Sardaigne, le Supramonte et le Parc de Gennargentu

Italie | Code voyage : ITAGP0010

Randonnée guidée • Voyage itinérant | 8 jours • 7 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5

En Sardaigne, la montagne a rendez-vous avec la mer. Deuxième île de Méditerranée, la Sardaigne mérite, grâce à sa grande diversité, l'appellation de "continent". Elle dévoile des paysages d'une beauté sauvage et d'une solitude fascinante : les hautes collines granitiques du Gennargentu, patrie des mouflons et de la pivoine sauvage ; les plateaux karstiques érodés du Supramonte, entaillés de gorges et percés de gouffres ; la côte Est, inhabitée sur 40 km dans le golfe d'Orosei et ses belles criques de sable blanc sur fond de mer émeraude ; les forêts de chênes et genévriers séculaires où vivent le sanglier sarde et le daim ; la garrigue méditerranéenne, égayée de mille fleurs colorées au printemps. Autant de zones classées en réserve naturelle, parcourues par les bergers et leurs troupeaux semi-sauvages qui seuls, maîtrisent l'espace secret de leur contrée. La Sardaigne, c'est aussi un véritable musée à ciel ouvert où foisonnent les vestiges les mieux conservés de la civilisation nuragique (XVIe avant J.-C.) : "nuraghes", "domus de Janas" et "tombeaux de géants".
Une île très méditerranéenne aux parfums de myrte, aux saveurs de méchouis et de pecorino.
Elle ouvre ses parures à qui, tel un pionnier, ose les découvrir.

Points forts

- Des randonnées au coeur du Supramonte et du Selvaggio Blu
- Découverte des plages paradisiaques du Golfe d'Orosei
- Le confort des hôtels 3*** et 4****
- La qualité de la gastronomie sarde

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

EN BREF

NUORO
DORGALI
Cala Gonone
Monte Tiscali
Orgosolo
Cala Luna
Gorropu
FONNI
Monte Novo
San Giovanni
Cala Goloritzé
Monte Oro
SANTA-MARIA
NAVARRESE
Punta
La Marmora
0
10 km

PROGRAMME

J1 • France – Olbia - Lac de Gusana

Rendez-vous à 16h30 avec votre guide à l'aéroport d'Olbia, puis transfert au centre de l'île, à proximité du lac de Gusana. Installation à l'hébergement pour deux nuits. (2h20 environ de trajet).
Nuit et demi-pension en hôtel 3*.**

J2 • Boucle Massif du Gennargentu Orgosolo – Fonni

À proximité de Fonni, au cœur même de l'île, dans la réserve naturelle des montagnes du Gennargentu, notre première randonnée nous emmène vers le Bruncuspina (1792 m) et la Punta Marmora (1 834 m), point culminant de l'île. Par le sentier des crêtes, nous évoluons à travers des paysages étendus et très sauvages. Refuge privilégié des mouflons, la montagne granitique présente une flore typique d'altitude. En cas de mauvaises conditions climatiques, une autre randonnée sera prévue dans le Supramonte d'Orgosolo, du côté du Monte Novo San Giovanni. Au retour, visite de la ville de Fonni et ses -murales.
Environ 5 h 30 de marche, +650 m, -650 m.
Pique-nique + demi-pension en hôtel 3*

J3 • Lac de Gusana – Monte Tiscali et village nuragique – Dorgali

Nous partons pour Dorgali, en direction de la côte est de l'île et de la vallée du Flumineddu. Dans les terres isolées du Supramonte, l'itinéraire rejoint le Monte Tiscali, haut lieu de l'histoire de la civilisation nuragique. Cette région de Sardaigne, intacte, était souvent ignorée des grandes civilisations méditerranéennes. Des paysages déchiquetés, enchevêtrés de falaises et de crêtes découpées, se dressent autour de la doline de Tiscali, dans lequel est blotti un refuge nuragique (visite payante non comprise). La fin de randonnée est agrémentée par la visite du domus de Janas de Biduai. Trajet pour Dorgali et installation à notre hébergement pour deux nuits.
Environ 4 h à 5 de marche, +500/675 m, -500/675 m
Pique-nique + demi-pension en hôtel 4**

