

Supramonte et Golfe d'Orosei, la Sardaigne des bergers

ITALIE - SARDAIGNE



Réunis dans un seul séjour, la Sardaigne offre ici ses deux visages: un pays de montagnes qui plongent dans la mer.

Nous proposons un itinéraire sur la côte Est de l'île, où le Massif du Supramonte épouse les eaux bleues du Golfe d'Orosei.

La montagne calcaire du Supramonte, est ponctuée de hauts-plateaux et entaillée de profondes gorges. Terre d'élevage, les chèvres et les cochons sauvages, peuplent son couvert méditerranéen qui révèle à celui qui sait les découvrir, chênes verts et genévriers centenaires, véritables monuments de la nature.

Ces reliefs viennent se jeter dans la mer Thyréniennne, formant une côte spectaculaire, ponctuée de plages aussi précieuses que belles et où le plaisir de la baignade se mariera à celui d'y arriver à pied.

Terre de caractère, à coup sûr cette région ne laisse pas indifférent!



7 jours / 6 nuits
6 jours de randonnée



6 à 15 personnes



Itinérant



★★



Hôtel



Code : 1440

LES POINTS FORTS :

- Un séjour très varié : gorge, plage, archéologie, navigation, etc.
- Le dîner traditionnel sarde dans un endroit hors du temps
- Des criques classées à l'UNESCO

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PARIS (OU PROVINCE) - OLBIA

Vol de Paris (ou Province), en option. Accueil à l'hôtel à Olbia à 19h avec notre guide qui nous présente le séjour. Selon vos horaires d'arrivée, visite libre d'Olbia.

Olbia, au bord de la mer Tyrrhénienne, est une petite ville idéalement située au nord-est de la Sardaigne. Porte d'accès à la fameuse Costa Smeralda, elle attire de nombreux voyageurs. Mais Olbia c'est aussi une ville d'histoire et de culture, avec ses sites archéologiques, son bourg historique et ses places anciennes bordées de cafés. Une première immersion dans l'ambiance sarde.

Dîner libre, à votre charge (notre guide réserve un restaurant pour vous permettre de vous rassembler et de vous connaître ; facultatif).

JOUR 2 : OLBIA - TISCALI - CALA GONONE

Transfert en bus privé (2h) vers le massif du Supramonte et le départ de la randonnée au pont de S'Abba Arva, accès au site nuragique de Tiscali. Ce célèbre site archéologique abrite des vestiges d'un ensemble de huttes occupées entre le XV et VIIIème siècle avant J.C, à l'intérieur d'une énorme grotte dont le plafond se serait écroulé. Plus récemment au XIXème siècle, ces grottes ont abrité les légendaires bandits Sardes. Ce parcours offre de splendides panoramas sur la vallée du Lanaitho et ses oliveraies.

Transfert en bus privé (30min) pour Cala Gonone, petite station balnéaire. Installation à l'hôtel. Baignade possible depuis l'hôtel. Nuit et dîner à l'hôtel.

▲ 4h de marche, 13km, 700m+/700m

JOUR 3 : CALA GONONE - CALA LUNA - CALA GONONE

Départ à pied depuis l'hôtel. Randonnée pour la plage de Cala Luna, perle du Golfe d'Orosei, véritable symbole de la côte sarde bordée par sa mer cristalline aux couleurs turquoise. Ce sentier côtier nous offre de belles perspectives sur la mer. Baignade possible à Cala Luna. Retour à Cala Gonone, en bateau (30min). Nuit et dîner à l'hôtel.

▲ 3h de marche, 9km, +250m/-250m de dénivelée

JOUR 4 : GORGES DE SU GORROPU - COL DE GENNA SILANA - SANTA MARIA NAVARRESE

Transfert privé (30min) pour les gorges de Gorropu.

Nous empruntons un sentier pour rejoindre l'entrée des gorges de Gorropu, le long du torrent Flumineddu qui a creusé de jolies vasques d'eau. Visite en aller-retour des spectaculaires gorges où après environ 30 minutes de marche, nous parvenons à un joli point de vue pour contempler toute la hauteur des falaises.

