

SARDAIGNE

Randonnées Sardes

- Les plus belles randonnées de la côte Est entre Supramonte et Selvaggio Blu.
- Les baignades dans la mer Sarde turquoise et cristalline.
- Un groupe limité à 8 personnes, pour plus de confort et d'autonomie avec notre minibus.
- La découverte de la culture nuraghe.

À PARTIR DE

1195 €

DURÉE

8 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Randonnée

On la compare souvent à la Corse et à la Sicile, mais c'est une île unique que vous allez découvrir.

Au coeur de la Méditerranée, sauvage et préservée, la Sardaigne réserve d'insoupçonnées richesses au randonneur : les magnifiques chemins côtiers du golfe d'Orosei, le long du célèbre Selvaggio blu, les sentiers qui arpentent les plateaux karstiques du parc national du Supramonte, les baignades dans les eaux turquoise, les villages préservés et authentiques, autant d'attraits qui font de cette île un paradis pour les marcheurs.

Sans oublier la merveilleuse et délicieuse gastronomie italienne !

Après notre arrivée à Cagliari et une découverte de la ville, transfert pour l'Est et le massif du Supramonte. Découverte de Cala Gonone et de la partie nord du golfe d'Orosei. Randonnée vers la plage de Cala Luna, une des plus belle d'Europe que l'on atteint qu'à pied. Le lendemain découverte de la partie sud du golfe et du haut plateau du Golgo et de Santa Maria Naverrese. Ascension du punta Salinas pour une extraordinaire vue et plage de Cala Goloritze. Retour sur Cagliari



Itinéraire

JOUR 1

Arrivée à Cagliari

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée individuelle à Cagliari, installation à l'hôtel au cœur du centre ville et temps libre. A 19h, RDV à votre hôtel avec notre guide et présentation du programme. Dîner libre.

JOUR 2

Cagliari – Orgosolo : le plateau de Pratobello

TRANSPORT : MINIBUS (3H) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M |
HÉBERGEMENT : AGRITURISMO

Après le petit déjeuner, nous rejoignons le plateau d'altitude de Pratobello, et débutons ce circuit par la découverte de la forêt de Montes, forêt de chênes verts séculaires. C'est en plein cœur de cette forêt que nous ferons notre première randonnée de la semaine, en ascensionnant le Monte Novo San Giovanni, dont les aiguilles atteignent jusqu'à 70 m de haut. Après cette mise en jambes, nous poursuivons vers Orgosolo et découvrons les « Murales ». Il s'agit de peintures murales, inspirées de celles que l'on peut trouver au Mexique, et qui ont une forte revendication sociale. Route pour Dorgali, installation pour 4 nuits en agritourisme, chez Marianna, qui vous accueille bras ouverts !

JOUR 3

Les nuraghes de la Serra Orrios et Tiscali

TRANSPORT : MINIBUS (0H30) | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M |
HÉBERGEMENT : AGRITURISMO

Aujourd'hui nous découvrons le massif du Supramonte, ensemble montagneux d'origine calcaire, caractérisé par des hauts-plateaux karstiques et des dolines. Nous débutons notre découverte par le site de Serra Orrios, un site nuragique bien conservé, témoignage d'une civilisation dont on sait très peu de choses encore aujourd'hui. Puis nous dirigeons vers le village de Tiscali, nichée au cœur d'une doline effondrée. Visite possible (en supplément, 5€). La randonnée pour y accéder nous offre des paysages variés et de magnifiques vues. Retour à Dorgali pour le dîner et la nuit

JOUR 4

Les gorges de Gola di Gorropu

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M |
HÉBERGEMENT : AGRITURISMO

Randonnée en direction des Gorges de Gorropu. Spectaculaires gorges karstiques, de plus de 300 mètres de profondeur, nous tentons de cheminer à travers les vasques et blocs de pierres pour avancer un peu au coeur des gorges et admirer les falaises et la faune sauvage qui y niche. Pour finir la randonnée, nous cheminons le long de la rivière et arrivons chez un agriculteur pour y déguster ses produits. Vins, charcuteries et fromages maisons !