J4 • Cala Luna

Ce matin, nous partons vers la Punta Malesa, puis nous descendons progressivement au milieu les chênes verts centenaires en direction des gorges sauvages de Cala Luna. Après une belle traversée au cœur d'une forêt de lauriers roses, nous atteignons la plage de sable blanc de Cala Luna. Temps libre pour une baignade dans les eaux cristallines.
Environ 4 h de marche, +400 m, -400 m
Pique-nique + demi-pension en hôtel 4**

J5 • Gorges de Gorrupu

Aujourd'hui, nous prenons la direction de la vallée du Fiumineddu. Randonnée dans les gorges de Gorropu, canyon le plus profond d'Europe avec des parois calcaires proches de 500 m de haut. Parmi les blocs usés par les eaux, le parcours pénètre à l'intérieur des murailles de pierre grise et orange à l'endroit le plus étroit. Baignade possible dans les vasques du Riu Flumineddu. Dans l'après-midi, nous rejoignons notre hébergement à Santa Maria Navarrese par la route panoramique et touristique de l'Orientale Sarda. Installation à l'hébergement pour trois nuits au cœur d'une petite station balnéaire

sur la côte est de la Sardaigne.
Environ 4 h 30 à 5 h 30 de marche, +300 m, -300 m.
Pique-nique + demi-pension en hotel 3***

J6 • Cala Goloritze – Supramonte de Baunei

Parcours à pied depuis la montagne, l'altipiano du Golgo, jusqu'à la mer et découverte des monuments naturels de l'Ogliastra dont le gouffre Su Sterru (un des rares puits karstiques aussi profond d'une seule travée). Accès aux crêtes en belvédère sur le golfe d'Orosei, par le chemin des -Carbonai-. pour atteindre la superbe crique de Cala Goloritze, dominée par l'aiguille de rocher lisse du même nom. Temps libre pour une baignade.
Environ 3 h 30 à 4 h 30 de marche, +450/550 m, -450/550 m.
Pique-nique + demi-pension en hotel 3***

J7 • Sentier cotier di Pedra Longa, le Selvaggio Blu

Depuis l'hôtel, randonnée côtière en direction du monolithe de Pedra Longa, haute pyramide de calcaire se dressant au-dessus de la mer. Nous empruntons une partie du célèbre Selvaggio Blu, sentier mythique de l'île.
Environ 4 h de marche, +400 m, -400 m.
Pique-nique + demi-pension en hotel 3***

Variante : En fonction du niveau du groupe, une randonnée un peu plus longue pourra être proposée : le chemin de croix « Croce Pittaine ». Au départ de l'hôtel, randonnée vers l'un des points culminant au-dessus de Santa Maria. Cette randonnée donne accès à l'un des plus beaux panoramas sur la baie d'Arbatax.
Environ 5 h à 6 h de marche, +750 m, -750 m.

J8 • Santa Navarrese – Olbia, fin du séjour et vol retour

Fin du séjour après le petit-déjeuner. Après le petit-déjeuner transfert pour l'aéroport d'Olbia, dispersion vers 11 h (2h30 environ de trajet).

Les transferts seront effectués en minibus conduit par le guide, qui pourra partager ses adresses privilégiées et ajouter des découvertes personnalisées à votre séjour.

Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 2 / 5

Niveau modéré. 4 à 6 h de marche par jour, 350 à 750 m de dénivelé à la montée et à la descente. Sentiers côtiers ou de montagne, le plus souvent au coeur du maquis ou en balcon au-dessus de la mer.

Transport des bagages

Le transport de bagage est compris. Vous ne portez que vos affaires de la journée, dans un petit sac ou une sacoche, avec le pique-nique et les vivres de course. Vous retrouvez le soir vos bagages à l'hôtel.