A la sortie des gorges, nous rejoignons le col de Genna Silana par un sentier panoramique bordé de chênes verts centenaires et de "Cuiles" : cabanes de berger traditionnelles, couvertes de bois de genévrier. Transfert privé (30min) pour Santa Maria Navarrese, en empruntant une route panoramique, la plus belle route du littoral de Sardaigne. Installation à l'hôtel dans cette charmante station balnéaire. Baignade possible depuis l'hôtel. Nuit et dîner à l'hôtel.

▲ 4h de marche, 11km, +700m/-100m de dénivelée

JOUR 5 : PEDRA LUNGA - SANTA MARIA NAVARRESE

Transfert privé (20min) pour atteindre le départ de la randonnée. De là, descente sur la Cala di Pedra Lunga par l'itinéraire du célèbre parcours du Selvaggio Blu. La descente offre des points de vue de toute beauté sur l'aiguille de Pedra Lunga et la côte jusqu'à Arbatax et au-delà. Baignade possible à Pedra Lunga. Depuis Pedra Lunga, le sentier se poursuit en balcon au-dessus de la mer jusqu'à Santa Maria Navarrese. Baignade possible depuis l'hôtel. Nuit et dîner à l'hôtel.

▲ 4h de marche, 13km, +350m/-750m de dénivelée



JOUR 6 : PLATEAU DU GOLGO - BELVEDERE CALA GOLORITZE - SANTA MARIA NAVARRESE

Transfert privé (15mn) sur le plateau de Golgo pour une randonnée découverte sur "l'altipiano". Ce haut plateau calcaire au cœur du massif du Supramonte est un monde à part. Ici, le temps s'est arrêté. L'activité pastorale est encore présente : vaches, cochons et ânes sont en liberté. Des oliviers multi centenaires offrent leur ombre aux cochons sauvages. L'église de San Pietro en pierre dont le style rappelle les chapelles aux murs blanchis à la chaux des westerns de Sergio Leone, accueille toujours des fêtes religieuses.

Nous rejoignons le remarquable point de vue de la Punta Salinas qui domine la Cala Goloritzé et son aiguille de roche classé à l'UNESCO. Nous poursuivons sur des drailles ancestrales, jusqu'à la bergerie (ovile) pour un dîner sarde typique.

Retour en 4x4 (30min) à l'hôtel de Santa Maria Navarrese.

▲ 4h de marche, 13km, +400m/-400m de dénivelée

JOUR 7 : SANTA MARIA NAVARRESE - OLBIA - PARIS (OU PROVINCE)

Transfert (2h30) en bus privé depuis Santa Maria Navarrese pour l'aéroport d'Olbia.

Vol pour Paris (ou Province), en option.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Ce séjour est plutôt minéral en terme de paysages. Pour un aspect plus végétal, privilégier le mois de mai, avec les maquis en fleurs.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, et variant selon les établissements et les types de chambres disponibles au moment de votre réservation, nous consulter). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

- Vols avec départs de Province possible, nous consulter.
- Un autre séjour existe dans cette même région : [Sardaigne, des «nuraghe» à la Costa Verde](#)

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. De 3h à 4h de marche, avec des dénivelées allant de +100 à +700m, et de -100 à -900m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Terrain de montagne et sentiers côtiers caillouteux. Quelques pierriers.

Bâtons recommandés et bonne paire de chaussures de marche montantes indispensables.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé, connaissant très bien l'Italie.

➤ **La qualité des pique-niques de nos guides, une vraie marque de fabrique.**

A Chemins du Sud, nous pensons qu'une randonnée réussie doit rimer avec plaisir culinaire, et se récompense par le partage d'un bon vin. La découverte d'une région est aussi gustative ! Spécialistes du Sud de la France et de l'Italie, nous tenons à vous faire goûter les spécialités gastronomiques de ces régions. Le pique-nique en est l'occasion : il est devenu un point fort de nos séjours, et est apprécié par nos fidèles randonneurs. Préparés par nos accompagnateurs, ils sont composés généralement de salades savoureuses, saines, équilibrées et copieuses; de spécialités traditionnelles du terroir visité ; d'un vin local; de gourmandises locales, etc.)

