

Sardaigne

MASSIF DU SUPRAMONTE ET GOLFE D'OROSEI

Code voyage : **BISARLIB**



TREK

A partir de **725 €**



Voyage sur mesure



Niveau : **2/5**



8 jours

Tirillée entre les différentes puissances, qui au cours de l'histoire ont cherchées à asseoir leur domination sur cette île, la Sardaigne est avant tout restée... sarde!

Les envahisseurs se sont succédés, les civilisations se sont croisées, laissant chacune vestiges et influences, mais la Sardaigne est restée fière et authentique.

En 8 jours, vous parcourez la partie Est de l'île et le Parc National de l'Orosei. Découvrez les différents aspects de l'île comme les vestiges nuraghes, cette civilisation autochtone disparue au VII^{ème} siècle avant JC, les temples gréco-romains, les terres sauvages des bergers, Orgosolo la contestataire et Cagliari l'italienne.

Vos journées sont partagées entre la randonnée, la découverte culturelle, des temps de farniente, et bien sur de bons moments passés à table où se succèdent les produits locaux: viandes grillées, charcuteries, fromages et vins, une touche de saveur italienne et une note de poissons!



POINTS FORTS

- Des randonnées variées en liberté: découverte du terroir sarde et des criques paradisiaques
- Des randos accessibles sur certains sentiers du trek mythique Selvaggio Blu
- La possibilité de se baigner dans des eaux cristallines presque tous les jours

Jour par jour

JOUR 1

CAGLIARI

Une fois arrivés à l'aéroport de Cagliari, vous récupérez votre véhicule de location. Vous vous dirigez vers le centre-ville voisin. Visite et repas libres.

DÉTAIL

Transport : Véhicule de location

Hébergement : B&B ou hôtel

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 2

CAGLIARI - ORGOSOLO - MONTO NOVO SAN GIOVANNI - DORGALI

Vous vous dirigez vers le centre-est de l'île et la ville d'Orgosolo. Réputée pour ses "murales", peintures contestataires venues du Mexique, la visite de son centre-ville permet très vite de comprendre le point de vue des Sardes sur le monde actuel... Vous cheminez ensuite sur le plateau de Pratobello, entre chênes séculaires, cours d'eau... au coeur d'une verdure assez étonnante. Vous vous dirigez enfin dans la région de Dorgali, où vous vous installez en agritourisme pour 4 nuits.

DÉTAIL

Transport : Véhicule de location

Marche : 3h-4h

Dénivelé positif : 350 m

Dénivelé négatif : 350 m

Hébergement : Agriturismo

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 3

GOLFE D'OROSEI - CALA LUNA - DORGALI

Vous découvrez aujourd'hui le littoral du golfe d'Orosei, en direction du sud et sur un sentier qui chemine de vallons en coteaux. En cours de randonnée, vous pouvez visiter la grotte des Bue Marino (visite payante sur place) où se prélassaient autrefois les phoques. Vous continuez jusqu'à la plage où se promènent des cochons sauvages mais qui est néanmoins un superbe endroit pour profiter des eaux limpides. Vous pouvez retourner à Cala Gonone en prenant le bateau (à payer sur place) ou en effectuant la marche retour (3h de plus).

DÉTAIL

Marche : 3h-4h

Dénivelé positif : 300 m

Dénivelé négatif : 300 m

Hébergement : Agriturismo

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 4

GROTTE DE SA OCHE - SA CURTIGIADE TISCALI - DORGALI

Au départ d'un joli plateau cultivé, vous visitez la grotte de Sa Oche et le village nuraghe voisin ainsi que son intéressante fontaine. Par la suite la randonnée vous mène sur les hauteurs de la montagne Sa Curtigiade Tiscali où était caché dans une grotte un important village nuraghe.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h

Dénivelé positif : 450 m

Dénivelé négatif : 450 m

Hébergement : Agriturismo

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 5

GORGES DE GORROPU - DORGALI

En contrebas de la randonnée de la veille, nous nous rendons au canyon des Gola de Gorropu. Après avoir remonté un ruisseau, vous découvrez les impressionnantes falaises de 350m de haut. Des vasques se prêtent à une baignade rafraichissante et les plus aventureux peuvent continuer dans le lit de la rivière, entre les blocs de roche, pour continuer l'exploration.