Transferts

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du voyage, lorsqu'ils en sont équipés, et ce quelle que soit la réglementation en vigueur dans le pays visité. En vous inscrivant sur ce voyage, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de Grand Angle ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

Groupe

De 4 à 8 participants.

Durée

8 jours, 7 nuits.

Période de départ

Un samedi, de mi-avril à mi-octobre.

Encadrement

Accompagnateur diplômé selon la législation en vigueur

Hébergement / Restauration

► Hébergement

Vous serez logés en chambre de 2 personnes. Le 1er hôtel *** est situé dans un parc verdoyant, dans un environnement de détente, à deux pas du lac de Gusana. Le 2ème hôtel **** est situé à 900 m du village typique de Dorgali. Il dispose d'une piscine intérieure chauffée. Le 3ème hôtel *** est situé dans un quartier tranquille, dans la jolie petite ville côtière de Santa Maria Navarrese, à 500 m de la plage. Possibilité de réserver une chambre individuelle (avec supplément, sous réserve de disponibilité).

► Restauration

Repas compris : du diner du J1 au petit-déjeuner du J8. Les repas sont pris à l'hôtel ou à l'extérieur. En Sardaigne, les repas sont un moment privilégié, où les sardes se retrouvent. Cuisine sarde au dîner, variée et souvent basée sur des produits simples : pecorino, ravioles, malloreddus, focaccia, sarda, etc. ; pique-niques tirés du sac le midi.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

Le J1 au premier hotel.

► Dispersion

Le J8 après le petit-déjeuner au dernier hotel.

Votre budget

► Les prix comprennent

- l'hébergement
- la pension complète tels que décrits dans le jour par jour, du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 8
- le pot d'accueil le 1er jour
- les taxes de séjour
- l'encadrement
- les transferts sur place en minibus conduit par l'accompagnateur

► Les prix ne comprennent pas

- les boissons et dépenses personnelles
- l'accès aux sites naturels payants (Tiscali, Gorropu, etc ; prévoir un budget de 15 à 20 euros / personne pour la semaine)
- les entrées des sites non comprises
- les dépenses personnelles
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

► Options, suppléments et réductions

- supplément chambre individuelle
- nuit supplémentaire à Olbia ou Cagliari en hôtel 3*

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.
Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (https://www.grandangle.fr/conditions-vente) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinium).
Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

5/ L'assurance multirisque avec extension de garanties spéciales épidémies et pandémies, en complément du contrat multirisque n°4312 déjà existant.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.
Se référer à notre site internet https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,
Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.
Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Acces

En ferry: afin de limiter l'impact écologique non négligeable de l'avion, nous vous suggérons de privilégier le ferry pour vous rendre en Sardaigne. Traversée de Toulon à Porto Torres (Compagnie Corsica Ferries).
Une autre option consiste à partir de Gènes (https://www.mobylines.fr/) pour une traversée vers Olbia. Si vous le souhaitez, nous pouvons nous charger de la réservation de vos billets depuis Gênes.

En avion : vols pour Olbia (direct ou avec escale) en low cost (EasyJet, Transavia, Ryanair) ou avec Air France.

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou WeTransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR.

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la charte éthique du voyageur.

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le Parc Naturel Régional du Vercors.

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable.

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Vos bagages

- 1 sac à dos de 35 à 40 L à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo…
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs.
  Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé.

Votre équipement

Pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + veste ou sweat polaire + veste de montagne et surpantalon imperméables et respirants pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

Equipement de base

Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)

- Une chemise légère à manches longues
- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation)
- Une veste imperméable et respirante (en Goretex)
- Des pantalons de trek
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- Une cape de pluie
- Une lampe frontale
- Exemple chez Petzl : la Tikka Plus (très légère et 150 h d'autonomie).
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatif mais utile)
- Une gourde (ou gourde poche à eau pipette)

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram. Le terrain en Sardaigne est en effet très caillouteux.

