Atalante
L'ESPRIT TREK

SARDAIGNE

Randonnée en Sardaigne

- Les plus belles randonnées de la côte Est entre Supramonte et Selvaggio Blu.
- Les baignades dans la mer Sarde turquoise et cristalline.
- Un groupe limité à 8 personnes, pour plus de confort et d'autonomie avec notre minibus.
- La découverte de la culture nuraghe.

À PARTIR DE	**1 315 €**
DURÉE	8 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

On la compare souvent à la Corse et à la Sicile, mais c'est une île unique que vous allez découvrir.
Au coeur de la Méditerranée, sauvage et préservée, la Sardaigne réserve d'insoupçonnées richesses au randonneur : les magnifiques chemins côtiers du golfe d'Orosei, le long du célèbre Selvaggio blu, les les sentiers qui arpentent les plateaux karstiques du parc national du Supramonte, les baignades dans les eaux turquoises, les villages préservés et authentiques, autant d'attraits qui font de cette île un paradis pour les marcheurs.
Sans oublier la merveilleuse et délicieuse gastronomie italienne !
Après notre arrivée à Cagliari et une découverte de la ville, transfert pour l'Est et le massif du Supramonte. Découverte de Cala Gonone et de la partie nord du golfe d'Orosei. Randonnée vers la plage de Cala Luna, une des plus belle d'Europe que l'on atteint qu'à pied. Le lendemain découverte de la partie sud du golfe et du haut plateau du Golgo et de Santa Maria Naverrese. Ascension du punta Salinas pour une extraordinaire vue et plage de Cala Goloritze. Retour sur Cagliari

Itinéraire

JOUR 1

Arrivée à Cagliari

HÉBERGEMENT : HÔTEL, CHAMBRE D'HÔTES | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée individuelle à Cagliari, installation à l'hôtel (ou chambre d'hôtes) et temps libre. Dîner libre.

*Transfert aéroport - hôtel inclus si vous avez réservé le vol avec nous.

JOUR 2

Cagliari - Orgosolo : le plateau de Pratobello

TRANSPORT : MINIBUS (3H) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : AGRITURISMO

Après le petit déjeuner, nous rejoignons le plateau d'altitude de Pratobello, et débutons ce circuit par la découverte de la forêt de Montes, forêt de chênes verts séculaires. C'est en plein cœur de cette forêt que nous ferons notre première randonnée de la semaine, en ascensionnant le Monte Novo San Giovanni, dont les aiguilles atteignent jusqu'à 70 m de haut. Après cette mise en jambes, nous poursuivons vers Orgosolo et découvrons les « Murales ». Il s'agit de peintures murales, inspirées de celles que l'on peut trouver au Mexique, et qui ont une forte revendication sociale. Route pour la région de Dorgali, installation pour 4 nuits en agritourisme.

JOUR 3

Les nuraghes de la Serra Orrios et Tiscali

TRANSPORT : MINIBUS (0H30) | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : AGRITURISMO

Aujourd'hui nous découvrons le massif du Supramonte, ensemble montagneux d'origine calcaire, caractérisé par des hauts-plateaux karstiques et des dolines. Nous débutons notre découverte par le site de Serra Orrios, un site nuragique bien conservé, témoignage d'une civilisation dont on sait très peu de choses encore aujourd'hui. Puis nous dirigeons vers le village de Tiscali, nichée au cœur d'une doline effondrée. Visite possible (en supplément, 5€). La randonnée pour y accéder nous offre des paysages variés et de magnifiques vues. Retour à Dorgali pour le dîner et la nuit

JOUR 4

Les gorges de Gola di Gorropu

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : AGRITURISMO

Randonnée en direction des Gorges de Gorropu. Spectaculaires gorges karstiques, de plus de 300 mètres de profondeur, nous tentons de cheminer à travers les vasques et blocs de pierres pour avancer un peu au coeur des gorges et admirer les falaises et la faune sauvage qui y niche. Pour finir la randonnée, nous cheminons le long de la rivière et arrivons chez un agriculteur pour y déguster ses produits. Vins, charcuteries et fromages maisons !

