

LA SARDAIGNE, DES TRESORS D'AUTHENTICITE

12 jours / 10 nuits
en pension complète

LA SARDAIGNE



SARDAIGNE



Ce circuit s'adresse à tous, car il s'adapte au niveau physique de chacun. Grâce à l'aide du vélo électrique, vous parcourrez facilement les dénivelés et les 40 à 60 km par jour, tout en conservant le plaisir de l'effort sportif. Un petit coup de pouce bienvenu pour aborder la Sardaigne authentique.

Pour le catamaran il s'agit de la découverte autour du mythique « Selvaggio blu » (littéralement Sauvage bleu), un parcours entre la mer et la côte sauvage du Supramonte de Baunei au cœur de l'Ogliastra, la région la plus sauvage où s'incarne une forte culture insulaire. Vous serez ainsi amené à randonner pendant la journée durant 4 à 5 heures en moyenne et vous profiterez de la fin d'après-midi pour vous relaxer sur le bateau. Vous pourrez vous baigner, avoir l'opportunité d'apprendre à piloter un catamaran et préparer la soirée... Chaque nuit vous dormirez confortablement dans le catamaran au milieu d'une petite crique.

Vous découvrirez ses belles routes sinueuses, ses collines d'oliviers et ses villages de montagne riches en traditions, en histoire et en découvertes archéologiques.

Ce sera aussi l'occasion d'un voyage sensoriel dans un pays parfumé de lentisque, de genêt et de romarin. Vos sens seront éveillés par la dégustation de vin, du fameux pecorino, le fromage sarde et de produits typiques. Vous rencontrerez également des petits artisans qui contribuent à perpétuer le savoir-faire de l'île. Les falaises escarpées et les petites plages de rêve de la Côte orientale s'offrent à vos yeux.

SARDAIGNE



Jour 1- arrivée à l'aéroport - Jerzu

Un taxi vous emmène depuis l'aéroport à Jerzu (environ 1h40). Nous vous attendons à votre hébergement pour vous présenter le déroulement du circuit et pour la remise de vos vélos électriques et du road book. **Découverte des vignobles du canonau et dégustation de ce vin chez un Gianni** petit vigneron qui nous fera découvrir son vignoble. Il semble que ce vin soit le secret de la longévité des habitants de la région. Attention à ne pas vous faire recruter pour les vendanges de septembre ! Ce sera l'occasion d'un petit apéritif en pleine campagne!

Nuit au refuge Ogliastro (ou similaire)

Jour 2- De Jerzu à Osini

Nous partirons à la découverte du **village d'Ulassai** niché dans la montagne, **découverte de sa grotte et de sa coopérative de femmes qui fabriquent les fameux tapis sardes**. Déjeuner sur les hauteurs du village puis montée pour la **Scala di San Giorgio**, une sorte de canyon naturel.

Nous apprendrons à **faire les fameuses ravioles sardes** (« is culurgiones ») autour d'un verre de vin !

Distance : 30 km, dénivelé + 650m

Hotel Scala San Giorgio (ou similaire)

Jour 3- D'Osini à Sadali

Découverte du village d'Ulassai niché dans la montagne et de l'ancienne voie ferrée avec une belle vue sur la vallée du Pardu. Nous arriverons au petit hameau de **Gairo Tacquisara**, puis à **Seui**, où nous visiterons les **anciennes prisons espagnoles et le musée de la culture rurale**. Continuation vers le **village de Sadali**, « le village de l'eau », découverte de ses ruelles étroites, ses maisons en pierre et la petite cascade de San Valentino au cœur de la vieille ville. Nous serons accueillis par notre hôte qui nous emmènera au **musée sensoriel du village pour découvrir les plantes officinales utilisées en Sardaigne**. Le soir dîner dans un agriturismo en pleine campagne.

Distance : 50 km, dénivelé + 950m

Nuit en Agriturismo Su Coili (ou similaire)

** groupes de 8 personnes - Programme sous réserve de modifications*



SARDAIGNE



Jour 4- De Sadali à Villagrande Strisaili

Après avoir quitté le village de Sadali, direction le **Nuraghe d'Aradasai**, (magnifiques tours en pierres uniques au monde), Nous admirerons également la montagne la plus haute de Sardaigne « **Punta La Marmora** » avec ses 1834 m. Nous profiterons de beaux paysages, de vastes forêts, de larges vallées et de rencontres fortuites avec des animaux en liberté. Nous poursuivrons la découverte du **massif du Gennargentu** en pédalant le long des rives agréables du **lac Alto Flumendosa**, traversant la route du petit train vert, une des plus belles lignes de chemin de fer de la Méditerranée. Nous passerons la nuit à Villanova Strisaili, célèbre village qui détient le record mondial des hommes pluricentennaires.

