GuideRome guide-rome.net

UN JOUR DE PLUS, BIEN EMPLOYÉ

Rome en 4 jours

Le quatrième jour ne sert pas à courir après un site de plus. Il sert à ralentir : la Galerie Borghèse qu'on sacrifie toujours à trois jours, et une journée entière dans la Rome des quartiers, celle où l'on vit au lieu de cocher.

DURÉE	À PIED	NIVEAU	BUDGET/J
4 jours	**~21 km à pied**	**Modéré**	**70–130 € / j**

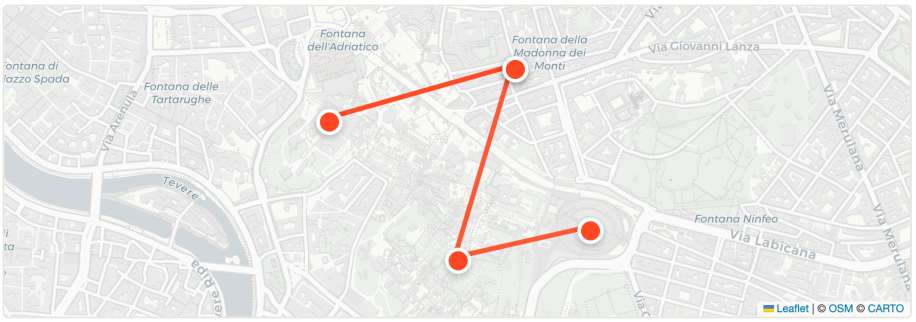
Quatre jours à Rome, c'est le premier format confortable. Les trois premiers posent les grands sites - antique, Vatican, centre baroque - dans le même ordre logique qu'un séjour court, avec les deux créneaux imposés (Colisée, Vatican) réservés en premier. Le quatrième jour, lui, ne rajoute pas un monument à la liste : il répare la grande coupe de tout itinéraire de trois jours.

Ce jour de plus, on le donne à la Galerie Borghèse (créneau de deux heures, à réserver absolument) et à la Rome qui ne figure sur aucune carte au trésor : l'Aventin et son trou de serrure, le marché de Testaccio, Trastevere à la tombée du jour. C'est ce jour-là qu'on se souvient d'avoir vécu Rome, pas seulement visitée.

JOUR 1 La Rome antique, du Colisée au Capitole

~7 km

Le jour le plus dense, à ouvrir tôt. Un billet unique couvre Colisée, Forum et Palatin (24 h, une entrée par site) : on prend le créneau Colisée le plus matinal et on enchaîne 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 se réserve à part et part vite.

10 h 15 — 2 h 30

Forum romain et Palatin

Entrée Via Sacra, à 4 min du Colisée. Le Forum puis la montée au Palatin : peu d'ombre, chapeau et eau dès le printemps.

13 h 00 — 1 h 15

Déjeuner à Monti

Le quartier collé au Forum, 8 min à pied. Trattoria autour de 15–22 € le plat, ou part de pizza al taglio 4–6 €.

14 h 30 — 1 h 30

Le Capitole et ses musées

Montée par la cordonata jusqu'à la piazza del Campidoglio. La Louve et le Marc Aurèle originaux aux Musées du Capitole ; vue plongeante gratuite sur le Forum à l'arrière du palais Sénatorial.

19 h 30

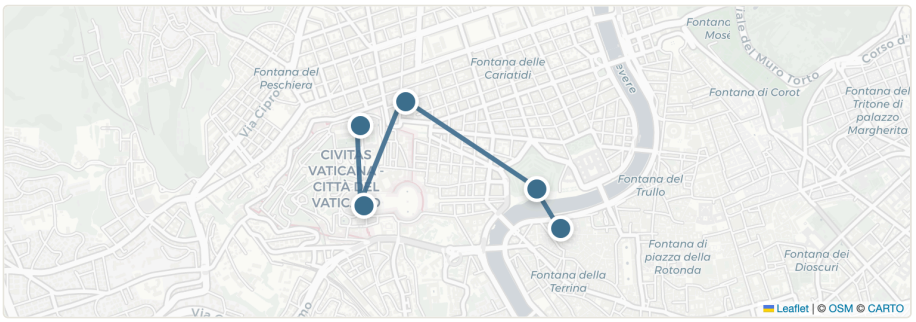
Dîner à Monti

Le plus vivant des quartiers centraux le soir. Apéritif piazza della Madonna dei Monti, dîner dans les ruelles.

