du Vatican ferment (sauf dernier dimanche du mois, gratuit et bondé).
- Chaussures déjà portées, jamais neuves : 16 km sur des pavés en trois jours, ça se sent au deuxième soir.
- Le centre se fait entièrement à pied. Un carnet de tickets ATAC ou un ticket à la journée suffit pour les deux ou trois trajets bus/métro utiles (aéroport à part).
- Tenue couvrant épaules et genoux obligatoire au Vatican et à Saint-Pierre - refoulé sinon, sans exception.

Carnet d'adresses

Colisée, Forum et Palatin · Billet combiné 24 h, créneau horodaté obligatoire au Colisée	Piazza del Colosseo 1	parcocolos
Musées du Vatican et chapelle Sixtine · Billet horodaté obligatoire ; fermé le dimanche	Viale Vaticano, Città del Vaticano	museivatic
La Taverna dei Fori Imperiali · Déjeuner jour 1 ; réservation conseillée	Via della Madonna dei Monti 9 (Monti)	latavernadeiforiimperial
Bonci Pizzarium · Pizza al taglio, déjeuner jour 2 ; sur le pouce, pas de salle	Via della Meloria 43 (Prati)	boncipizza
Da Enzo al 29 · Dîner jour 2 ; petite salle, arriver tôt, pas de réservation le soir	Via dei Vascellari 29 (Trastevere)	daenzoal29
Armando al Pantheon · Déjeuner ou dîner ; réservation quasi indispensable	Salita de' Crescenzi 31	armandoalpanth

Budget

Par personne et par jour, hors hébergement et hors vol. Base 2026, à ajuster.

POSTE	PETIT	MILIEU	CONFORT
Entrées et billets	18 €	35 €	60 €
Déjeuner	8 €	18 €	35 €
Dîner	15 €	30 €	55 €
Transports et café/gelato	7 €	12 €	20 €
Total / jour	~48 €	~95 €	~170 €

Vous n'avez que 2 jours

Fusionnez les jours 1 et 3 : Rome antique le matin, centre baroque l'après-midi (c'est faisable, tout est contigu), et gardez le Vatican pour une journée pleine. Voir notre itinéraire dédié « Rome en 2 jours ».

En plein été

Inversez : gros sites en plein air tôt le matin, musées et églises climatisées l'après-midi (Vatican, Capitole). La sieste de 14 h à 16 h n'est pas une option, c'est de la survie.

Avec des enfants

Coupez le Forum de moitié (les ruines lassent vite), ajoutez l'arène du Colisée qui les marque, et remplacez un musée par le Castel Sant'Angelo, plus « château fort ». Une glace planifiée par demi-journée fait des miracles.

Un 4e jour

Ajoutez la Galerie Borghèse (créneau de 2 h à réserver, absolument) le matin, puis la villa et son parc l'après-midi. C'est la grande coupe assumée de ce plan à 3 jours.

Questions fréquentes

Peut-on vraiment voir Rome en 3 jours ?

Les grands sites et le centre historique, oui, à condition de ne pas courir après un quatrième. Ce plan couvre le Colisée, le Forum, le Vatican, Trastevere et tout le centre baroque. Il écarte volontairement la Galerie Borghèse, les catacombes et Ostia Antica : ce sont les premières choses à ajouter avec un jour de plus.

Faut-il tout réserver à l'avance ?

Deux billets, impérativement : le Colisée (créneau horodaté qui part vite) et les Musées du Vatican. Le Panthéon se réserve aussi désormais. Le reste - basiliques, places, fontaines - est libre et gratuit. Réservez ces deux créneaux dès que vos dates sont fermes.

Dans quel ordre faire les journées ?

L'ordre proposé pose les deux créneaux imposés en premier (Colisée tôt le jour 1, Vatican à l'ouverture le jour 2) et fait décroître la marche. Vous pouvez permuter jours 1 et 3 selon vos billets, mais gardez le Vatican sur une matinée pleine : c'est le seul bloc qui ne se comprime pas.

Combien de kilomètres à pied par jour ?

Environ 7 km le premier jour, 5 le deuxième, 4 le troisième - la décroissance est volontaire. Sur des pavés, comptez large et prévoyez des chaussures déjà rodées.

Le plan tient-il le lundi et le dimanche ?

Le lundi, oui : les grands sites antiques et le Vatican restent ouverts quand d'autres musées ferment. Le dimanche, décalez le Vatican (fermé, sauf le dernier dimanche du mois, gratuit mais bondé) sur le jour 1 ou 3 et faites la Rome antique le dimanche.

guide-rome.net/fr/itineraires/rome-3-jours · Mis à jour août 2026 · Guide indépendant depuis 2005