JOUR 5

Dorgali - Cala Luna - Dorgali

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 3H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : AGRITURISMO

Journée consacrée à la découverte de la partie nord de la côte du golfe d'Orosei : 40 km de hautes falaises surplombant la mer, de grottes et de magnifiques plages. Transfert matinal pour Cala Gonone d'où nous partons à pied pour rejoindre Cala Luna, considérée comme l'une des plus belles plages de Méditerranée, plage qui ne peut être atteinte qu'à pied ou en bateau. Arrivée à Cala Luna, temps libre pour une inoubliable baignade dans ses eaux cristallines puis retour à pieds ou en bateau (en supplément) vers Cala Gonone. Retour à notre hébergement, dîner et nuit

JOUR 6

Dorgali - Pedra Longa - Santa Maria Navarrese

TRANSPORT : MINIBUS (1H15) | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Transfert matinal pour le sud du golfe. Une route de montagne panoramique nous emmène sur le haut plateau du Golgo qui sert de pâturages, où il n'est pas rare de croiser un fameux cochon sauvage de Sardaigne ou un troupeau de chèvres en liberté. Balade sur les sentiers muletiers, parcouru couramment par les bergers. Poursuite de notre randonnée par un très beau sentier qui redescend sur la côte et rejoint le village de Santa Maria Navarrese, où nous nous installons pour deux nuits. Dîner et nuit

JOUR 7

La Cala Goloritze

TRANSPORT : MINIBUS (0H45) | MARCHE : 4H30 | ACTIVITÉ : 1H | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Transfert en minibus vers le plateau du Golgo et départ de notre balade en suivant une piste ombragée qui nous mène vers des vestiges nuragiques. A la sortie de la foret, la vue se dégage sur un extraordinaire paysage qui embrasse presque tout le golfe d'Orosei. Descente depuis la Punta Salinas vers la plage de Cala Goloritze, une des plus belles plages italiennes. Temps libre pour profiter de la crique paradisiaque avant de revenir au véhicule. Retour à Santa Maria Navarrese. Dîner libre

JOUR 8

Transfert Santa Maria Navarrese - Cagliari - fin du circuit

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Après le petit déjeuner, route vers Cagliari. Votre guide vous déposera en centre ville (où vous pourrez déposer vos bagages dans une consigne pour visiter la ville librement, puis vous vous rendrez en train à l'aéroport). Notez que le départ sera très tôt le matin, de Santa Maria Navarrese. *Transfert aéroport inclus si vous avez réservé le vol avec nous.

À NOTER

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire du voyage, pour votre sécurité et celle du groupe. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments : niveau de marche des participants, conditions météorologiques, état du terrain, taille du groupe etc. Les temps de transferts peuvent aussi varier car ils dépendent de la condition des routes et de la circulation.
Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est aussi proposé par Huwans, les aventures humaines.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 13/07/2024	SAM. 20/07/2024	**1 475 €**	**Confirmé**
SAM. 07/09/2024	SAM. 14/09/2024	**1 395 €**	**Confirmé**
SAM. 19/10/2024	SAM. 26/10/2024	**1 315 €**	Confirmé dès 5 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en base chambre double, en hôtel et en agritourisme.
- Les transferts tels que décrits (sauf les transferts aéroport - hôtel le premier et dernier jour).
- La pension complète (du petit déjeuner du J02 au petit déjeuner du J08, sauf dîner du jour 7.
- Les taxes de séjour.
- Le ticket d'entrée dans les gorges de Gorropu.
- La dégustation de produits typiques chez notre producteur.
- L'encadrement par un accompagnateur francophone.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous le premier jour (Cagliari) et depuis le lieu de séparation (Cagliari). (Cf. rubrique Options).
- Les repas des J1 et J8 et le dîner du jour 7.
- La contribution à la neutralité carbone pour votre voyage en Sardaigne (si vous prenez les vols avec nous) : 5€ par personne

À payer sur place :

- Les transferts aéroport - hôtel le premier et dernier jour.
- Les repas des J1 et J8 et le dîner du jour 7.
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'éventuelle entrée sur le site de Tiscali et l'éventuel bateau vers Cala Gonone.
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion), consultez la rubrique spécifique des Renseignements Complémentaires pour de plus amples informations.

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

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

AÉRIEN

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle (sur demande et sous réserve de disponibilité) : 425€.

- Nos prix sont calculés sans vol. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués en fiche technique.

Mais rassurez-vous ! Nous pouvons réserver vos vols pour vous simplifier la vie !

