Sardaigne, entre terre et mer à vélo

Italie Code voyage : ITALV0011

Vélo liberté • Voyage itinérant 12 jours • 11 nuits • Rien à porter • Niveau : 3 / 5

Un séjour au Sud-Ouest de la Sardaigne, ses côtes romantiques avec ses falaises, ses immenses plages désertes et ses ports de pêche, ses petites îles, ses espaces préservés et sauvages, mais aussi ses sites archéologiques. La Sardaigne bénéficie d'un climat subtropical maritime très doux et ensoleillé (environ 300 jours de soleil par an). Cette situation privilégiée en fait une destination idéale pratiquement toute l'année.

Points forts

- Vous visitez la partie authentique et préservée de la Sardaigne
- Alghero, ancienne cité catalane
- Les îles de Carloforte et Sant' Antioco

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

Santa Teresa Gallura
La Maddalena
Stintino
Castelsardo
Tempio Pausania
Olbia
E840
Porto Torres
Sassari
San Teodoro
Budoni
E840
E25
Nuoro
Macomer
Parco Nazionale del Golfo di Orosei e del...
Sardegna
Baunei
Tortolì
E25
Muravera
Cagliari
Costa Rei
Villasimius
Alghero
Bosa
Santu Lussurgiu
Cabras
Arborea
Arbus
Nebida
Calasetta
Pula
S.A. Arresi

PROGRAMME

J1 • Arrivée à Alghero

Arrivée à Alghero et installation à l'hôtel. En fonction de votre heure d'arrivée, prenez le temps d'aller visiter le centre historique d'Alghero et ses remparts.
Nuit à Alghero.

J2 • Boucle autour du Capo Caccia

Vous partez à la découverte des jolies rues d'Alghero, la superbe ville aragonaise située sur la Coral Riviera, où les locaux parlent encore le catalan. Vous rejoignez ensuite Capo Caccia et les grottes de Nettuno.
Environ 54 km, +330 m, -330 m.
Nuit à Alghero.

J3 • Alghero – Bosa

Vous partez à vélo le long des falaises qui surplombent la mer… Au loin, le golfe d'Alghero et Capo Caccia. Vous continuez encore à monter les falaises de Cape Marargiu où volent encore les derniers vautours de la région.
Environ 50 km, +890 m, - 875 m.
Nuit à Bosa.

J4 • Bosa – Santu Lussurgiu

Aujourd'hui, vous serez entourés de vignobles et d'oliviers jusqu'à Flussio et Tinnura. A partir de Sagama et jusqu'à San Leonardo, les paysages sont merveilleux, vous tomberez sous le charme…
Environ 55 km, +985 m, -465 m.
Nuit à Santu Lussurgiu.

J5 • Santu Lussurgiu - Cabras

L'étape d'aujourd'hui vous conduit à nouveau au bord de la mer avec une superbe descente vers la côte et la plaine de Sinis. Vous passerez devant les colonies de flamants roses et vous arriverez enfin dans l'un des plus beaux endroits de cette île : la plage de sable blanc de Is Arutas.
Environ 54 km, +173 m, -665 m.
Nuit à Cabras.

J6 • Cabras – Arborea

Une courte étape vous mène à San Giovanni in Sinis où vous pouvez visiter les ruines de Tharros de l'époque Phénicienne. L'histoire de ce village remonte à plus de 2500 ans en arrière. Après avoir traversé le centre historique médiéval de la ville d'Oristano vous arrivez à Arborea.
Environ 36 à 68 km.
Nuit à Arborea.

J7 • La Costa Verde et les dunes de Piscinas

Vous partez à vélo sur la « Costa Verde » jusqu'à la plage de Piscinas, une des plus belles de l'île avec son sable blanc et ses dunes de plus de 50 m de haut.
Environ 46 à 54 km, +1000 m, - 580 m.
Nuit à Arbus.

J8 • Les mines de Sulcis

Cette étape vous amène dans l'ancienne zone minière de la Sardaigne, les mines de Planasartu et de Acquaresi. Après un passage par la plage dorée de Portixeddu et par l'îlot classé du Pain de Sucre (133m), vous pourrez aller visiter l'ancien lavoir de Nebida.

Environ 41 km, +817 m, -1265 m.

