

APASSIOUNA

Didier TRISTANT

D.E.A Accompagnateur en Montagne
encadrement, enseignement et formation
sur les milieux naturels et montagnards
en France et à l'étranger

ORGAYA

LE CLOS ST PAUL BAT A
10, Avenue du Général De Gaulle
06500 GORBIO
06.13.25.01.82 / contact@orgaya.com
N° SIRET 792721 27600014
CODE APE 8551Z
www.orgaya.com

Vous proposent

La Sardaigne, « Non Solo Mare »

« Le cœur augmente par tous les côtés. Le cœur veille, pareil au ruisseau qui musarde entre les vallons et les monts, les forêts et les près. Le cœur mélange les amours. Tout y a place ». Diadorim (1956) de João Guimarães Rosa

La richesse naturelle de la Sardaigne est sans égal. Le climat est doux quasiment toute l'année, les températures sont agréables souvent même en hiver. Une lumière intense inonde les sentiers situés le long des côtes et qui serpentent dans les paysages les plus sauvages de l'intérieur, beaucoup d'entre eux sont peu battus et empreints d'une atmosphère primordiale impalpable qui domine sur la beauté des paysages. Ce sont des chemins et des parcours de randonnée qui font découvrir la Sardaigne la plus exclusive et réservée, à parcourir associés à l'esprit des lieux qui touche l'âme.

Lieux de découverte

Gallura ; Logudora ; Barbagia ; Ogliastra

Ces anciennes provinces historiques d'Olbia, Sassari, Nuoro et Tortoli nous permettrons de découvrir le grand Nord et Est de l'île !

De merveilles naturelles en merveilles archéologiques, des grottes de Neptune aux vallées des Nuraghi et Nuoro ; des plages de l'île d'Asinara et du golfe de d'Oroséi ; en passant par le massif de Gennargentu et des montagnes de Supramonte ; Le Nord de la Sardaigne est un formidable terrain de jeu !

Ses plages éblouissantes, embrassées par une mer qui vire de l'argent au bleu topaze en passant par le turquoise ; Ses criques préservées ; Ses falaises et îlots ; Bon nombre des légendes sur la splendeur de la Sardaigne prennent vie ici !

Une île dans tous ses éclats :

- Des chaussures pleines de pas et des chemins pleins de soleil.
- Châteaux sardes, des trésors cachés.
- Les bourgs de l'esprit...



Caractéristiques du séjour

Durée : 8 jours / 7 nuits / 8 jours d'activités. **Séjour semi-étoilé !**

Date : **du 16 au 23 MAI 2023**

Activités : Randonnée à pied, découverte naturelle et touristique.

Terrain : sentiers, anciens chemins muletiers, escaliers, et petites routes aménagées.

Pratique régulière de l'activité et bonne santé physique : **niveau modéré**. Moyenne de quatre heures et demie de marche effective par jour et de 300m à 500m de dénivelée. Les randonnées seront adaptées, dans la mesure du possible, au niveau du groupe et de ses envies !

Intervenant : Accompagnateur en Montagne diplômé d'État, spécialiste de l'activité sportive et touristique.

L'hébergement : 4 nuits en Agritourisme / hôtel 3 *** aux alentours de Sassari et
3 nuits en Agritourisme / hôtel 3 *** aux alentours de Nuoro / Dorgali.

Repas : En pension complète avec pique-nique le midi.

Les transports sur place : Location VL et Minibus. Déplacement pour nos excursions.

Nombre de participants : 10 personnes.

Rendez-vous : Mardi 16 mai en fin de matinée à l'aéroport d'Olbia, Sardaigne.



Programme

Dans le nord de la Sardaigne, il n'y a pas seulement des plages enchantées et une mer cristalline, mais aussi des sommets à explorer, des églises de campagne et des paysages à admirer... Autant de lieux à découvrir lors d'une belle randonnée.

