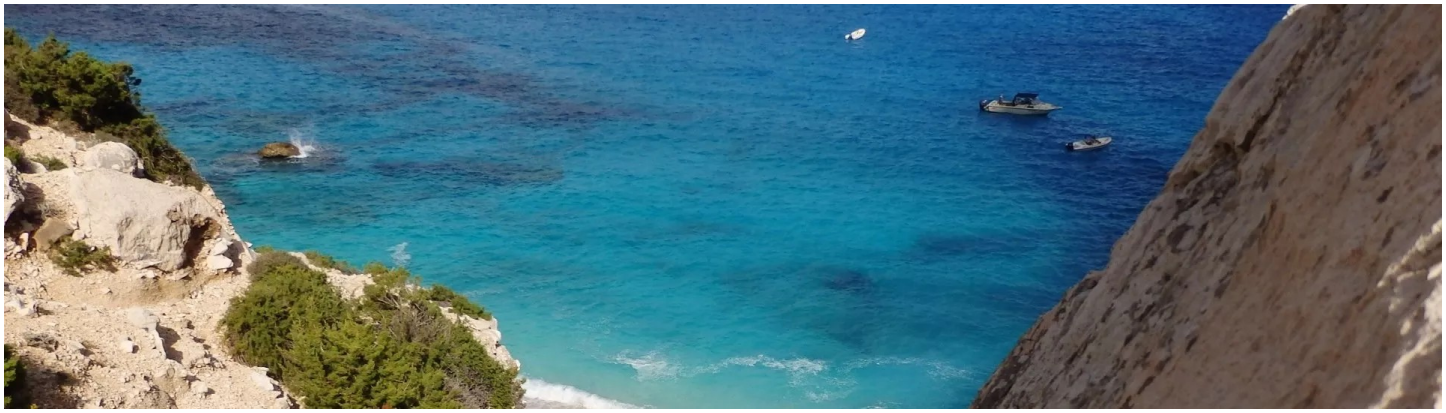
SARDAIGNE en Liberté

Le culte de la nature



Deuxième île de Méditerranée, la Sardaigne dévoile des paysages d'une solitude fascinante : les hautes collines granitiques du Gennargentu, patrie des mouflons et de la pivoine sauvage, les plateaux karstiques du Supramonte entaillés de gorges et percés de gouffres, le golfe d'Orosei et ses criques de sable blanc, les forêts de chênes et genévriers séculaires.

Au printemps, la garrigue méditerranéenne offre mille fleurs colorées à ses visiteurs. C'est aussi un véritable musée à ciel ouvert où foisonnent les vestiges de la civilisation nuragique.

8 jours	Liberté / sans guide	Avec ou sans transport de bagages
Hébergement : Hôtel***	Niveau : **	A partir de : 670€

Vous allez aimer

- Les plus belles randonnées entre mer et montagne
- Nombreux vestiges de la civilisation nuragique
- Accueil et confort des hébergements
- Trois nuits en bord de mer en fin de séjour

Le parcours

Jour 1

REGION DE FONNI
Arrivée à l'aéroport de Cagliari, d'Olbia ou d'Alghero, puis récupération du véhicule de location. Départ pour le lac de Gusana (entre Gavoi et Fonni), dans le centre de l'île. Installation pour 2 nuits à votre hébergement.
Nuit + petit-déjeuner en hôtel ou agritourisme

Jour 2

MASSIF DU GENNARGENTU
Plusieurs options de randonnée à la journée avec l'ascension de la Punta Marmora, point culminant de la Sardaigne avec ses 1 834 m d'altitude. Belle vue panoramique sur les cimes environnantes depuis le toit de l'île. Après votre randonnée, nous vous Page 1 / 9 invitons à effectuer la visite des villes de Fonni et Orgosolo et découvrir ainsi les murales, peintures murales relatant la vie de village d'antan. Nuit + petit-déjeuner en hôtel ou agritourisme
5.5 à 6 h de marche / 16 km / Dénivelé : +/- 750 m

Variante : En cas de mauvais temps, randonnée sur les contreforts du Monte Novo San Giovanni. Dans le Supramonte d'Orgosolo, une piste forestière aboutit à la citadelle rocheuse, qu'un sentier aménagé gravit par l'arrière. Repère des vigies anti-incendie à 1316 m d'altitude, l'arrivée au sommet est exceptionnelle et le point de vue magique.
4.5 h de marche / 12 km / Dénivelé : +/- 500 m