HÉBERGEMENT :

➤ **1 nuit à Olbia J1** : hôtel 3* situé dans le centre historique

➤ **2 nuits à Cala Gonone** : hôtel - restaurant 3* situé à 100 mètres de la plage

➤ **3 nuits à Santa Maria Navarrese** : hôtel 3*

➤ Les types d'hébergement décrits ci-dessus sont donnés à titre indicatif, notamment en ce qui concerne leurs prestations (piscine, etc.). En cas d'indisponibilité dans nos hébergements habituels, nous réservons un établissement de catégorie similaire.

➤ Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

➤ En Italie, les chambres individuelles sont généralement composées d'un lit simple (largeur 90cm), ou exceptionnellement d'un grand lit double habituellement utilisé pour 2 personnes.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Du jour 2 au jour 6, des transferts en minibus ou taxis privatisés ont lieu tous les jours, d'une durée allant de 10min à 2h30.

Navigation en bateau le jour 4 (30min).

**GROUPE :**

De 6 à 15 participants

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à 19h à l'hôtel à Olbia.

L'adresse vous sera précisée dans votre convocation. Pour vous y rendre depuis l'aéroport, vous pouvez consulter la rubrique "Accès en avion" de notre fiche technique.

En cas d'arrivée plus tardive, vous contacterez alors votre accompagnateur pour le prévenir et convenir de l'organisation.

➤ Une convocation vous est envoyée par email environ 2 semaines avant votre départ : elle récapitule les informations utiles pour vous rendre au point de RV (coordonnées de votre premier hébergement, prénom et téléphone de votre guide, numéro de notre portable d'urgence, billets d'avion / e-ticket pour les séjours avec vol, etc...).

DISPERSION :

Le jour 7 à l'aéroport d'Olbia en fin de matinée. Vol possible après 14h.

MOYENS D'ACCÈS :**EN AVION**

➤ De Paris et des principales villes de province (avec supplément). Si vos horaires sont différents (départ différé, départ de province, etc...), nous vous indiquerons le numéro de l'accompagnateur pour retrouver le groupe.

Aéroport d'accès et dispersion : Aeroporto Olbia Costa Smeralda.

www.geasar.it

Accès centre ville : Arrêt de bus urbain ligne Aspo n. 2 et 10 à 50m de la sortie de l'aéroport.

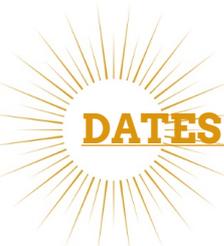
Fréquence : toutes les 20 mn. L'hôtel se trouve à 450m de l'arrêt du bus Mameli fr.Casermette

Ces bus circulent de 6h15 à 23h15 en semaine et 8h15 à 19h35 le dimanche et jour férié.

Information sur les horaires : www.geasar.it/come-arrivare/bus-da-per-olbia

COMPLÉMENT :

Liaison possible pour le port d'Olbia en bateau depuis Gênes.



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD

Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de Randonnée (remise appliquée par notre équipe, avant ou après réservation, dès réception de la copie de votre licence par email).

Remise Salons -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués de -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

➤ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à photos@cheminsdusud.com en donnant votre « Bon pour accord pour utilisation commerciale ». Si nous les publions sur notre site internet ou notre brochure, nous vous offrons un avoir de 100€ à valoir sur votre prochain voyage (sans limite de validité et cumulable avec nos remises).

Billets d'avion - fonctionnement avec Chemins du Sud :

➤ Nos prix sont indiqués avec vol et sans le vol. Nous faisons des prix identiques au départ de Paris et de Province (pas de supplément théorique ni systématique ; les suppléments sont en fonction des disponibilités et tarifs du moment, uniquement).

