GuideRome guide-rome.net

ROME, SANS PRESSER, ET UN PAS DEHORS

Rome en 5 jours

Cinq jours, c'est le premier format qui permet de sortir de Rome sans l'amputer. Quatre jours pour la ville, sans rien presser ; un cinquième à Ostia Antica, le Pompéi des Romains, à trente minutes de train et à mille lieues de la foule.

DURÉE	À PIED	NIVEAU	BUDGET/J
5 jours	**~26 km à pied**	**Modéré**	**70–130 € / j**

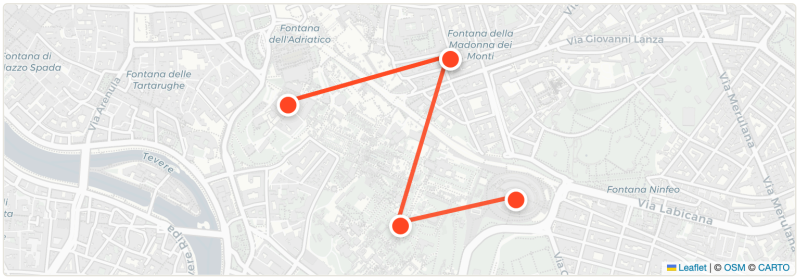
À cinq jours, on ne gagne pas un site de plus : on gagne de l'air. Les quatre premiers jours reprennent le socle des grands sites - Rome antique, Vatican, centre baroque, Galerie Borghèse et quartiers - mais sans la compression d'un séjour court. Les créneaux imposés (Colisée, Vatican, Borghèse) restent posés en premier ; le reste respire.

Le cinquième jour, on sort. Pas pour Pompéi (trop loin, une journée avalée par les trains), pas pour un menu d'options : pour Ostia Antica, le port antique de Rome, une cité entière fouillée à trente minutes du centre. C'est le choix que ce plan assume - une excursion, tranchée, pas trois possibilités à arbitrer sur place.

JOUR 1 La Rome antique, du Colisée au Capitole

~7 km

Le jour le plus dense, à ouvrir tôt. Billet unique Colisée + Forum + Palatin (24 h, une entrée par site) : créneau Colisée matinal, puis le Forum sans quitter la zone.



8 h 30 — 1 h 30

Colisée

Créneau horodaté réservé, impératif. À 8 h 30 on entre presque seul. L'option arène se réserve à part et part vite.

10 h 15 — 2 h 30

Forum romain et Palatin

Entrée Via Sacra, 4 min du Colisée. Peu d'ombre au Palatin : chapeau et eau dès le printemps.

13 h 00 — 1 h 15

Déjeuner à Monti

Quartier collé au Forum, 8 min à pied. Trattoria 15–22 € le plat, ou pizza al taglio 4–6 €.

14 h 30 — 1 h 30

Le Capitole et ses musées

Cordonata jusqu'à la piazza del Campidoglio, la Louve et le Marc Aurèle originaux aux Musées du Capitole, vue gratuite sur le Forum à l'arrière.

19 h 30

Dîner à Monti

Le plus vivant des quartiers centraux le soir. Apéritif piazza della Madonna dei Monti.

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 ; le baroque attend demain.

8 h 00 — 3 h 00

Musées du Vatican et chapelle Sixtine

Billet horodaté obligatoire, créneau 8 h. Sixtine d'abord, puis les galeries. Épaules et genoux couverts.

11 h 30 — 1 h 30

Basilique Saint-Pierre et coupole

Entrée gratuite ; la montée à la coupole (payante) se prend avant midi pour la vue sans la foule.

13 h 30 — 1 h 00

Déjeuner à Prati

Derrière le Vatican, la part de pizza de référence de Rome, 6–9 € au poids.

15 h 00 — 1 h 30

Castel Sant'Angelo

Le long du Tibre, 12 min. Terrasse au sommet et pont des Anges au retour.