Jour 3

TISCALI
Route vers Oliena puis Dorgali et le fleuve Fiumineddu. Le soir, installation en hôtel *** dans la campagne de Dorgali pour 2 nuits. Randonnée à Tiscali: par le large canyon Doloverde, arrivée dans la vallée de Lanaittu. Un itinéraire permet de grimper sur le mont Tiscali. Découverte de la doline secrète dans laquelle se cachent les vestiges d'un village-refuge nuragique. Visite libre du site classé.
Nuit + petit-déjeuner en hôtel ***
3.5 h à 5 h de marche / 8 à 12km / Dénivelé: +/- 500 m à +/- 660 m

Jour 4

CALA DI LUNA
Route pour rejoindre le départ de randonnée très sauvage près de la Punta Malesa. Belle randonnée en aller / retour jusqu'à la jolie crique de sable blanc de Cala di Luna. Vous pourrez alors profiter d'une baignade dans un cadre splendide avant de revenir à votre voiture.
Nuit + petit-déjeuner en hôtel ***
4.5 h de marche / 12 km / Dénivelé +/- 400 m

Jour 5

GORGES DE GORRUPU
Court transfert en véhicule dans la vallée du Fiumineddu. 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 et les lauriers roses, le parcours pénètre à l'intérieur des murailles de pierres grises et oranges à l'endroit le plus étroit.
Vestige archéologique de l'âge de la pierre (Domus de Janas) en visite libre. En fin d'après-midi, transfert par la route panoramique et touristique de l'Orientale Sarda jusqu'à Santa Maria Navarrese.
Nuit + petit-déjeuner en hôtel ***
4.5 h à 5.5 h de marche / 14 km / Dénivelé : +/- 300 m

Jour 6

SUPRAMONTE DE BAUNEI - CALA GOLORITZE
Vous découvrez un univers sauvage sur les hauteurs de Bauneï, au cœur de la montagne et du haut plateau du Golgo. Découverte des monuments naturels de l'Ogliastra dont le gouffre Su Sterru, accès aux crêtes sur le golfe d'Orosei, puis descente en direction de la crique Cala Goloritze par le chemin des Carbonai.
Nuit + petit-déjeuner en hôtel***
4 h de marche / 8 km / Dénivelé : +/- 450 m

Jour 7

SANTA MARIA NAVARRESE
Depuis Santa Maria, vous atteignez l'un des points culminant au-dessus de Sant Maria de Navarrese, -crocce Pittaine- avec de magnifiques points de vue sur la plaine d'Arbatax. Nuit + petit-déjeuner en hôtel***
5.5 h de marche / 14 à 11 km / Dénivelé : +/- 750 m

Variante : 2 randonnées optionnelles supplémentaires sont proposées à partir de Santa Maria Navarrese :
- Monte Oro et sentier côtier de Pedra Longa : après un court transfert assuré par votre hôtelier (non compris), ascension de ce sommet qui domine la plaine d'Arbatax et l'arrière-pays de l'Ogliastra. Le panorama est garanti. Le retour se fait par le sentier côtier de Pedra Longa à Santa Maria.
4 à 5 h de marche / 10.5 km / Dénivelé : + 375 m - 760 m
- Sentier côtier de Pedra Longa : sublime sentier qui longe une côte complètement sauvage et aboutit à l'aiguille rocheuse de Pedra Longa qui marque le passage du 40? parallèle. En aller / retour.
4 h de marche / 12 km / Dénivelé : +/- 400 m

Jour 8

FIN DE SÉJOUR
Après le petit-déjeuner retour à l'aéroport de Cagliari, d'Olbia ou d'Alghero (environ 3h de trajet en voiture). Restitution de la voiture de location et fin de séjour.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Le voyage

NIVEAU **

Dénivelé : + / - 300 à 700 m en moyenne par jour.
Temps de marche : de 3 h à 5 h 30 en moyenne par jour.
Type de randonnée: le plus souvent sentier caillouteux, au milieu d'une végétation rase. Les journées peuvent être très chaudes en été (peu d'ombre mais nombreuses possibilités de baignade)

Ce séjour nécessite une bonne forme générale. Pour vous préparer, nous vous conseillons la pratique régulière de la marche, du jogging, du vélo ou d'un autre sport. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.
Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : niveaux des randonnées

Le roadbook fournit les informations nécessaires pour effectuer votre randonnée. Il reste cependant indispensable de savoir maîtriser la lecture de carte et d'être suffisamment autonome en montagne pour pouvoir aborder l'itinéraire sereinement, quelle que soit la météo (brouillard, neige,...). L'encadrement d'un professionnel n'est pas inclus dans le forfait liberté. Vous risquez de traverser des zones blanches, sans réseau téléphonique. Pour votre sécurité, vous pouvez vous munir d'une radio ou d'un téléphone de dernière génération pouvant contacter un satellite.