➤ Notre prix avec vol est un forfait, qui inclut :

- les coûts actuels du vol

- les taxes aériennes

- un bagage en soute de 20kg + 1 petit bagage à main (ou petit sac à dos) pouvant être placé sous votre siège

- notre assistance 7j/7 et 24h/24 en cas de vol annulé, retardé, ou modifié, et donc inclut le rachat du vol de remplacement en cas de souci.

➤ Que ce soit au moment de la prise d'option ou lors de votre inscription, un plan de vol vous est systématiquement proposé si le séjour est confirmé. Vous pouvez tout à fait nous faire part de vos contraintes, et nous étudierons les possibilités.

➤ Les tarifs pratiqués par les compagnies évoluent rapidement. Le forfait de Chemins du Sud peut donc être réajusté avec un supplément aérien, en fonction des tarifs et des plans de vol disponibles au moment de votre réservation. Il est vivement conseillé de valider au plus vite notre proposition de vol (idéalement en moins de 24h), pour éviter de subir cette volatilité. En cas de supplément, nous vous en informons et demandons votre accord préalable.

➤ Nous réservons un vol uniquement avec votre accord pour le plan de vol sélectionné. Tant que le vol n'est pas réservé, il est tout à fait possible de demander un plan de vol alternatif, ou de prendre le vol de votre côté si vous trouvez mieux. Nous ajusterons le montant total de votre dossier, en y affectant la formule "sans vol" (ou si cela remet en cause votre participation au séjour, nous annulons votre dossier sans frais, et nous procédons au remboursement de votre séjour).



NOTRE PRIX COMPREND :

- Le vol aller retour Paris ou Province - Olbia (selon la formule choisie)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension, sauf le dîner du J1
- Les taxes de séjour
- Les pique-niques le midi du J2 au J6
- L'entrée au site Archéologique de Tiscali
- L'entrée au site des Gorges de Gorropu
- Le transfert en bateau de Cala Luna
- Les transferts prévus au programme en cours de randonnée

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance (proposées en option à 2%, 3% ou 4%, calculés sur le prix total de votre dossier)
- Votre acheminement aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de dispersion indiqués (sauf si vous avez choisi le vol en option, lorsque celui-ci est proposé)
- Les navettes aéroport
- Le dîner du J1 à Olbia
- Les visites (environ 10€)
- Les boissons ; A noter que dans les restaurants, l'eau minérale en bouteille (payante) remplace les carafes d'eau.
- Les frais d'inscription éventuels (15€ par personne, à partir de 90 jours du départ)
- Le supplément chambre individuelle (proposé en option)
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 190€ (ou 210€ jusqu'à début septembre inclus)



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes ; préconisée pour les séjours avec transports publics prévus lors des transferts). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter le poids de votre bagage de façon raisonnable, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE – SALADES COMPOSEES

- ✓ Couverts (réutilisables, pas jetables)
- ✓ 1 boîte de conservation bien hermétique en plastique de 0,5 litre minimum. Elle sert d'assiette et de stockage, sans pour autant salir votre sac.
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver). Surtout utile en hiver, prendre également (facultatif) une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo
- ✓ Jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité. Date de validité expirée de votre carte d'identité : si votre carte a été délivrée entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et si vous étiez majeur(e) au moment de sa délivrance, sa durée de validité a été automatiquement prolongée de 5 ans (accord officialisé entre la France et votre pays de destination).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

INFORMATIONS DESTINATION

GÉOGRAPHIE :

La Sardaigne est une île de la mer Méditerranée et une région italienne, située au nord de la Tunisie et au sud de la Corse. Elle a obtenu le statut d'autonomie le 28 Février 1948. Son chef-lieu est la ville de Cagliari.

La Sardaigne est par sa surface la seconde île de la mer Méditerranée et une région italienne à statut spécial dont la dénomination officielle est Regione Autonoma della Sardegna. Son Statut Spécial, inscrit dans la Constitution de 1948, garantit l'autonomie administrative des institutions locales tutélaire de ses particularités linguistiques et géographiques.