DÉTAIL

Transport : Véhicule de location (0h45)

Marche : 4h-5h

Dénivelé positif :

250 m

Dénivelé négatif :

250 m

Hébergement :

Agriturismo

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 6

DORGALI - PLATEAU DU GOLGO - CALA GOLORITZE - SANTA MARIA NAVARESE

Vous vous dirigez vers la plateau du Golgo. Des aiguilles rocheuses, une baie à l'eau turquoise, une arche rocheuse, une somptueuse falaise, des cabanes de bergers faites de genévriers... Voici ce que vous découvrez pendant cette belle journée de randonnée. N'oubliez pas votre maillot de bain !

Nuit à Santa Maria Navarese (une ou deux nuits selon l'horaire de votre vol retour)

DÉTAIL

Transport : Véhicule de location (1h)

Marche : 4h-5h

Dénivelé positif :

550 m

Dénivelé négatif :

550 m

Hébergement : B&B ou hôtel

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 7

PEDRA LONGA - SANTA MARIA NAVARESE OU CAGLIARI

Depuis le plateau du Golgo, vous randonnez à travers quelques fermes avant que les vues s'ouvrent vers la mer. Dès lors les points de vues sont à couper le souffle avec un sentier entre falaise et bord de mer. Vous arrivez à la crique de Pedra Longa, dominé par son aiguille rocheuse, et continuez vers la station balnéaire de Santa Maria Navarese. Retour à votre véhicule en taxi.

Nuit à Santa Maria Navarese.

Si votre vol retour est tôt dans la matinée du jour 8, vous prenez la route ce soir pour Cagliari. Nuit à Cagliari

DÉTAIL

Transport : 2h30

Marche : 5h-6h

Dénivelé négatif :

750 m

Hébergement : B&B ou hôtel

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 8

CAGLIARI

Temps libre avant de vous rendre à l'aéroport pour rendre votre véhicule de location et prendre votre vol retour.

DÉTAIL

Transport : Véhicule de location

Déjeuner : libre

Dîner : libre

Budget

(informations au 30/11/2022)

Période réalisable : **AVRIL, MAI, JUIN, JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE, OCTOBRE**

PRIX A PARTIR DE

Du 15 AVRIL au 14 JUIN

Du 01 SEPTEMBRE au 30 OCTOBRE

Base 2 personnes (en chambre double) : 785€ par personne

Base 3 personnes (en chambre triple): 745 € par personne

Base 4 personnes (en chambre double): 725 € par personne

Du 15 JUIN au 30 AOUT

Base 2 personnes (en chambre double) : 885€ par personne

Base 3 personnes (en chambre triple): 845 € par personne

Base 4 personnes (en chambre double): 825 € par personne

✓ Le prix comprend

- 7 nuits en hôtel 3* et agriturismo
- Tous les petits déjeuners
- Le véhicule de location, toutes assurances incluses
- L'assistance de notre représentant local 24h/24

✗ Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le transport international
- Les taxes aériennes
- Eco participation à la compensation carbone de votre voyage 5 euros par personne si vous prenez les vols avec nous.

À payer sur place

- Les déjeuners et dîners (prévoir 5€/personne pour un pique-nique, moins de 10€ pour un plat de pâtes ou une pizza et 20€ pour un menu complet)
- Le bateau depuis Cala Gonone J3: 20€/personne
- Le taxi en fin de rando le J7, prévoir 40€.
- les boissons et dépenses personnelles.
- Les entrées dans les sites touristiques (Tiscali, Gorropu...) : environ 10 € par personne.
- Le carburant
- Les éventuels parking
- Les taxes de séjour (entre 1 et 3€ par jour et par personne selon les villes). Ces taxes sont à payer en monnaie, directement à l'hébergement
- Le conducteur additionnel (dépendant des loueurs et de la période, environ 10€ par jour)



Assurances au choix

- **L'assurance assistance rapatriement** 2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque** 4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium)** 1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

+ Options

- Le supplément chambre individuelle : 320 euros par personne.
- Nuit supplémentaire à Calgari en chambre double et petit déjeuner en hôtel 3*: 75 euros par personne.

- Nuit supplémentaire à Calgary en chambre individuelle et petit déjeuner en hôtel 3*: 95 euros par personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Randonnées en boucle de niveau facile, plusieurs options peuvent être proposées. Randonnées principalement sur sentiers marqués, et balisés. Attention cependant, les sentiers très rocailleux parfois ajoutent une difficulté supplémentaire.

Le jour 7, dernière journée de randonnée du circuit, est assimilé à un niveau MODÉRÉ où il faut compter 5 à 6h de marche et un dénivelé négatif de 750 mètres.

ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec roadbook (remis avant votre départ).

Votre roadbook est composé :

- d'un descriptif jour/jour
- de conseils et bons plans à ne pas rater

Avant votre départ, vous recevrez une convocation, la liste des hôtels, des vouchers et un plan d'accès à votre premier hébergement.

ALIMENTATION

Tous les petits déjeuners sont inclus.

Tous les autres repas restent à votre charge.

Les boissons restent à votre charge.

HÉBERGEMENT

Les jours 1 (et 7), vous êtes logés dans des hôtels ** ou *** ou des B&B à Cagliari.

Les jours 2, 3, 4 et 5, vous dormez dans un agriturismo à Dorgali. Un agriturismo est un hébergement rural, dont l'objet est la découverte des savoir-faire agricole d'un territoire, et par extension des paysages, des pratiques sociales et des spécialités culinaires découlant de l'agriculture. C'est l'hébergement de charme à l'italienne par excellence.

Les jours 6 et 7, vous êtes hébergés dans le village de Santa Maria Navarese situé en bord de mer, en petit hôtel B&B.

Vous logés en chambre double, triple ou individuelle avec salle de bain privative.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Aéroport de Cagliari, J01

DISPERSION

Aéroport de Cagliari, J08

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires: consulter l'onglet prix-option

DÉPLACEMENT

Une voiture est indispensable pour effectuer le reste du séjour en toute tranquillité.

Nous l'avons donc incluse dans le coût de votre voyage.

7 jours de location de voiture, par tranche de 24h, kilométrage illimité, assurances CDW incluses.

La voiture de location est mise à disposition du jour 01 à votre arrivée jusqu'au jour 08 directement à l'aéroport de Cagliari

pour 2 à 3 personnes, voiture de catégorie B (type Twingo ou équivalent)

pour 4 personnes, voiture de catégorie C (Seat Ibiza ou équivalent)

* CDW: couvre les dommages matériels liés à un accident fautif, les dommages sur un parking et le délit de fuite de la partie adverse.

* TP: permet de réduire la responsabilité du client à hauteur d'une franchise (selon la catégorie de véhicule) en cas de vol du véhicule.

* PAI: couvre les frais médicaux en cas d'accident et indemnise en cas de décès ou d'invalidité. Vous pourrez donc partir en toute sécurité à bord de votre véhicule, tous les passagers y compris le conducteur seront protégés.

ATTENTION

Au moment de la prise en charge du véhicule, il vous sera demandé le permis de conduire du conducteur et la carte bancaire du conducteur. Il est nécessaire que ce soit une carte bancaire de crédit (mention « crédit » et non « débit » sur la carte). Pensez à bien vérifier auprès de votre banque avant votre départ!

Aussi, si vous ne récupérez pas votre voiture dans les heures qui suivent l'heure prévue (généralement sous 6 heures), le loueur se réserve le droit de livrer votre voiture à un autre client.

Rendre la voiture avec le plein d'essence.

BUDGET & CHANGE

L'Euro est la monnaie utilisée en Sardaigne.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Pour l'Italie, prévoir de 10 à 20€ par participant pour un programme de 8 jours et de 20 à 30€ pour un programme de 2 semaines (peuvent concerner le guide, les chauffeurs).

En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet,
- Maillot de bain et serviette de bain,

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
 - Boite en plastique de taille moyenne avec couverts en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
 - Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
 - Sac à linge sale,
 - Serviettes humidifiées type "Calinette" pour la toilette quand l'eau est trop froide ou inaccessible,
 - Boules Quiés, toujours utiles!
 - Bloc notes et stylo, livre, jeu de cartes...
 - Bâtons de marche (Ils peuvent être utiles sur la Cote Amalfitaine car beaucoup d'escaliers),
 - Paire de jumelles,
 - Appareil photos,
 - Téléphone portable,
-
- Trousse de toilette,
 - Serviette de toilette,
 - Paire de lunettes de soleil,
 - Crème de protection solaire (visage et lèvres),
 - Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange,
 - Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme.
 - Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
 - Papier hygiénique et briquet,
 - Gel hygiénique,

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs :

- Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 litres environ et de 15 Kg maximum.
- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 litres pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo, jumelles, petit matériel...

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours.

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

La responsabilité d'ATALANTE ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non respect de ces obligations personnelles de santé.

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Non.

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.

<http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.