Jour 1. Mardi 16 mai : Airport Mulhouse - Airport Olbia Sardaigne - Sassari

Accueil des participants en fin de matinée à l'aéroport international d'Olbia « Costa Smeralda », Sardaigne. Petit transfert sur La Costa Smeralda pour découvrir l'un de ses sites extraordinaires (au choix, en fonction du temps imparti):

- Porto Cervo, ou
- Porto Rotondo, ou
- le village de San Pantaleo, ou
- Capo Figari, ou
- le Sanctuaire Nuragico cabu Abbas.

Pique nique sur place et transfert, en fin d'après midi, à notre agriturismo / hôtel vers la province de Sassari (quatre nuits).

Jour 2. Mercredi 17 mai : Alghero - Cap Caccia - Torre Pegna ou Monte Timidone

Direction les spectaculaires falaises calcaires d'Alghero, son parc naturel de Porto Conte, et sa montagne panoramique. Le choix est grand pour découvrir la baie en fer à cheval de Porto Conte se terminant par la presqu'île pointue de Capo Caccia. En milieu/fin de journée, Visite de la « Barceloneta » Sarde ! Alghero, ce charmant petit port ceinturé par une belle muraille médiévale s'enorgueillit d'un promenade, façon « Ramblas »! (Visite possible de la Grotte di Nettuno).

Temps de marche : 4H00 - Distance : 8 /12 KM - Dénivelée : 300 / 400M

Jour 3. Jeudi 18 mai : P.N. de l'Île D'Asinara - La Pelosa - Sassari

Cap au Cap Falcone pour une traversée en bateau pour l'île d'Asinara, au départ de Stintino ! Du débarcadère de Fornelli, le chemin du granit permet de connaître les caractéristiques géologiques et l'environnement hydrogéologique de la partie sud de l'île. Après avoir atteint la forteresse de Castellaccio à travers le chemin dédié, on pourrait bien apercevoir les mouflons et autres espèces endémique de l'île. Du retour de l'île sur l'île... Petit détour pour découvrir une des plus belles plages de Sardaigne, La Pelosa !

Temps de marche : 4H00 - Distance : 13 KM - Dénivelée : 100 M

Jour 4. vendredi 19 mai : Castelsardo - Costa Paradiso - Monte Tinnari

De la station Balnéaire de d'Isola Rossa, itinéraire en bord de mer sur la Côte Paradisiaque, qui vous fait prendre de la hauteur pour admirer la côte sarde et au loin les falaises corses de Bonifacio, sans oublier deux belles plages pour se rafraîchir. Magnifique palette de roses et de bleus. Après notre excursion, visite du bourg médiéval de Castelsardo (visite possible du château), promontoire de l'Anglona, un des plus beaux villages d'Italie !

Temps de marche : 4H00 - Distance : 10 KM - Dénivelée : 350 M

En fin de journée, changement d'hébergement et donc, de province. Transfert sur Dorgali / Barbagia (cote Est, trois nuits).

Jour 5. Samedi 20 mai : Supramonte - P.N.Gennargentu - Village caché de Tiscali

Au centre de l'île se dresse une chaîne de montagnes, recouvertes de forêts anciennes, royaume des aigles royaux et des mouflons : le Gennargentu est le triomphe de la nature sur un territoire vierge et sauvage. Ce village en ruine abrité par une voûte de roche, est magnifié par une marche d'approche en pleine nature.

Temps de marche : 4H00 - Distance : 10 KM - Dénivelée : 530M

Jour 6. Dimanche 21 mai : Costa Blu Marino/Cala Fuili/Cala Luna/Plage Ziu Santoru

Réputé pour son côté nature bien préservé, le site est l'un des joyaux du golfe d'Orosei. Cette baie est un plaisir à arpenter, même quand il fait chaud ! Des grottes naturelles jalonnent le parcours et offrent un abri ombragé de premier choix. L'aller-retour part de Cala di Fuili et suit le chemin de Cala Luna, mène à Cala Luna et à la plage de Ziu Santoru. Le long de l'excursion, il est possible d'explorer certaines grottes ou simplement d'admirer le panorama qui a pour protagoniste l'eau de mer cristalline.