Divers

- Des vêtements de rechange
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et une serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche (en soute !)
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance
- Pour les pique-niques: boite plastique type Tupperware + verre et couverts réutilisables

IMPORTANT : il est indispensable d'avoir pour chaque participant :

- 1 assiette
- fourchette et couteau
- 1 verre ou récipient en plastique pour contenir la portion d'eau
- 1 récipient en plastique pour contenir la portion de nourriture
- 1 serviette en tissu
- Tout ces objets doivent être réutilisables. AUCUN produit jetable !

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- Un antibiotique à large spectre
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un antivomitif
- Un antitussif (en comprimés)
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention
- Un antiseptique
- Un veinotonique
- De la crème solaire et de la Biafine
- Un collyre
- Un répulsif contre les moustiques
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays
Pays : Italie
Ile : Sardaigne
Plus grande ville : Cagliari

Formalités
► Papiers
Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE). Depuis l'apparition du nouveau coronavirus Covid19, nous vous demandons de prendre connaissance des conditions d'accès au pays sur le site du Ministère des Affaires Etrangères.

► Santé
Se munir de la carte européenne d'assurance maladie, à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins 15 jours avant le départ. Les conditions sanitaires sont analogues à celles de la France.
Les tests PCR éventuels à effectuer en Italie sont à votre charge et à régler sur place. Tarif indicatif : entre 50 et 130 €. Selon la disponibilité des centres de test, il pourra selon les cas être nécessaire de prévoir un changement de programme ou une nuit supplémentaire.
NB : nos partenaires locaux ont sélectionné des centres de test sur place, et vous assistent pour la prise de rendez-vous et le transport vers les centres médicaux.

Adresses utiles
Agence consulaire de France à Cagliari
Via Giacomo Puccini, 4, 09128 Cagliari CA, Italie
Téléphone : +39 348 456 6546

Téléphone
Italie : + 39

Décalage horaire
Il n'y a pas de décalage horaire entre la France et l'Italie.

Climat
Le climat est doux, très sec même dans le sud de l'île et la pluie rare (contrairement à la Corse). Dans le centre montagneux, l'hiver peut être rigoureux et la neige présente sur les sommets. Certains mois sont venteux, avril en particulier. Le mistral, le ponente, le sirocco, influent chacun à leur manière sur la température. La végétation est omniprésente. À l'intérieur de l'île, des forêts de chêne-liège, châtaigniers, noyers, hêtres, sont souvent le fruit d'une politique visant à pallier des années de déforestation. Plus près de la mer, une sorte de maquis composé de myrtes, genévriers, arbousiers, cistes et laurier-rose répand ses fragrances dès le printemps. Des amandiers, figuiers de Barbarie, cerisiers, merisiers, orangers, cognassiers complètent des paysages typiquement méditerranéens. Deux périodes sont particulièrement favorables à la découverte de l'île : la fin du printemps (début juin) et le début de l'automne (vers la fin septembre). Les pluies sont encore rares, et les températures extérieures allant de 23 à 24°C, ce qui permet d'entreprendre des randonnées sans souffrir de la chaleur.
Source : https://www.routard.com/guide/sardaigne/3203/climat_et_meteo.htm

Langue
Italien

Devise
Euro

Bibliographie
- «Sardaigne», collection “guides voir”, Hachette tourisme.
- «Le Grand Guide de la Sardaigne», Gallimard Bibliothèque du Voyageur.
- Le Guide Bleu “Italie”, Hachette.
- Guide Marcus "Sardaigne", de Sandro Tomasi. Éditions Marcus.
- «Chroniques Sardes», Bernard Lortat-Jacob, Éditions Julliard.
- «Ceux d'Arasole», Francesco Masala, Livre de poche.
- «San Silvano», Giuseppe Dessi.
- «Pays d'Ombres», Giuseppe Dessi. Prix Strega en 1972.
- «Le Lierre sur l'Arbre mort», Grazia Deledda, Édition Autrement. Prix Nobel de littérature.