JOUR 5

Dorgali - Cala Luna - Dorgali

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 3H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M |
HÉBERGEMENT : AGRITURISMO

Journée consacrée à la découverte de la partie nord de la côte du golfe d'Orosei : 40 km de hautes falaises surplombant la mer, de grottes et de magnifiques plages. Transfert matinal pour Cala Gonone d'où nous partons à pied pour rejoindre Cala Luna, considérée comme l'une des plus belles plages de Méditerranée, plage qui ne peut être atteinte qu'à pied ou en bateau. Arrivée à Cala Luna, temps libre pour une inoubliable baignade dans ses eaux cristallines puis retour à pieds ou en bateau (en supplément) vers Cala Gonone. Retour à notre hébergement, dîner et nuit

JOUR 6

Dorgali - Pedra Longa - Santa Maria Navarrese

TRANSPORT : MINIBUS (1H15) | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M |
HÉBERGEMENT : HÔTEL

Transfert matinal pour le sud du golfe. Une route de montagne panoramique nous emmène sur le haut plateau du Golgo qui sert de pâturages, où il n'est pas rare de croiser un fameux cochon sauvage de Sardaigne ou un troupeau de chèvres en liberté. Balade sur les sentiers muletiers, parcouru couramment par les bergers. Poursuite de notre randonnée par un très beau sentier qui redescend sur la côte et rejoint le village de Santa Maria Navarrese, où nous nous installons pour deux nuits. Dîner et nuit

JOUR 7

La Cala Goloritze

TRANSPORT : MINIBUS (0H45) | MARCHÉ : 4H30 | ACTIVITÉ : 1H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 550 M |
DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Transfert en minibus vers le plateau du Golgo et départ de notre balade en suivant une piste ombragée qui nous mène vers des vestiges nuragiques. A la sortie de la forêt, la vue se dégage sur un extraordinaire paysage qui embrasse presque tout le golfe d'Orosei. Descente depuis la Punta Salinas vers la plage de Cala Goloritze, une des plus belles plages italiennes. Temps libre pour profiter de la crique paradisiaque avant de revenir au véhicule. Retour à Santa Maria Navarrese. Dîner libre

JOUR 8

Transfert Santa Maria Navarrese - Cagliari - fin du circuit

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Après le petit déjeuner, route vers Cagliari. Selon l'heure de votre vol, votre guide vous déposera soit en centre ville (où vous pourrez déposer vos bagages dans une consigne pour visiter la ville librement, puis vous vous rendrez en train à l'aéroport), soit directement à l'aéroport. Il est possible qu'il faille partir très tôt de Santa Maria Navarrese, pour permettre à ceux qui partent tôt de prendre leur vol en temps et en heure

À NOTER

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur pourra modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe. "Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par Huwans, une autre entreprise du groupe Altaï.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 30/09/2022)

Nombre de participants : de 5 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 15/04/2023	SAM. 22/04/2023	1 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 06/05/2023	SAM. 13/05/2023	1 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 20/05/2023	SAM. 27/05/2023	1 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 10/06/2023	SAM. 17/06/2023	1 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 24/06/2023	SAM. 01/07/2023	1 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 15/07/2023	SAM. 22/07/2023	1 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 12/08/2023	SAM. 19/08/2023	1 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 09/09/2023	SAM. 16/09/2023	1 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 23/09/2023	SAM. 30/09/2023	1 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 07/10/2023	SAM. 14/10/2023	1 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 21/10/2023	SAM. 28/10/2023	1 195 €	Confirmé dès 5 inscrits

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris, sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche. Des départs d'autres villes sont possibles, n'hésitez pas à nous contacter.

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

✓ LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en base chambre double, en hôtel et en agriturismo
- Les transferts tels que décrits (sauf les transferts depuis et pour l'aéroport de Cagliari)
- La pension complète (du petit déjeuner du J02 au petit déjeuner du J08, sauf dîner du jour 7
- Les taxes de séjour.
- Le ticket d'entrée dans les gorges de Gorropu.
- La dégustation de produits typiques chez notre producteur
- L'encadrement par un accompagnateur francophone.

✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le vols international
- Départ possible à 4 participants avec un supplément (nous consulter)
- La compensation carbone pour votre voyage en Sardaigne : 5 €

À payer sur place :

- Les transferts depuis et pour l'aéroport de Cagliari
- Les repas des J1 et J8
- Le dîner du jour 7
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'éventuelle entrée sur le site de Tiscali et l'éventuel bateau vers Cala Gonone
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion), consultez la rubrique spécifique des Renseignements Complémentaires pour de plus amples informations.

ASSURANCES AU CHOIX

- **L'assurance assistance rapatriement :**
2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque :**
4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :**
5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium) :**
1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

DÉPARTS DE PROVINCE

Nos voyages sont construits avec un départ de Paris (lorsque le vol est inclus), mais nous pouvons étudier sur demande des départs d'autres villes (et de Belgique, Suisse, Luxembourg).

Lorsque le départ du voyage choisi n'est pas encore confirmé, nous vous proposons un forfait fixe :

- 90 € par personne aller-retour pour l'Europe (120 € pour les départs de juillet-août)
- 120 € par personne aller-retour pour les autres continents (150 € pour les départs de juillet-août)

OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle est de 295€ sauf pour la période du 07/07/2020 au 31/08/2020 : 340€
- Nuit supplémentaire à Cagliari en chambre double : 75€ par personne.
- Nuit supplémentaire à Cagliari en chambre individuelle : 90€

Détail du voyage

NIVEAU

Le niveau est facile à modéré avec peu de dénivelés et des randonnées de 5h maximum. Cependant les sentiers comportent quelques descentes escarpées et marches de tailles variées et irrégulières, le tout sur un sol rocailleux. Les bâtons de marche sont recommandés.