JOUR 2 Le Vatican, jusqu'au Castel Sant'Angelo

~5 km

Deuxième créneau imposé : le Vatican à l'ouverture. La journée reste sur la rive vaticane, sans traverser vers le centre - on garde le baroque pour demain.



8 h 00 — 3 h 00

Musées du Vatican et chapelle Sixtine

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

11 h 30 — 1 h 30

Basilique Saint-Pierre

Entrée gratuite. La coupole (montée payante) se prend avant midi. Contrôle de sécurité : compter la file sur la place.

13 h 30 — 1 h 00

Déjeuner à Prati

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

15 h 00 — 1 h 30

Castel Sant'Angelo

Le long du Tibre, 12 min à pied. Terrasse au sommet avec la plus belle vue sur la coupole, et le pont des Anges au retour.

18 h 00

Fin de journée sur les rives du Tibre

L'été, les berges (Lungo il Tevere) s'animent de bars et d'étals. Sinon, apéritif à Prati avant de rentrer.

JOUR 3 Le centre baroque, au ralenti

~4 km

Tout tient dans un mouchoir de poche entre le Panthéon et la place d'Espagne. On marche peu, on s'assoit aux terrasses, on prend le temps des églises gratuites.

9 h 00 — 1 h 00

Panthéon

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

10 h 15 — 1 h 00

Piazza Navona et Saint-Louis-des-Français

Les trois Caravage de Saint-Louis-des-Français, gratuits (pièces pour l'éclairage). Fontaine des Quatre-Fleuves sur la place.

11 h 45 — 1 h 15

Campo de' Fiori et le Ghetto

Marché le matin (sauf dimanche), puis le Ghetto juif pour ses ruelles et sa friture d'artichauts. Bon coin déjeuner.

15 h 00 — 0 h 45

Fontaine de Trevi

Bondée l'après-midi, c'est le prix. Pièce par-dessus l'épaule gauche, dos à la fontaine.

16 h 00

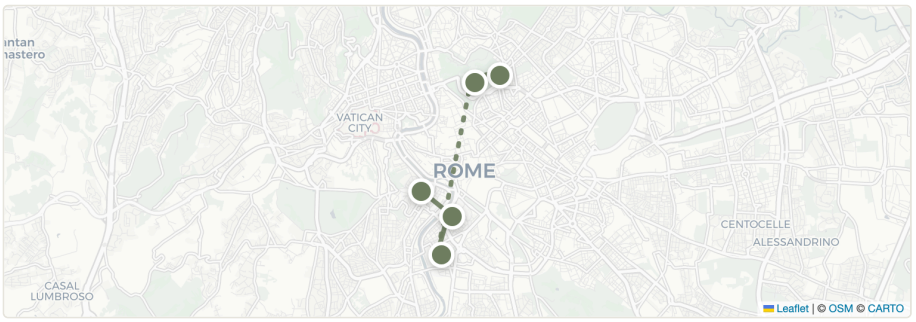
Place d'Espagne et Pincio

Marches de la Trinité-des-Monts, puis la terrasse du Pincio (10 min) pour le coucher de soleil sur les coupoles.

JOUR 4 La Galerie Borghèse et la Rome des quartiers

~5 km

Le jour qui justifie le quatrième. Créneau Borghèse le matin (deux heures montre en main), puis on descend vers le sud pour la Rome qu'on ne visite pas : l'Aventin, Testaccio, et Trastevere pour finir.



9 h 00 — 2 h 00

Galerie Borghèse

Réservation obligatoire, entrée par créneau de 2 h, ni plus ni moins. Le Bernin et six Caravage dans une villa à taille humaine - le plus beau musée de Rome pour beaucoup.

11 h 15 — 0 h 45

Villa Borghese à pied

La traversée du parc jusqu'à la terrasse du Pincio, puis descente vers le centre. Location de vélo ou rosalie possible pour les familles.

13 h 00 — 1 h 30

Déjeuner et marché de Testaccio

Transfert vers l'Aventin/Testaccio (taxi 15 min). Le marché couvert de Testaccio est la meilleure cantine populaire de Rome : box à 8–12 €.

15 h 00 — 1 h 00

L'Aventin et le trou de serrure

Le jardin des Orangers (vue sur Rome, gratuit), Santa Sabina, et le fameux trou de serrure du Prieuré de Malte qui cadre la coupole de Saint-Pierre. File possible.