Temps de marche : 4H00 - Distance : 10 KM - Dénivelée : 400M

Jour 7. Lundi 22 mai : Monte San Giovanni - Orgosolo e Urzulei - Su Sercone

Ce circuit, trônant majestueusement au dessus des cimes des arbres, nous emmène d'abord du côté du Monte Fumai, tout aussi impressionnant avec d'un côté la forêt de Montes dont il semble délimiter la zone et de l'autre une belle zone pastorale avec vaches, moutons et chiens gardiens de troupeaux, sérieux mais pas agressifs. Randonnée en forêt de Montes. En fin de la journée, visite du village d'**Orgosolo** et la découverte de ses fresques.

Temps de marche : 4H00 - Distance : 8 KM - Dénivelée : 300M

Jour 8. Mardi 23 mai : Nuoro - Costa Smeralda - Airport Olbia - Airport Mulhouse

Transfert vers la cote Est pour rejoindre l'aéroport international d'Olbia « Costa Smeralda ». Avant de quitter l'île, dernière visite de la province Olbia / Tempio et pique nique sur place (au choix, en fonction du temps imparti):

- Porto Cervo, ou
- Porto Rotondo, ou
- le village de San Pantaleo, ou
- Capo Figari, ou
- le Sanctuaire Nuragico cabu Abbas.



Options de randonnée

* **Passo Genna Silana - Gola su Gorroppu**

Une excursion dans le Parc Naturel du Golfe d'Ortisei. Un beau parcours partant du col de Genna Silana et arrivant au canyon du Gole su Gorroppu qui est étonnant. Le parcours peut aussi se faire en partant du canyon. Les sentiers sont magnifiques et avec un panorama magnifique, de grands arbres très anciens.

Temps de marche : 4H00 - Distance : 9 KM - Dénivelée : 600M

* **Galleria Etza (Galleria Vecchia) - Monte Tului - Monte Bardia (Dorgali - Nuoro)**

Un beau "huit" panoramique, avec des vues spectaculaires sur le golfe d'Orosei et toute la zone entourant la municipalité de Dorgali. À partir de la route qui mène à la "Galleria Vecchia", à l'intérieur de la ville de Dorgali, la première partie serpente vers le Monte Tului tandis que la seconde (et dernière) se termine au Monte Bardia.

Temps de marche : 5H00 - Distance : 12 KM - Dénivelée : 600M

* **Sassari - La route du Roman - Vallée des Nuraghi - SS Trinità**

Pays de plaine, de volcans éteints et de hauts plateaux à pâturages le Meilogu est habité depuis la nuit des temps. Bien que le nom de la Vallée des Nuraghi vienne des monuments antiques, symboles de la Sardaigne, ce territoire contient également de nombreux autres lieux dignes d'intérêt; vous y trouverez non seulement des nuraghi, mais aussi de petites et de grandes surprises, des œuvres anciennes ou récentes et de vastes panoramas... rallye touristique pour la découverte d'œuvres majeures de l'art roman Sarde !

* **Oristano - Bora - réserve régionale del Temo**

Situé au centre d'un terroir vinicole d'expédition où l'on produit le Malvasia, Bora où émergent les tours médiévales et les coupoles iridescentes d'Oristano, s'élève avec ses maisons aux mille couleurs, le long de l'embouchure du fleuve Temo qui la sépare en deux avec ses formes sinueuses.

Circuit dans les terres au-dessus de la forteresse Serravalle, la Punta di Minerva, pour ensuite se rapprocher du front de mer jusqu'à la Torre Argentina ou réserve Régional Capo Marargiu !

Temps de marche : 4H00 - Distance : 8 / 12 KM - Dénivelée : 200M / 300M

* **Tempio - La Gallura - Aggius - Parc Régional de Limbara**

Dans le petit village d'Aggius, au cœur de la Gallura, plusieurs sentiers nous permettent de découvrir les magnifiques montagnes environnantes où fut tourné le film "Il Muto di Gallura" (un bandit sanguinaire de la région). Monti Tiniterra, Monte Mezu, le parc de Santa Degna, le Nuraghe Izzana, la fascinante Valle della Luna, autant de sites pour un immersion dans la province du Tempio.