Nuit à Nebida ou Gonnesa.

J9 • Ile de Caloforte

Après une belle descente jusqu'à Fontanamare, vous prenez un bateau à Portoscuso pour l'île de Caloforte où les habitants pêchent encore le thon rouge. Vous partez ensuite à la découverte des îles de Sant Antioco et de Calasetta où vous pourrez visiter sites archéologiques et vignobles.

Environ 43 km, +235 m, -245 m.

Nuit à Calasetta ou Sant'Antioco.

J10 • Ile de Sant Antioco

Vous traverserez des vignobles et des vergers tout en appréciant le clame des plaines de Sulcis qui vous entourent. Une fois à Tratalias, vous pourrez visiter le sanctuaire Pisan, un des monuments les plus importants de la période romaine.

Environ 40 km, +150 m, -65 m.

Nuit à Sant' Anna Arresi ou Teulada.

J11 • La côte Sud

Vous longez la côte Sud pour votre dernière journée à vélo, vous passez par de superbes plages de sable blanc et par des paysages totalement préservés. Vous pourrez voir d'imposantes falaises comme le Cape Malfatano avec sa tour du 16ème siècle et le Cape Spartivento. Vous arriverez enfin à Nora où vous pourrez visiter l'ancienne cité antique.

Environ 57 km, +530 m, -590 m.

Nuit à Pula.

J12 • Fin du séjour

Vous êtes libres de partir après le petit-déjeuner

ITINERAIRE

Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), ou des conditions météos. 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 3 / 5

Intermédiaire à soutenu. Étapes de 45 à 60 km par jour. L'itinéraire est vallonné avec de bonnes montées et descentes avec des côtes à franchir. Le dénivelé positif journalier varie de 180 à 850 m, avec parfois une étape plus importante en dénivelé dans la semaine. Il est demandé aux participants d'avoir une bonne condition physique et d'avoir déjà pratiqué le vélo plusieurs jours d'affilée.

Itinéraire

Ce séjour se fait à 95% sur route goudronnée et 5% sur chemin. Vous circulez majoritairement sur des routes secondaires.

Transport des bagages

Rien à porter, uniquement un petit sac avec vos affaires de la journée et votre pique-nique.

Groupe

Réservation possible à partir de 2 personnes.

Durée

12 jours / 11 nuits / 10 jours de vélo.

Période de départ

Départ un samedi toute l'année. Ce séjour n'est toutefois pas conseillé en juillet et août en raison de la chaleur et de la fréquentation. Possibilité de partir un autre jour de la semaine avec supplément.

Dossier de voyage

Nous vous fournissons un dossier de voyage numérique qui comprend l'accès à une application de guidage sur smartphone, la liste de vos hébergements, les bons d'échange éventuels et toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour.
Il s'agit d'un séjour liberté, sans guide, vous évoluez donc en totale autonomie durant tout votre séjour.

Confort

► Hébergement

En hôtels 3* et Agriturismo en chambre de deux personnes avec salle de bain. Possibilité de réserver une chambre individuelle (avec supplément).

► Restauration

Petits déjeuners inclus. Pour le déjeuner : vous pouvez commander votre pique-nique à l'hébergement ou vous restaurer en route dans une auberge ou au restaurant typique. Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Début / Fin

► Début

Le J1, dans l'après-midi à votre hôtel à Alghero.

►Fin

Le J12 à après le petit-déjeuner à votre hôtel à Pula.

Votre budget

► Les prix comprennent

- l'hébergement pour 11 nuits en chambre de deux personnes
- les petits déjeuners
- la présentation du séjour (accueil ou appel téléphonique)
- le dossier de voyage numérique
- les transferts de bagages
- l'assistance téléphonique pendant le séjour

► Les prix ne comprennent pas

- l'acheminement
- les déjeuners et dîners
- les boissons
- la location de vélo
- les dépenses personnelles
- les billets de bateau pour Carloforte et Calasetta
- les visites et options
- les taxes de séjour (env. 20 €/personne)
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »

► Options, suppléments et réductions

- supplément chambre individuelle
- location de vélo VTC
- location de vélo électrique
- option départ hors samedi
- transfert aéroport d'Alghero – centre-ville
- transfert Olbia – Alghero
- transfert Pula – Cagliari
- transport du vélo personnel lors des transferts privés

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.