18 h 00

Apéritif sur les rives du Tibre

L'été, les berges (Lungo il Tevere) s'animent. Sinon, un verre à Prati avant de rentrer.

JOUR 3 Le centre baroque, au ralenti

~4 km

Tout tient entre le Panthéon et la place d'Espagne. Peu de marche, beaucoup de terrasses et d'églises gratuites.

9 h 00 — 1 h 00

Panthéon

Entrée 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. 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 et sa friture d'artichauts. Bon 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

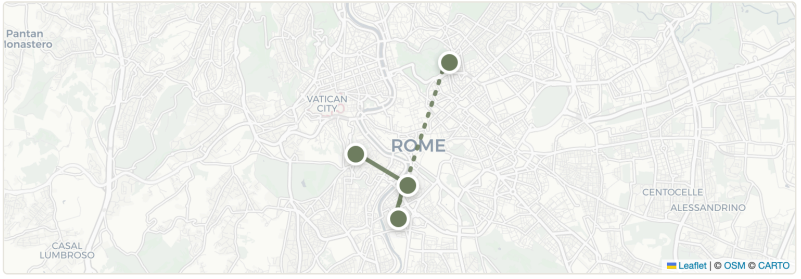
Place d'Espagne et Pincio

Marches de la Trinité-des-Monts, terrasse du Pincio pour le coucher de soleil.

JOUR 4 La Galerie Borghèse et la Rome des quartiers

~5 km

Créneau Borghèse le matin (deux heures strictes), Villa Borghese à pied, puis le sud de la ville : l'Aventin, Testaccio, et Trastevere au coucher du soleil depuis le Janicule.



9 h 00 — 2 h 00

Galerie Borghèse

Réservation obligatoire, créneau de 2 h. Le Bernin et six Caravage dans une villa à taille humaine.

11 h 30 — 1 h 30

Déjeuner et marché de Testaccio

Transfert vers Testaccio (taxi 20 min). Le marché couvert, meilleure cantine populaire de Rome : box à 8–12 €.

14 h 30 — 1 h 00

L'Aventin et le trou de serrure

Jardin des Orangers (vue gratuite), Santa Sabina, et le trou de serrure du Prieuré de Malte qui cadre Saint-Pierre.

18 h 30

Coucher de soleil au Janicule, dîner à Trastevere

La terrasse du Gianicolo offre le plus large panorama sur Rome, puis descente à Trastevere pour le dîner.

JOUR 5 Ostia Antica, le port de la Rome antique

journée

Un jour hors les murs, choisi et non négociable : Ostia Antica. Une cité romaine entière - thermes, théâtre, boutiques, latrines intactes - à trente minutes de train, et sans la foule de Pompéi. Prévoir la journée et de bonnes chaussures : le site est vaste et peu ombragé.

9 h 00 — 0 h 45

Train Roma-Lido depuis Piramide

Métro B jusqu'à Piramide, puis train Roma-Lido (départs fréquents) jusqu'à la station Ostia Antica. Un même titre Metrebus couvre le trajet ; env. 30 min.

10 h 00 — 4 h 00

Le parc archéologique d'Ostia Antica

Le Decumanus, le théâtre, les Thermes de Neptune et leurs mosaïques, le Thermopolium (bar antique). Compter une bonne demi-journée ; billet à l'entrée ou en ligne.

14 h 00 — 1 h 00

Déjeuner sur place ou au Borgo

Cafétéria du site, ou le petit Borgo médiéval d'Ostia Antica (château de Jules II) juste à côté de la gare.

16 h 30

Retour à Rome, dernier soir

Retour par le même train. Dernière soirée au choix dans le quartier de votre hôtel - c'est le moment des adresses gardées pour la fin.