Temps de marche : 4H00 - Distance : 15 KM - Dénivelée : 200M / 330 M

* **Sassari - La Nurra - Argentiera**

L'argentiera est une fraction de Sassari située dans le nord-ouest. La station est l'une des plus frappante de la Sardaigne pour sa beauté particulière et la variété des paysages, avec des montagnes en clapotis argent en pierre sur la rive. L'exploitation minière de Zinc, de plomb Argentifère et de fer ont cessé en 1963. Le site est d'une importance communautaire et fait l'objet d'un projet de relance et de restructuration pour les activités de pleine nature et en particulier, la randonnée.

Temps de marche : 4H00 - Distance : 8 /12 KM - Dénivelée : 300 / 400M

- **Sassari / Alghero : Cala Barca - Monte Timidone** Circuit à partir de Maristella
03h44/12,9 km/330 m/330 m.

- **Sassari / Chiaramonti / Monte Sassu.**

- **Tempio / Tempio Pausania - Monti Pulchiana**

Monolithe dominant les collines de Gallura et les villages de Luras, Calangianus et Tempio Pausania.

Ne pas oublier :

- **San Gavino Porto Torres**
- **Vallée des Nuraghi**
- SS.Trinita di Saccargia
- Grotta di Nettuno
- Sta Maria del Regno
- Sant'Antioco di Bisarcio
- Nuraghe di Santu Antine
- Necropoli di Sant'Andrea Priu
- City trek Sassari
- Le petit train vert...



TRÈS IMPORTANT : L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme qu'elle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants, surcharge éventuelle des hébergements, problème de transport) dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.



Tarif : € / personne réservation auprès de l'agence ORGAYA

6 Personnes : 1930 €

8 Personnes : 1790 €

10 Personnes : 1680 €

12 Personnes : 1640 €

14 Personnes : 1600 €

LE TARIF COMPREND :

- L'organisation et la réservation de votre séjour ;
- les vols Bâle-Mulhouse (A.I. Franco/Suisse) / Olbia (Sardaigne, Italie) en A.R.
- Les déplacements sur place en véhicule de location ;
- L'hébergement en hôtel *** ;
- Les dîners à l'hôtel et/ou au restaurant ;
- Les pique-niques le midi de J1 à J8 ;
- La traversée en bateau sur l'archipel d'Asinara;
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'État ;

CE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'option EasyJet Flexy, remboursement annulation vol de 47€ / Personne.
- Les entrées des sites touristiques non prévus au programme ;
- Supplément Chambre Single (155 €) ;
- Les boissons consommées sur place ;
- Les dépenses personnelles ;
- Les assurances en responsabilité civile individuelle ;
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le Tarif comprend » ;



Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant une dizaine de kilomètres et si possible sur un parcours avec dénivelée (300 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Équipement

Votre équipement individuel, pendant la journée, vous portez sur vous :

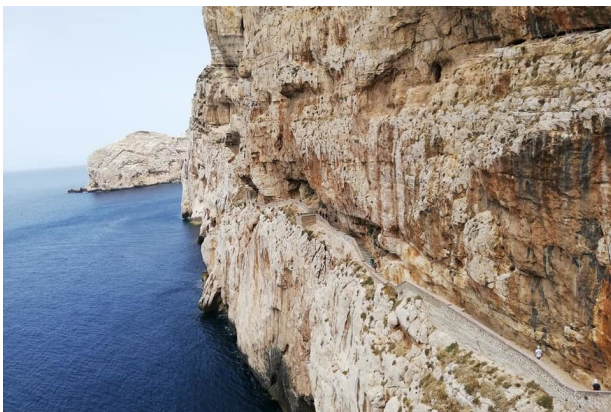
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une micro polaire.
- Un pantalon et / ou un short de trek.
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne).