Voyage réalisé en collaboration avec nos partenaires locaux, soucieux comme nous de vous concocter un séjour authentique.

ROADBOOK

Documentation fournie :
- 1 carte routière de la Sardaigne
- extraits de cartes échelle 1/25000 avec le tracé des randonnées
- 1 topo-guide

HÉBERGEMENT

En hôtel *** et **** selon les standards locaux italiens.

LES REPAS

Voyage proposé en nuit et petit-déjeuner. Pour les déjeuners, vous pouvez vous ravitailler à certaines étapes grâce aux petits commerces locaux présents à Fonni, Oliena, Dorgali et Santa Maria Navarrese. Pour les dîners, les hôtels offrent de très bonnes cartes, mais vous aurez également tout le loisir de découvrir les restaurants de chaque étape.

EXTENSION DE SEJOUR

Nuit(s) supplémentaire(s) en hôtel *** à Cagliari, nous consulter.

CLIMAT

Méditerranéen tempéré, parfois chaud en été, sans toutefois rendre accablant le séjour. La température de l'eau est agréable pour les baignades en mer dès le milieu du printemps jusqu'à l'automne. Vents marqués à l'ouest et en altitude.

Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

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 Marseille à Porto Torres (Compagnies SNCM et CMN). Attention, si vous ne venez pas avec votre voiture personnelle et avez opté pour un véhicule de location, ce dernier vous sera remis à l'aéroport d'Alghero (aucun comptoir à Porto Torres). Le taxi de Porto Torres à l'aéroport d'Alghero est à votre charge (environ 50 euros le trajet ; pas de bus direct pour Alghero). De juin à septembre, une autre option consiste à partir de Gènes (https://www.mobylines.fr/ www.gnv.it ou www.tirrenia.it) pour une traversée de Gènes à Olbia. Possibilité de récupérer le véhicule de location à Olbia.

EN AVION
Vols pour Cagliari, Olbia et Alghero (direct ou avec escale)

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard contactez l'agence au **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Dates & tarifs

DEPARTS ET PRIX

Départ au choix du 1er avril au 31 octobre 2025
6 jours de rando et visites

Du 01/04 au 14/06 et du 29/09 au 31/10
730€ /pers. en chambre de 2 personnes
670€ /pers. pour 3 à 4 personnes

Du 15/06 au 08/08 et du 23/08 au 28/09
830€ /pers. en chambre de 2 personnes
740€ /pers. pour 3 à 4 personnes

Du 09/08 au 22/08 et du 18/04 au 22/04
950€ /pers. en chambre de 2 personnes
840€ /pers. pour 3 à 4 personnes

Pour toutes les dates, supplément un seul participant : 220 €
Possibilité de chambre quadruple uniquement pour les familles (2 adultes et 2 enfants)

Options disponibles:

- Chambre individuelle (obligatoire pour les personnes seules)
- Nuit supplémentaire à Cagliari en nuit + petit-déjeuner en hôtel ***

LE PRIX

Comprend :

- L'hébergement en hôtels *** et / ou agritourisme en nuit et petit-déjeuner
- La location d'un véhicule (voir détails)
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription

Ne comprend pas :

- Le transfert du jour 7 pour la randonnée du Monte Oro (environ 10 euros / personne)
- Le supplément air conditionné de certains hébergements
- Les déjeuners et les dîners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- Les taxes de séjour - 1 à 3 euros / pers / nuit (prix indicatifs sous réserve d'augmentation du gouvernement italien)
- L'assurance
- Les frais d'inscription

Le tarif s'entend du point de rendez-vous au point de dispersion.

Equipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements
Pour la randonnée : 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.

- pantalon de toile - shorts - Tee-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie ou un petit parapluie
- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette
- maillot de bain

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison et de la région choisie.

Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut « casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères.

BAGAGES

- 1 sac à dos de 30 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...

Détails

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Par internet : http://www.altitude-montblanc.com/

- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

Formulaire d'inscription par courrier postal

NOM:

PRENOM:

Date de naissance:

Adresse:

Téléphone:

Téléphone mobile:

Email:

SEJOUR DEMANDE:

Nombre de jours:

Assurance:

Prix du séjour: x 30% = d'arrhes

Fait à: LE

Signature:

à renvoyer avec vos arrhes à:
Altitude Mont-Blanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond, FRANCE