Distance : 53 Km, Dénivelé + 890 m

Nuit à l'hotel Orlando - Ecolabel (ou similaire)

Jour 5- De Villagrande Strisaili à Mamoida

Du village centenaire, nous prendrons une route qui traverse une forêt luxuriante de chênes verts, de chênes pubescents et de chênes-lièges, puis nous monterons au **col de Correboi** (1246 m d'altitude) situé à Gennargentu. Nous descendrons ensuite sur un vaste plateau, où nous arrêterons pour **visiter la nécropole nuragique de Madau et le village abandonné de Pratobello**. A vélo, nous partirons vers l'un des villages situé au cœur de la Barbagia, **Mamoiada**, gardien des secrets des rites archaïques et primordiaux qui voit dans les masques traditionnels des Mamuthones. Puis nous irons voir **l'atelier d'un des créateurs des masques en bois** d'un des carnivals les plus représentatifs de l'île, puis **le musée des masques du village**. Nous irons ensuite **rendre visite à un fabricant de fromages sardes** qui perpétue la tradition du fromage de brebis.

Distance 69 Km, dénivelé 1150 m

Nuit en auberge locandasarosada (ou similaire)

Jour 6- De Mamoida – Orgosolo – refuge goroppu



Du village de Mamoida, une pittoresque route de campagne, nous mènera à l'un des villages symbole de la résistance et de l'anarchie sarde, un bastion des bandits et des hors-la-loi depuis de nombreuses années : **Orgosolo**. En nous promenant dans ses ruelles étroites, nous nous perdons dans une infinité d'images et de couleurs **des célèbres peintures murales peintes sur les murs des vieilles maisons**.

** groupes de 8 personnes - Programme sous réserve de modifications*

SARDAIGNE



Nous traverserons à vélo les paysages presque lunaires du **Supramonte d'Urzulei**, parmi les montagnes escarpées. Nous verrons l'entrée d'un des canyons les plus profonds d'Europe, la **gorge du Gorroppu** creusée dans le calcaire, dont les parois atteignent 500 mètres. A quelques kilomètres en descente, nous nous retrouverons parmi les forêts denses de chênes, de genévriers et de végétation méditerranéenne qui caractérisent le territoire de Baunei. Nous traverserons son village de montagne caractéristique où nous aurons l'occasion de découvrir un atelier d'artisanat typique où nous découvrirons la transformation et la fabrication d'objets en liège.

Etape Mamoiada - Gorroppu Refuge 57 km 850 m de dénivelé positif

Nuit au refuge Refuge Gorroppu (ou similaire)

Jour 7- De Gorropu à Urzulei

Nous partirons pour découvrir les gorges les plus profondes d'Europe à pied : le **supramonte** et ses montagnes sauvages. Sur la route, nous rencontrerons un jeune berger Manuel pour découvrir son métier, participer à la traite des chèvres, faire le fromage et bien sûr, déjeuner avec lui. Dîner en bergerie en pleine montagne avec berger et animation !!!

Distance 20 Km, dénivelé 700m - Remarque : journée sans vélo

Nuit en dortoir dans une bergerie mitico selvaggio (ou similaire)



Jour 8- Urzulei découvertes de la vie pastoral - santa maria Navaresse

Cette journée sera consacrée à la découverte de paysages du **supramonte de urzulei** et de Baunei . Nous serons avec des bergers et leurs ânes !!!

En fin d'après-midi retour à la civilisation, nous serons dans la **petite station balnéaire de santa maria**. Nous prendrons l'apéro dans les hauteurs de notre auberge.

Distance 12 Km, dénivelé 600m - Remarque : journée sans vélo

Nuit à l'hôtel Bellavista (ou similaire)

* groupes de 8 personnes - Programme sous réserve de modifications

SARDAIGNE



Jour 9- Santa Maria Navarrese à Perda longa

Au réveil, départ en bateau direction **Pedra Longa**, nous suivrons la côte et nous découvrirons la **petite île de l'Isolotto**, magnifique réserve naturelle. Une fois débarqués à Pedra Longa, nous commencerons par **une randonnée** qui permet de suivre la côte pour finalement arriver sur la magnifique plage de Cala Fenile. **Repos, baignade et navigation.** Nous passerons la soirée dans l'une des criques. **Navigation : 3h – 3h30 / Marche : 2 h - 3 h**

Jour 10- De Cala goloritze à Punta salinas

Nous profiterons de la matinée pour **découvrir les sources d'eau douce** qui comme des geysers jaillissent de la mer et pour explorer les magnifiques fonds marins aux poissons multicolores. Nous partirons pour **une autre belle randonnée en plein maquis** qui permet de voir des criques et des falaises abruptes. Nous **visiterons une petite bergerie**, un « **ovile** », typique du paysage sarde. **Navigation : 1-2 h / Marche : 5-6 h / Dénivelé : 450 m**