La Sardaigne, séparée de la Corse par les Bouches de Bonifacio, est située au milieu de la mer Méditerranée occidentale: cette position centrale a favorisé depuis l'Antiquité les rapports commerciaux et culturels comme les intérêts économiques, militaires et stratégiques.

À l'époque moderne, de nombreux écrivains ont exalté la beauté de la Sardaigne, qui conserve encore, malgré l'extension du tourisme côtier, dans un paysage protégé, les vestiges de la culture nuragique.



Golfo D'Orosei

À l'est de la côte sarde, le golfe d'Orosei est connu pour collectionner les plus beaux panoramas de la Sardaigne. Deux bonnes fées ont béni la Sardaigne à sa naissance : l'une lui a donné la lumière, et l'autre une façade maritime à couper le souffle. Pour apprécier les trésors de cette côte sauvage, un séjour sur le golfe d'Orosei apparaît indispensable. Dans la province de Nuoro, la mer aux eaux émeraude trace une large courbure sur le sable blanc. La chaîne montagneuse du Supramonte toise fièrement le golfe, se découpant en falaises de grès ou de porphyre à Baunei, s'affaissant en canyons profonds à Cala Gonone, laissant place à des galets et des criques rouges à Cala Biriolu et dessinant une arche en pierre impressionnante à Cala Goloritzé. Cette union parfaite entre la montagne et la mer est surtout ce qui fait le charme du golfe d'Orosei. Copyright : "Texte extrait de voyagesardaigne.fr".

CULTURE :

Cagliari est une municipalité italienne et la capitale de l'île de Sardaigne, une Région Autonome d'Italie. Le nom sarde de Cagliari, Casteddu, signifie littéralement château. La ville compte près de 150 000 habitants, tandis que sa zone métropolitaine (y compris Elmas, Assemini, Capoterra, Selargius, Sestu, Monserrato, Quartucciu, Quartu Sant' Elena et 15 autres municipalités) compte plus de 450 000 habitants.

Une ancienne ville avec une longue histoire, Cagliari a vu le passage de plusieurs civilisations. Sous les bâtiments de la ville moderne il y a une stratification continue des établissements humains d'environ cinq milliers d'années, à partir du néolithique jusqu'à nos jours. Il y a quelques domus de Janas, très endommagées par l'activité de carrière, une grande nécropole de l'époque carthaginoise, un amphithéâtre de l'époque romaine, une basilique byzantine, deux tours de l'époque de Pise, un solide système de fortification qui faisait de la ville le centre de la puissance de l'Espagne impériale des Habsbourg dans la mer Méditerranée occidentale. Ses ressources naturelles ont toujours été son port abrité, la colline du dessus puissamment fortifiée de Monti Castru, le moderne "Casteddu de sus", le sel de ses lagons, et, de l'intérieur de l'île, le blé du Campidan et les mines de l'Iglesiente.

Elle fut la capitale du royaume de Sardaigne (qui est devenu en 1861 le Royaume d'Italie) de 1324 à 1848, lorsque Turin est devenu la capitale officielle du royaume. Aujourd'hui, la ville est le centre culturel, éducatif, politique et artistique régional, connu pour son architecture Art nouveau diversifiée et plusieurs monuments, et est le centre économique et industriel de la Sardaigne, ayant l'un des plus grands ports de la mer Méditerranée, un aéroport international, et le cent sixième revenu le plus élevé en Italie (entre 8 092 municipalités), comparable à celui de plusieurs villes du Nord.

L'origine du symbole sarde n'est pas bien définie, mais on retrouve sa trace historique attestée en 1281. On doit noter son analogie avec celui de la Corse voisine. Plusieurs faits historiques peuvent peut-être l'expliquer. En effet, le premier événement historique se déroule en 1014, par la victoire sur Museto à Cagliari et ainsi, les têtes de maures représenteraient les vaincus, et sont au nombre de quatre en référence aux régions sardes.