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence,
- Des bâtons de marche télescopiques légers (fortement conseillés).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique de 40 litres maximum :

- Une veste imperméable et respirante type Goretex avec capuche.
- Un pull en polaire type Polartec ou Windstopper ou une doudoune légère.
- Un pantalon de pluie à ouvertures latérales.
- une paire de gants légers.
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les P.N. de midi.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Un tube de crème solaire et un stick pour les lèvres haute protection.
- Du papier toilette.
- Le pique-nique de midi et les vivres de course.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Une couverture de survie.
- Quelques sachets pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Serviette et maillot de bain.



Pays et climat

La Sardaigne est une grande île italienne de la mer Méditerranée, qui compte près de 2 000 km de côte. Elle comporte des plages de sable et un intérieur montagneux traversé par des sentiers de randonnée. Son paysage escarpé est parsemé de milliers de nuraghes, mystérieuses ruines en pierre datant de l'âge du bronze qui ressemblent à des ruches...

La Sardaigne, entre mer et montagnes

Au nord, la côte d'Émeraude et **l'île de Tavolara** près de **Olbia**, vous séduiront avec leurs falaises de granit rose contrastant avec l'eau verte. **Les grottes marines de Neptune** présentent de très grandes concrétions et stalactites. Hors-saison, vous pouvez bénéficier d'une visite privée avec les lumières qui s'allument juste pour vous... magique. La grande île est constellée de nombreux satellites, accessibles en bateau. **L'archipel d'Asinara** vous promet de belles randonnées. Ce coin de magie se caractérise par des montagnes et des côtes déchiquetées qui plongent dans la mer en passant par de belles plages, criques et baies, et formant le parc national de l'Asinara depuis 2002. Côté baignades, le choix est vaste : plages rocheuses magnifiques de la côte d'Émeraude, et que dire des plages sardes si vous n'êtes jamais allé à la **La Pelosa**. Avec ses eaux transparentes et cristallines qui descendent vers un fond marin sablonneux et accueillant, La Pelosa est probablement l'une des plus belles plages d'Europe. Avec une nature aussi généreuse, tous les sports sont praticables, du vélo à la randonnée en passant par le canyoning et tous les sports de glisse.

Une culture millénaire

Une semaine en Sardaigne est un voyage à travers le temps ! Commençons par la préhistoire : la civilisation nuraghe, qui a peuplé la Sardaigne il y a des milliers d'années, a laissé de nombreuses traces. Vous pourrez par exemple visiter les vestiges nuraghes de **la vallée des Nuraghi** près de **Sassari**. Les romains ont aussi marqué l'histoire de la Sardaigne et construit des cités. Les phéniciens quant à eux ont laissé leurs empreintes à Tharros. Un peu plus tard, au Moyen Âge, les Sardes ont bâti des cités fortifiées pour protéger leur île. À la même époque, de très belles églises romanes ont été bâties non loin de Sassari, dont l'église en granit noir de **Santa Maria del Regno**. L'histoire se poursuit au 19^e siècle avec l'exploitation de minerais. C'est aussi le siècle de l'unification italienne, menée entre autres par Giuseppe Garibaldi, dont la maison et la tombe se trouve sur les **îles Maddalena** à Caprera. Pour découvrir la culture des bergers sardes, rien de tel que d'admirer les maisons peintes d'Orgosolo (Nuoro). Démarrées dans les années 70, les fresques racontent la vie des paysans et leur lutte pour conserver leurs terres. Le carnaval de Mamoiada et ses impressionnants "mamuthones", personnages à cornes vêtus de peaux de bêtes, vous plongeront un peu plus dans les mystères de la Sardaigne. Pour les éclaircir, rendez-vous au musée ethnographique de **Bosa**.

Quelques festivals

La Sardaigne est une terre de traditions et de religion, aussi de nombreux festivals et fêtes patronales sont organisées tout au long de l'année. Citons entre autres le carnaval de Mamoiada, en février, où une procession oppose les sympathiques insokatores aux effrayants mamuthones ; la Cavalcata Sarda à Sassari, à la Pentecôte (fin mai-début juin) ; et la Sagra del Redentore, un festival de folklore qui a lieu à Nuoro en août.