Jour 11- De Cala sisine à Cala luna

Après quelques efforts sur un sentier escarpé, la randonnée devient très agréable et offre en quasi permanence un panorama exceptionnel sur la mer et une perspective sur la côte rocheuse de **Capo Monte Santo**, sans compter le fameux « **arco di roccia s'arcada de s'archiddu lupiru** » une roche formant un véritable œil géant pour viser l'horizon. Visite des **grottes de blue Marino**. Au retour nous nous arrêterons visiter un **atelier de coutellerie** (nés comme instruments pour l'usage quotidien, les couteaux sardes sont devenus de précieux objets de collection) **Navigation : 1 h si nécessaire / Marche : 5-6 h / Dénivelé : 600 m**

Jour 12- Navigation et départ pour l'aéroport

Navigation retour. Nous prendrons le bus pour l'aéroport.

Retour en France. **Navigation : 3-4 h**



Intendance sur le bateau

Les repas sur le bateau seront préparés ensemble avec votre guide accompagnateur, c'est l'occasion de partager les secrets des recettes typiques sardes

- Courses chez les producteurs locaux ou petites épiceries
- Petits déjeuners et dîners pris sur le bateau
- possibilité de déjeuner sur la plage et sur site lors des randonnées
- Produits de la mer privilégiés
- Vin non compris



SARDAIGNE

DU 1 AU 12 JUIN 2020

DU 14 AU 25 SEPTEMBRE 2020

*Dates sous réserve de modifications en fonction du plan de vol
communiqué par la compagnie*

12 jours / 10 nuits en juin 2020

**Prix du séjour /personne
en chambre double**



2310 €*

Le tarif comprend

- Le vol Aller / Retour au départ de Paris
- Les taxes aéroport
- Les transferts aéroport/hôtel
- La pension complète
- L'hébergement en gîte, agriturismo, auberge, hôtel (base chambre double)
- Location du vélo électrique (hors caution)
- Les transferts de vos affaires pour chaque étape
- Croisière en catamaran (cabine double)
- L'assistance d'un guide/accompagnateur pour toute la durée du circuit et l'intervention de guides ;
- Les activités, les visites des sites et des monuments selon l'itinéraire détaillé dans le programme
- La carte loisirs Ekitour comprenant l'assurance assistance rapatriement



Le tarif ne comprend pas

- Pré et post acheminement
- Les boissons
- Le supplément chambre individuelle (nous consulter)
- Pourboires et dépenses personnelles
- L'assurance annulation: 55€/personne

****Devis sous réserve de disponibilité et de l'évolution des prix au moment de la réservation
Les voyageurs doivent être munis de leur passeport ou carte d'identité valable.***

Qui sommes-nous ?

Les agences Ekitour et Sardaigne en Liberté se sont associées pour vous faire vivre un agréable séjour nature, en dehors des sentiers battus et aux valeurs éthiques.



Ekitour est une coopérative de tourisme créée il y a 45 ans. Nos valeurs sont éthiques et équitables. Nous luttons contre l'exclusion sociale et nous défendons le droit au voyage pour tous grâce à nos accords avec des partenaires en France et l'accès aux tarifs groupes à l'étranger. Nous luttons également pour un tourisme durable réduisant les impacts sociaux et écologiques des territoires visités, en favorisant l'économie locale ainsi que des pratiques éco-responsables.



Créée en 2016, Sardaigne en liberté est la première agence d'éco-tourisme destinée à un public francophone en Sardaigne. Elle prône le voyage éco-responsable et respectueux de la nature. L'agence vous fera découvrir la Sardaigne autrement, de manière éthique et équitable, en impliquant les acteurs locaux de l'élaboration à l'encadrement de votre voyage.

Notre démarche :

- Un circuit slow qui réduit notre empreinte carbone
- Un circuit sans voiture en contact avec la nature "le tourisme slow".
- Des produits artisanaux fournis tout au long du séjour achetés localement
- Des guides et intervenants locaux,
- Un hébergement en agritourisme ou auberge de charme au cœur des villages ou en pleine nature
- Le choix d'un port, Santa Maria Navarrese certifié « Pavillon Bleu »
- Un territoire « 5 Vele » attribué par le Touring Club Italien pour la qualité de son offre touristique, la gestion respectueuse du territoire, la sauvegarde du paysage et l'offre oeno-gastronomique d'excellence
- Une démarche environnementale : le bateau est agréé « Pavillon Bleu »