Mais le fait historique le plus explicatif du symbole serait celui de 1096, lorsque le roi Pierre Ier d'Aragon vainquit les Maures lors de la bataille d'Alcoraz. Il expliqua cette victoire sur les quatre rois arabes tués sur le champ de bataille, par le concours providentiel de saint Georges (dont la bannière est une croix rouge sur fond blanc). D'ailleurs, d'anciennes représentations montrent parfois quatre têtes couronnées.

La croix rouge sur fond blanc, que l'on retrouve sur les caravelles de Christophe Colomb comme sur le maillot du Barça, est l'emblème de la ville de Barcelone, véritable centre catalan de l'empire maritime aragonais, qui comprenait également le Levant (région de Valencia), les Baléares, la Sicile et le royaume de Naples. Elle flottait sur tous les navires catalans. Le blason actuel de la ville de Barcelone est cette croix écartelée avec le blason catalan. D'où la présence de catalanophones à l'Alguer.

C'est le 5 juillet 1952 que l'emblème devient, par décret, le symbole officiel de la Sardaigne. La Loi régionale du 15 avril 1999 a relevé le bandeau sur le front des Maures (à l'origine, il leur bandait les yeux), pour des raisons diplomatiques.



Spécialités Culinaires

Variée et riche en saveurs, elle est modelée par l'insularité et la culture agricole et pastorale. Originale et simple en même temps, elle s'est enrichie au cours de sa longue histoire des apports extérieurs au travers des contacts et échanges avec plusieurs cultures méditerranéennes. Les viandes rôties, le pain, les fromages et les vins sont ses fondamentaux¹. On trouve aussi des plats de la mer et de la terre, qu'ils viennent des fermiers, des bergers, des chasseurs, des pêcheurs ou de la récolte d'herbes sauvages. La cuisine sarde fait partie du régime méditerranéen inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

Comme ailleurs en Italie, en entrée (primo), on sert la plupart du temps des pâtes. Par exemple, les malloreddus sont des petits gnocchis de semoule de blé dur que l'on parfume traditionnellement avec du safran. Ils sont d'habitude accommodés « à la campidanaise », c'est-à-dire avec une sauce aux saucisses, mais on trouve parmi les recettes typiques la variante avec casu furriau, au fromage fondu et au safran. Les malloreddus sont connus également sous le nom decigiones du côté de Sassari ou de cravaos du côté de Nuoro. Les italiens les nomment gnocchetti sardi. La fregula est en revanche une sorte de pâtes de semoule de blé dur préparée en petits grumeaux. Elle est par exemple utilisée pour accompagner des tellines (arselle) ou simplement servie à la sauce tomate. On l'utilise aussi pour réaliser des soupes au bouillon de viande. En-dehors des pâtes, il y a par exemple la Panada, un plat réalisé à partir de pâte feuilletée farcie de viande d'agneau ou d'anguilles, de patates et de tomates sèches. C'est une spécialité de Assemini et, sous des formes différentes, de Oschiri, Berchidda, Pattada et de Cuglieri.

Les plats de résistance (secondi) consistent en de la viande rôtie, bouillie, en sauce ou en des abats.

Le porcheddu arrustidu, porceddu ou proheddu est un classique de la cuisine sarde. Il s'agit d'un cochon de lait d'environ 4 kg ou de vingt jours, rôti lentement à la broche ou sur une grille et aromatisé avec du myrte ou du romarin. Brochette d'abats avant d'être enveloppée dans le péritoine, ficelée et cuite. L'agneau de Sardaigne est réputé pour sa saveur et son arôme délicat ainsi que pour sa haute digestibilité. La còrdula ou cordedda consiste en des intestins de chevreau ou d'agneau enlacés et cuisinés à la broche ou à la poêle avec des pois (cordula cum pisurci) ou d'autres accompagnements. La trattalia ou t(r)attaliu désigne des abats (coratella) d'agneau ou de chevreau cuits à la broche ou à la casserole avec des pois ou des artichauts. La pecora stufata est une daube ou ragoût au vin.

