



Sur les pas du Selvaggio Blu et du Supramonte

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'Orsei.

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.

Cette région est aussi le bastion d'une culture agro-pastorale forte, où les luttes passées se lisent encore aujourd'hui sur les fresques du village d'Orgosolo et s'entendent dans les vibrants chants sardes.

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



8 jours / 7 nuits
6 jours de randonnée



6 à 15 personnes



Itinérant



★★



Hôtel



Code : 1440

LES POINTS FORTS :

- La variété : montagne, gorge, plage, archéo, art et navigation
- Le site nuragique Tiscali, les peintures murales d'Orgosolo
- 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 est une petite ville située au nord-est de la Sardaigne au bord de la mer Tyrrhénienne. Elle attire de nombreux voyageurs pour son cadre privilégié. Elle compte une myriade de plages et criques paradisiaques. Olbia 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.

JOUR 2 : MONTE SAN GIOVANNI NOVO

Transfert en bus privé (1h30) jusqu'à la forestiera (auberge) de la forêt domaniale de Montes.

Départ à pied pour un itinéraire en boucle. Nous rejoignons rapidement les sommets dégagés du Monte Fumai et du Monte San Giovanni Novo d'où la vue s'étend sur tout le Supramonte ainsi que sur le Massif du Gennargentu voisin. Le petit refuge en haut du Monte San Giovanni est un magnifique lieu de halte pour déguster le pique nique. Retour en bus privé (20min) à Orgosolo. En arrivant visite guidée des "murales" de Orgosolo véritable expression des luttes sociales locales. Cet art de la grande fresque murale, née au début XXème dans le Mexique postrévolutionnaire, a trouvé un écho à Orgosolo.

▲ 13km, 4h de marche, +450m/-450m de dénivelée

JOUR 3 : TISCALI - ORGOSOLO

Transfert privé (45min) depuis l'hôtel vers le massif du Supramonte dans la vallée du Lanaitho. Randonnée en boucle pour accéder au site nuragique de Tiscali, célèbre site archéologique qui abrite des vestiges d'un ensemble de huttes occupées entre le XV et VIIIème siècle avant J.C. Il se présente comme 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 privé en véhicule tout terrain (45min) pour Orgosolo. Nuit et repas en hôtel 2*.

▲ 9km, 3h de marche, +400m/-400m de dénivelée

JOUR 4 : CALA LUNA - CALA GONONE

Transfert privé pour Cala Gonone (50min). Départ pour la randonnée vers Cala Luna, la perle du Golfe di 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 avant notre retour à Cala Gonone, pour une navigation de 30min en bateau privé. Installation et dîner à l'hôtel.

▲ 9km, 250m+/250m, 3h de marche, 30min de bateau

JOUR 5 : CALA GONONE - GORGES DE GORROPPU

Transfert privé (20min) pour les gorges de Gorruppu.

Nous empruntons un sentier pour rejoindre l'entrée des gorges de Gorruppu, le long du torrent Flumineddu qui a creusé de jolies vasques d'eau. Visite en aller retour des spectaculaires gorges. Après environ 30 minutes de marche dans ce chaos rocheux, 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 (20mn) pour Baunei et nuit à l'hôtel.

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



JOUR 6 : PLATEAU DU GOLGO - CALA GOLORITZE

Court transfert privé (15mn) sur le plateau de Golgo pour une randonnée découverte en boucle sur "l'altipiano". Ce haut plateau calcaire au cœur du massif du Supramonte est un monde à part. 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 qui domine la plage. La cala Goloritzé est classée au patrimoine naturel de l'Unesco. Cette petite plage au pied d'une gorge profonde est reconnue pour son immense beauté. Retour sur le plateau du Golgo et retour à Baunei. Court transfert en véhicule tout terrain pour rejoindre l'Ovile (bergerie) pour une soirée sarde exceptionnelle.

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

JOUR 7 : PEDRA LUNGA - SANTA MARIA NAVARRESE - OLBIA

Transfert privé (10mn) 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. Depuis Pedra Lunga, le sentier se poursuit en balcon au-dessus de la mer jusqu'à la petite cité balnéaire de Santa Maria Navarrese pour une dernière baignade. Transfert (2h30) en bus privé depuis la plage de Santa maria Navarrese pour l'hôtel à Olbia.

▲ 13km; 4h de marche, 350m+/-900m

JOUR 8 : OLBIA - (PARIS OU PROVINCE)

Séparation après le petit déjeuner. Vol pour Paris (ou Province), en option.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- 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, nous consulter). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Départ 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.

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

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé

HÉBERGEMENT :

- **2 nuits à Olbia J1 et J7** : hôtel 3* situé dans le centre historique
- **2 nuits à Orgosolo** : petit hôtel restaurant avec une bonne cuisine locale
- **1 nuit à Cala Golone** : hôtel - restaurant 3* situé à 100 mètres de la plage
- **2 nuits à Baunei** : petit hôtel 3* restauré aux couleurs locales

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

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. Un seul transfert de 2h30, et un seul de 1h30. Les autres n'excèdent pas 1h de route.

Navigation en bateau privatisé 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.

DISPERSION :

Le jour 8 après le petit déjeuner selon vos heures de vol

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 :

Billets d'avion - fonctionnement avec Chemins du Sud :

- Deux formules vous sont proposées : le séjour avec vols aller/retour (de Paris ou province) ou le séjour sans le vol.
- Que ce soit juste avant ou après votre inscription, un plan de vol vous est systématiquement proposé (lorsque le séjour est en statut "Confirmé" donc assuré de partir).
Si ce plan de vol ne vous convient pas, nous proposons un plan de vol alternatif, répondant au mieux à vos souhaits. Si aucun plan de vol vous convient, nous vous proposons de passer sur la formule sans le vol.
- Notre prix avec vol est un forfait, qui inclut : les coûts actuels du vol; les taxes aériennes; un bagage en soute de 20kg minimum ainsi qu'un petit bagage à main; notre assistance 7j/7 en cas de vol annulé, retardé, ou modifié, et donc inclut le vol de remplacement en cas de souci; des frais de gestion de votre dossier aérien.
Le forfait vol peut être ajusté en fonction des disponibilités et des tarifs en vigueur proposés par les compagnies aériennes au moment de l'inscription. Pour rappel, les tarifs pratiqués par les compagnies aériennes sont très fluctuants d'un jour à l'autre, c'est pourquoi notre proposition de plan de vol est valable pendant 24h maximum.

Privilèges Chemins du Sud

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

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 – remise -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 la Randonnée.

Remise Salons – remise -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 – remise -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.

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 J7
- L'entrée au site Archéologique de Tiscali
- La visite guidée des murales d'Orgosolo
- Les transferts prévus au programme en cours de randonnée



NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et assistance
- Les navettes aéroport
- Le dîner du J1 à Olbia
- Les visites (environ 10 €)
- La navigation dans le golfe d'Orosei le jour 4
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- 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). 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 également le poids à 10-12kg, 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

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 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) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre 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) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ 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)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (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 séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
 - Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
 - Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.
- Textes complets des contrats d'assurances envoyées sur demande.

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 :

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
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

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 22/03/2024