Bon à savoir

- Trois réservations à poser en premier, par ordre de rareté : Galerie Borghèse (créneau de 2 h, part des semaines à l'avance), Colisée, Musées du Vatican.
- Le jour 5 (Ostia) se cale de préférence un jour de beau temps et hors lundi (le parc ferme le lundi). En cas de pluie annoncée, permutez-le avec un jour de musées.
- Ostia est vaste et sans ombre : eau, chapeau, chaussures fermées. Le site se marche sur des pavés antiques irréguliers.
- Le lundi en ville ne bloque rien (sites antiques, Vatican, Borghèse ouverts) - mais évitez d'y placer Ostia, fermé ce jour-là.
- 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	p
Musées du Vatican et chapelle Sixtine · Billet horodaté obligatoire ; fermé le dimanche	Viale Vaticano, Città del Vaticano	n
Galerie Borghèse · Réservation obligatoire, créneau de 2 h ; réserver tôt	Piazzale Scipione Borghese 5	gal
Parc archéologique d'Ostia Antica · Fermé le lundi ; accès train Roma-Lido depuis Piramide, station Ostia Antica	Viale dei Romagnoli 717, Ostia Antica	ostiaantica
Marché de Testaccio · Marché couvert, street food ; ferme en début d'après-midi	Via Beniamino Franklin (Testaccio)	
Da Enzo al 29 · Dîner jour 4 ; petite salle, arriver tôt, pas de réservation le soir	Via dei Vascellari 29 (Trastevere)	c

Budget

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

POSTE	PETIT	MILIEU	CONFORT
Entrées et billets	18 €	34 €	58 €
Déjeuner	8 €	17 €	32 €
Dîner	15 €	30 €	55 €
Transports et café/gelato	9 €	15 €	24 €
Total / jour	**~50 €**	**~96 €**	**~169 €**

Pourquoi Ostia plutôt que Pompéi ?

Pompéi, c'est trois heures de train aller-retour depuis Rome pour une journée épuisante. Ostia offre 90 % de l'émotion - une ville romaine intacte - à 30 min et sans la foule. Si Pompéi vous tient à cœur, gardez-la pour un séjour à Naples.

Vous préférez Tivoli

Villa d'Este et Villa Adriana valent le voyage, mais tiennent difficilement en une journée et demandent bus + navette. Si vous les choisissez, remplacez tout le jour 5 par Tivoli - ne tentez pas d'ajouter Ostia le même jour.

Avec des enfants

Ostia leur parle : on court dans une vraie ville antique, on monte dans les gradins du théâtre, on cherche les mosaïques. Prévoyez pique-nique et pauses à l'ombre des pins.

En plein été

Ostia tôt le matin (le site ouvre vers 8 h 30-9 h), avant la chaleur du bord de mer. En ville, musées climatisés l'après-midi et sites en plein air au réveil.

Questions fréquentes

Cinq jours à Rome, est-ce trop ?

Non : c'est le premier format où l'on ne court plus. Quatre jours suffisent pour la ville sans compression, et le cinquième ouvre une excursion sans amputer Rome. En dessous, une journée hors les murs se paie sur les grands sites.

Faut-il une voiture pour Ostia Antica ?

Aucune. Métro B jusqu'à Piramide, puis le train Roma-Lido jusqu'à la station Ostia Antica (le parc est à 5 min à pied), le tout couvert par un titre Metrebus. Comptez environ 30 min de trajet.

Quelles réservations sont indispensables ?

Trois : la Galerie Borghèse (créneau de 2 h qui part des semaines à l'avance), le Colisée et les Musées du Vatican. Le Panthéon se réserve aussi. Ostia se prend sur place sans souci d'affluence.

Peut-on remplacer Ostia par une autre excursion ?

Oui, mais choisissez-en une seule : Tivoli (Villa d'Este et Villa Adriana) est la meilleure alternative. Ne tentez pas d'enchaîner deux sites hors les murs le même jour - c'est le meilleur moyen de tout bâcler.

Combien de marche par jour ?

En ville, 7 puis 5, 4 et 5 km. À Ostia, comptez 4 à 5 km sur des pavés antiques, à votre rythme, sur une demi-journée pleine.

guide-rome.net/fr/itineraires/rome-5-jours · Mis à jour août 2026 · Guide indépendant depuis 2005