18 h 30

Trastevere pour le dernier soir

Descente vers Trastevere (20 min à pied ou taxi). Ruelles pavées, Santa Maria in Trastevere éclairée, dîner d'adieu.

Bon à savoir

- Trois réservations à poser en premier, dans cet ordre de rareté : Galerie Borghèse (créneau de 2 h qui part des semaines à l'avance), Colisée, Musées du Vatican.
- Le jour 4 est modulable sans casser le reste : c'est le seul dont on peut déplacer les blocs. Si la Borghèse est complète, basculez-la sur le jour 3 après-midi et gardez ce jour pour les quartiers.
- Le lundi ne bloque rien ici : grands sites antiques, Vatican et Borghèse tournent. Le dimanche, décalez le Vatican (fermé) et avancez la Rome antique.
- Chaussures rodées : 21 km sur pavés en quatre jours. Le marché de Testaccio ferme en début d'après-midi, viser 13 h max.
- Tenue couvrant épaules et genoux au Vatican et à Saint-Pierre - refoulé sinon.

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
Galerie Borghèse · Réservation obligatoire, entrée par créneau de 2 h ; réserver tôt	Piazzale Scipione Borghese 5	galleriaborgh
Marché de Testaccio · Marché couvert, box de street food ; ferme en début d'après-midi	Via Beniamino Franklin (Testaccio)	
La Taverna dei Fori Imperiali · Déjeuner ou dîner jour 1 ; réservation conseillée	Via della Madonna dei Monti 9 (Monti)	latavernadeiforiimperia
Da Enzo al 29 · Dîner jour 4 ; petite salle, arriver tôt, pas de réservation le soir	Via dei Vascellari 29 (Trastevere)	daenzoal2

Budget

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

POSTE	PETIT	MILIEU	CONFORT
Entrées et billets	20 €	38 €	65 €
Déjeuner	8 €	18 €	35 €
Dîner	15 €	30 €	55 €
Transports et café/gelato	8 €	14 €	22 €
Total / jour	**~51 €**	**~100 €**	**~177 €**

Vous préférez 3 jours

Retirez le jour 4 et sa Galerie Borghèse : c'est exactement la coupe qu'assume notre itinéraire « Rome en 3 jours ». Gardez alors l'Aventin en fin de jour 3 si le temps le permet.

Avec des enfants

Le jour 4 est idéal pour eux : parc de la Villa Borghese (vélos, barques, zoo Bioparco), marché de Testaccio pour goûter, trou de serrure comme un jeu. Allégez le Forum au jour 1.

En plein été

Sites en plein air tôt le matin (Forum, Aventin), musées climatisés l'après-midi (Vatican, Borghèse, Capitole). La Borghèse en créneau de 15 h ou 17 h est un refuge à la chaleur.

Un 5e jour

Ajoutez une journée hors les murs, choisie : Ostia Antica, le port de la Rome antique, à 30 min de train. C'est le sujet de notre itinéraire « Rome en 5 jours ».

Questions fréquentes

Qu'apporte vraiment le 4e jour par rapport à 3 jours ?

Il rend possible la Galerie Borghèse - le musée que trois jours sacrifient presque toujours faute de créneau - et une journée entière dans des quartiers vivants (Aventin, Testaccio, Trastevere) au lieu d'un enchaînement de monuments. C'est le jour qui transforme une checklist en séjour.

Faut-il vraiment réserver la Galerie Borghèse à l'avance ?

Oui, sans exception. L'entrée se fait par créneaux de deux heures avec une jauge stricte, et les week-ends partent souvent plusieurs semaines à l'avance. C'est la première réservation à bloquer, avant même le Colisée.

Quatre jours suffisent-ils pour une excursion (Pompéi, Tivoli) ?

Non, gardez les quatre jours pour Rome : une excursion ampute une journée entière de la ville. Pour sortir de Rome sereinement, il faut un cinquième jour - c'est précisément le plan de notre itinéraire « Rome en 5 jours ».

Combien de marche par jour ?

Environ 7 km le premier jour, puis 5, 4 et 5 km. Le jour 4 remonte un peu à cause du parc et de l'Aventin, mais au rythme lent d'une journée de quartier.

Peut-on déplacer les journées ?

Les jours 1 (antique) et 2 (Vatican) sont calés sur leurs créneaux et peu flexibles. Les jours 3 (baroque) et 4 (Borghèse + quartiers) se permutent selon la disponibilité de la Borghèse.

guide-rome.net/fr/itineraires/rome-4-jours · Mis à jour août 2026 · Guide indépendant depuis 2005