Location de vélo

Vélo électrique proposé ou équivalent :

Cube Touring PRO 500

Batterie Bosch, jusqu'à 120 km d'autonomie (avec utilisation optimale), Shimano Deore, freins à disques et pneus anti-crevaison.

Une caution par carte bancaire vous sera demandée.

Vélo VTC proposé ou équivalent :

Trekking Bike – Cube Nature Pro

Disponible en cadre femme ou homme.

Shimano Deore, freins à disques et pneus anti-crevaison.

La location de vélo comprend les accessoires suivants (kit pour 2 personnes)

2 sacoches arrière Ortlieb Back Roller Classic
2 porte-cartes et porte-téléphone
1 kit de réparation

Accès

► Avion

Il existe 3 aéroports internationaux en Sardaigne : Olbia (137km d'Alghero), Alghero (10km du centre-ville) et Cagliari (220km d'Alghero). Les vols ne sont pas compris dans le prix du séjour, nous pouvons vous les proposer sur compagnie régulière. Nous consulter.
Il existe des vols directs Paris – Cagliari, Alghero et Olbia sur ITA Airways et Easyjet.
http://www.olbiaairport.com/ - http://aeroportodialghero.it/ - http://www.cagliari-airport.com/

Arrivée

De l'aéroport de Cagliari à Alghero

Transfert privé
De l'aéroport de Cagliari (CAG) à Alghero nous pouvons vous réserver un transfert privé, sur demande. Minimum 2 personnes.

Transport en commun
Bus + train : il faut compter en moyenne 5 heures de trajet

De l'aéroport d'Alghero à Alghero centre-ville

Transfert privé
Transfert privé possible de l'aéroport d'Alghero au centre-ville, sur demande, minimum 2 personnes.

Transport en commun
Il existe des bus directs (environ 30 minutes de trajet), ligne ALFA

De l'aéroport d'Olbia à Alghero

Transfert privé
Transfert privé possible de l'aéroport d'Olbia à Alghero, sur demande, minimum 2 personnes.

Transport en commun
Vous pouvez prendre 2 bus et un train, il faut compter environ 4h10 de trajet.

Départ

De Pula à l'aéroport de Cagliari

Transfert privé
Transfert privé possible, sur demande, minimum 2 personnes

Transport en commun
De Pula à Cagliari, prendre le bus 129 de la compagnie ARST jusqu'à Cagliari centre (plusieurs liaisons par jour, environ 55 minutes de trajet).
Du centre de Cagliari à l'aéroport de Cagliari. Prendre un train jusqu'à l'aéroport (environ 1 par heure, 8-10 minutes)

De Pula à l'aéroport d'Alghero

Transfert privé
Transfert privé possible, sur demande, minimum 2 personnes

Transport en commun
Option 1 – En bus
De Cagliari à l'aéroport d'Alghero : voir horaires

Option 2 – Train + bus ou taxi privé
Train de Cagliari à Sassari
De Sassari à l'aéroport d'Alghero, bus régional de la compagnie ARST ligne 760 (tous les jours)

► Ferry

Il existe des liaisons avec Corsica Ferries Nice - Golfo Aranci (traversée de nuit). Le port de Golfo Aranci se trouve à environ 2h30 minutes de San Salvatore Sinis (taxi ou transfert privé sur demande).
Pour le retour vous pouvez prendre un ferry depuis Porto Torres pour Toulon.
Porto Torres se trouve à environ 40m de route d'Alghero ou à environ 55 minutes en bus direct (ligne 714).

► Voiture

Vous pouvez venir avec votre véhicule (via le ferry). Vous pouvez le garer à l'hôtel à San Salvatore Sinis (sous réserve de disponibilité).

Toutes ces informations doivent vérifiées lors du voyage, elles n'engagent pas notre responsabilité**.**

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 vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; 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

Vous trouverez dans cette partie des liens vers les produits de notre partenaire Alltricks, un site de e-commerce français spécialiste du matériel vélo.