ENCADREMENT

Accompagnateur francophone.

Ce voyage a été construit en collaboration avec notre partenaire Atalante, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant notre savoir faire et notre expérience du voyage. Vous rencontrerez donc sans doute des voyageurs Atalante dans votre groupe.

ALIMENTATION

Parce que l'alimentation est aussi le plaisir du voyageur, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation. Élaborés en fonction des besoins énergétiques et diététiques, les repas sont variés.

Les voyageurs sont invités à prendre part à la préparation des repas

HÉBERGEMENT

Hébergement base chambre double

- 1 nuit en hôtel à Cagliari
- 4 nuits en agriturismo à Dorgali
- 2 nuits en hôtel à Santa Maria Navarrese

Nos hébergements en Sardaigne sont choisis avec soin : Très bien situés dans les villes de Cagliari et Santa Maria Navarrese, pour vous rendre la mer et le centre accessibles. A Dorgali, nous avons choisi l'agritourisme de Marianna pour la gentillesse de ses propriétaires et la cuisine savoureuse qu'ils proposent !

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Depuis l'aéroport de Cagliari, il faut rejoindre la gare juste à la sortie du terminal. Vous prenez le train qui relie le centre ville en 6 minutes seulement. Arrivés à la gare centrale de Cagliari, vous devez marcher environ 5 minutes et vous serez à votre hôtel

Nos voyages en Italie sans vols: pourquoi?

L'offre pléthorique de vols sur l'Italie nous a décidé de ne plus inclure les vols internationaux sur nos circuits. Cependant, si vous souhaitez que nous nous chargions de les acheter pour vous, c'est tout à fait possible et toutes nos équipes sont à votre disposition pour vous aider à choisir et réserver les vols qui correspondront le mieux à vos besoins : départ de province, départ et retour différés, etc, etc... N'hésitez pas à demander à nos conseillers voyages !

DÉPLACEMENT

Votre guide sera également votre chauffeur, vous aurez donc un minibus privé à votre disposition.

BUDGET & CHANGE

L'Euro est la monnaie utilisée en Sardaigne.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Pour l'Italie, prévoir de 10 à 20€ par participant pour un programme de 8 jours et de 20 à 30€ pour un programme de 2 semaines (peuvent concerner le guide, les chauffeurs).

En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Équipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Chaussures de randonnée montantes, résistantes à l'eau (avec membrane de type Gore tex).
- Sandales de marche, idéales pour les balades faciles ou la détente le soir ou tennis
- Chaussettes synthétiques.
- Pantalon de randonnée synthétique pour un séchage rapide.
- Short
- Sous-vêtements respirants synthétiques manches longues et courtes. Ces derniers évitent de se sentir mouillé durant l'effort.
- 1 fourrure polaire : cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère et de sécher rapidement.
- 1 veste de montagne coupe vent. Ces vestes dotées d'une membrane respirante-imperméable(Gore tex ou omny dry par exemple) permettent de rester au sec et protégé du vent quelles que soient les conditions.
- Chapeau ou casquette contre le soleil
- Maillot de bain

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- bâton(s) de marche
- bloc-notes, tenir un journal est une grande activité des trekkers.
- Lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Trousse de toilette
- 1 serviette de bain
- Une paire de sandales plastique pour la baignade dans les rochers.
- Une gourde de 1 litre minimum isotherme
- Un couteau suisse (à mettre dans votre bagage qui va en soute)
- Une petite boîte en plastique hermétique et les couverts pour les pique-nique, 1 gobelet.
- Bâtons télescopiques conseillés
- Palmes, masque et tuba
- Très bonnes lunettes de soleil (indice 3)

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un petit sac à dos d'environ 40 l pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, petit matériel, appareil photo...
- Prévoir un sac de voyage souple et solide de 15 kg maximum avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Il est parfois nécessaire de porter son bagage quelques mètres (changement de quai, arrivée à l'hôtel...) , pensez donc à voyager léger. Protégez vos sacs de voyage !

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit. Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres...

Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

NB : Il n'y a pas d'antibiotiques "courants" dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM)

Elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toute les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : <http://www.ameli.fr>

Durant l'été, le sud de l'Italie connaît des températures très élevées dont doivent tenir compte les personnes âgées et les familles avec de jeunes enfants, surtout lorsqu'elles circulent en automobile, ou lors de certaines excursions - promenades sur les volcans : Vésuve et Etna - ou visites de fouilles archéologiques.

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

VISA

Non.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.

<http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.