Les desserts sardes frappent le visiteur par leur aspect coloré et comportent beaucoup de spécialités pâtisseries. Comme les autres produits de la gastronomie sarde, ils varient fortement d'une région à l'autre. Les casadinas ou formagelle, typiques du Logudoro et de la Barbagia, sont des tartelettes garnies d'une fine couche de fromage frais aromatisé au citron. Une variante répandue utilise de la ricotta et prend alors le nom de regottinas en sarde ou de ricottelle en italien. Le pane 'e saba, dessert hivernal de la Barbagia, est préparé avec de la sapa, c'est-à-dire du sirop de raisin.

Les copulettas sont un double disque de pâte brisée fourré de sapa ou de miel cuit. Elles se trouvent principalement du côté de Goceano e de Ozieri. Les amarettos sont des macarons préparés à partir d'amandes douces et d'amandes amères, de sucre, d'albumine et de zeste de citron.

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Guide du Routard : "Sardaigne" - Ed Hachette
- Le Guide Vert : "Italie du Sud" - Ed Michel



AUTRES INFORMATIONS :

➤ Contrairement à la France, les restaurants italiens facturent en supplément le "pane e copperto" (le pain et le couvert). Comptez de 1 à 5€ au total, selon le standing du restaurant.

Nuraghe

Très caractéristiques de la Sardaigne, les "nuraghes" (prononcer "nourague") sont des édifices dont la construction a commencé à l'âge de bronze moyen (1660 - 1550 av J.C.). Ils sont principalement de forme tronconique. Leur fonction est mal connue car on les trouve soit isolés sur les hauteurs, comme sur la photo, où ils semblent avoir une fonction de tour de guet, soit regroupés et reliés par des murailles dans des vallées. Ils ressemblent alors à des forteresses.

Dans les deux cas, des traces de vie ont été découvertes dans leur voisinage. Ces constructions sont très nombreuses en Sardaigne (environ 7.000 exemplaires) et se retrouvent également en Corse. Ce qui n'est pas très étonnant, étant donné la courte distance qui sépare les deux îles (14km seulement) aux Bouches de Bonifacio. Leur construction a cessé à partir de l'âge de fer (Xème siècle av J.C.), mais elles ont été encore longtemps utilisées comme lieu de culte. On ne sait que peu de choses de la civilisation "Nuragique", du nom des constructions qu'elle a érigé. En effet elle ne connaissait pas l'écriture. Ce qui ne laisse pas d'étonner aux vues des "Puits Sacrés" qu'elle a également construits et qui ne semblent pas être réalisables sans de solides connaissances mathématiques. D'aucuns prônent que la civilisation Nuragique connaissait bel et bien l'écriture, mais a gardé ses secrets pour ne pas les partager avec les envahisseurs... mystères de la Sardaigne. Si tel est bien le cas, alors l'opération a vraiment réussi. Parmi les plus remarquables on citera les nuraghes Losa (Abbasanta), le complexe nuragique Su Nuraxi (à Barumamini, patrimoine de l'humanité), le nuraghe Palmavera (Alghero) et le nuraghe Santu Antibe (Torralba). La cité nuragique Tiscali dans la doline du Monte Tiscali, près de Oliena est également digne d'un grand intérêt.

Orgosolo

Orgosolo compte près de 250 murales qui s'inspirent presque toutes de thématiques politiques. Cet art de la grande fresque murale née au début XXème dans le Mexique post-révolutionnaire va trouver un écho à Orgosolo à partir des années 60 sur le terreau de la résistance de la population, face à l'extension du camp militaire de Pratobello. Plus tard tous les thèmes de protestations se retrouveront: lutte contre le chômage, émancipation des femmes, guerre du Golfe...

Parmi les artistes, le nom de Francesco del Casino est étroitement lié aux murales d'Orgosolo. Le muralisme se diffusera dans toute la Sardaigne, prenant souvent ailleurs, plus un rôle de célébration de l'histoire du village.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h30, et le samedi de 9h à 17h
(de novembre à janvier inclus : fermeture à 18h en semaine, et tous les samedis)
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 05/03/2025