Pour le vélo
- Un cuissard court ou long selon la saison
- Des gants de vélo
- Un casque
- Des lunettes de soleil (contre le soleil, l'air, les moucherons)
- Un coupe-vent
- Des tee-shirts ou maillots de vélo
- Un porte carte au guidon
- Un porte bidon et un bidon
- Des sacoches arrières pour transporter vos affaires à la journée et un antivol ; ou bien un sac à dos avec une petite sacoche de guidon

NB : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration. D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Vêtements
- Un pull ou une polaire
- Un short
- Un survêtement ou vêtement de rechange
- Une chemise légère en coton à manches longues
- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse de toilette
- Un maillot de bain
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, masques chirurgicaux, gel hydroalcoolique, pansements, compresses stériles et bandage, gazes, désinfectant, arnica en granules et aspirine etc (attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux).

Pour le pique-nique du midi
- Votre kit « cuisine » : bol, boite ou assiette en plastique, couverts (cuillère, fourchette, couteau)

Contre le soleil et la pluie
- Crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob (casque)
- Une cape de pluie ou une veste imperméable type « softshell ou Gore-Tex » et éventuellement un pantalon imperméable

Bagages

- Si vous n'avez pas de sacoche sur votre vélo, prenez un petit sac à dos confortable de 40 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée. Si vous avez un porte bagage, vous pouvez fixer votre sac dessus à l'aide de tendeurs. Les vélos loués sont fournis avec une sacoche où vous pouvez y mettre vos affaires. Équipez-vous quand même d'un petit sac à dos ; cela vous permet de porter facilement vos affaires lorsque vous allez faire une visite en cours de route.
- Un bagage suiveur : un sac à dos ou un sac de voyage en bon état

Vous pouvez aussi retrouver ces informations sur notre article complet qui vous aiguillera sur ce qu'il faut glisser dans vos sacoches pour votre prochain voyage à vélo.

INFORMATIONS PRATIQUES

Informations pays

Pays : Italie
Capitale : Rome
Ile : Sardaigne
Plus grande ville de l'île : Cagliari
Population : 1 662 045 d'habitants

Formalités

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE). Pour les formalités liées à l'entrée sur le territoire durant la pandémie de Covid19, merci de consulter 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.

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 chênes lièges, 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 lauriers roses répand ses fragrances dès le printemps. Des amandiers, figuiers de Barbarie, cerisiers, merisiers, orangers, cognassiers complètent des paysages typiquement méditerranéens. À quelques centaines de kilomètres de l'Italie, la Sardaigne est soumise à un climat similaire. 2 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. En effet, en juillet et août, les pluies sont quasiment inexistantes, mais le sirocco, un vent sec et brûlant d'origine africaine, souffle sur l'île de façon continuelle.
Source : www.routard.com

Adresses utiles

Office National Italien de Tourisme
23 Rue de la Paix, 75002 Paris
Tél : 01 42 66 03 96

Agence consulaire honoraire de France à Cagliari, Italie
c/o Alliance française Cagliari
via Giacomo Puccini 4
09128 Cagliari
Téléphone : (+39) (0) 348 45 66 546

Téléphone
Italie : +39.

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

Monnaie
Euro.

Gastronomie sarde
La cuisine sarde satisfait les palais les plus exigeants de par sa simplicité et ses ingrédients naturels, ses produits locaux aux saveurs délicates et intenses qui permettent d'obtenir de délicieuses recettes. La matière première est le blé qui fournit le produit le plus réputé, le pain Carasau, mais le blé est également utilisé pour produire les Malloreddus, Culurgiones et la Fregola.
Vous ne pouvez pas quitter l'île sans goûter le Porceddu, un savoureux cochon de lait grillé et servi sur des plateaux de liège parsemés de branches de myrte. Pour ce qui concerne les saveurs de la mer, la langouste d'Alghero mérite une mention spéciale ainsi que la boutargue (œufs de mulets séchés) de Cabras et le thon de Carloforte. Pour les plats de poisson, il y a la soupe de coques et les spaghettis aux oursins. Les charcuteries et les fromages produits localement font partie de cette cuisine savoureuse, dont le pecorino est le maître incontesté. À travers les sensations et les plaisirs du vin, la Sardaigne accompagne ses repas par un excellent Vermentino di Gallura ou un Cannonau.
La liqueur de myrte est également à savourer.
Source.