Pourquoi réserver ces vols avec nous :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ),
- La transparence sur le prix du billet,
- Les frais de gestion et de modification de vol en cas d'incident,
- Les transferts aéroport / hôtel à votre arrivée et départ,
- Le tout pour un forfait fixe de 80€ / personne. Demandez à votre conseiller en voyages !

- Nuit supplémentaire à Cagliari en chambre double : 100€ par personne
- Nuit supplémentaire à Cagliari en chambre individuelle : 175€ par personne

Détail du voyage

NIVEAU

Ce programme est de niveau 3, avec des sentiers comportant quelques descentes escarpées et marches de tailles variée et irrégulières, le tout sur un sol rocailleux. Les bâtons de marche sont recommandés.

ENCADREMENT

Installé depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...
Le voyage comprend l'accompagnement d'un chauffeur-guide francophone.

ALIMENTATION

Parce que l'alimentation est aussi le plaisir du voyageur, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation. Élaborés en fonction des besoins énergétiques et diététiques, les repas sont variés.

Les voyageurs sont invités à prendre part à la préparation des repas

HÉBERGEMENT

Hébergement base chambre double

- 1 nuit en hôtel ou chambres d'hôtes à Cagliari
- 4 nuits en agritourisme dans la région de Dorgali
- 2 nuits en hôtel à Santa Maria Navarrese.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

A 19h rencontre avec le guide à l'hôtel et briefing sur le voyage.
Pour les clients arrivant après 19h, un second briefing de bienvenue est prévu à 21h00 à l'hôtel.
En cas d'arrivée après 21h00, le guide appellera les clients concernés ou leur enverra un message sur le téléphone, pour fixer un rendez-vous pour le lendemain matin au petit déjeuner, avec l'ajout de toute information logistique.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Vous pouvez vous rendre en Sardaigne soit par avion soit par bateau.
Depuis l'aéroport de Cagliari, il faut rejoindre la gare juste à la sortie du terminal. Vous prenez le train qui relie le centre ville en 6 minutes seulement. Arrivés à la gare centrale de Cagliari, vous devez marcher environ 5 minutes et vous serez à votre hôtel.
*Transfert aéroport - hôtel inclus si vous avez réservé le vol avec nous.

DISPERSION

Fin du programme le dernier jour, après le petit-déjeuner et le transfert en centre-ville de Cagliari.
*Transfert aéroport inclus si vous avez réservé le vol avec nous.

DÉPLACEMENT

Votre guide sera également votre chauffeur, vous aurez donc un minibus privé à votre disposition.

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 montantes, résistantes à l'eau (avec membrane de type Gore tex).
- Sandales de marche, idéales pour les balades faciles ou la détente le soir ou tennis
- Chaussettes synthétiques.
- Pantalon de randonnée synthétique pour un séchage rapide.
- Short
- Sous-vêtements respirants synthétiques manches longues et courtes. Ces derniers évitent de se sentir mouillé durant l'effort.
- 1 fourrure polaire : cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère et de sécher rapidement.
- 1 veste de montagne coupe vent. Ces vestes dotées d'une membrane respirante-imperméable(Gore tex ou omny dry par exemple) permettent de rester au sec et protégé du vent quelles que soient les conditions.
- Chapeau ou casquette contre le soleil
- Maillot de bain

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- bâton(s) de marche
- bloc-notes, tenir un journal est une grande activité des trekkers.
- Lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Trousse de toilette
- 1 serviette de bain
- Une paire de sandales plastique pour la baignade dans les rochers.
- Une gourde de 1 litre minimum isotherme
- Un couteau suisse (à mettre dans votre bagage qui va en soute)
- Une petite boite en plastique hermétique et les couverts pour les pique-nique, 1 gobelet.
- Bâtons télescopiques conseillés
- Masque et tuba
- Très bonnes lunettes de soleil (indice 3)

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un petit sac à dos d'environ 40 l pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, petit matériel, appareil photo...
- Prévoir un sac de voyage souple et solide de 15 kg maximum avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Il est parfois necessaire de porter son bagage quelques metres (changement de quai, arrivée à l'hôtel...) , pensez donc à voyager leger.Protégez vos sacs de voyage !

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

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit. Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostéril, crème de protection solaire visage et lèvres...
Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...
NB : Il n'y a pas d'antibiotiques "courants" dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

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

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM)
Elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toute les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : http://www.ameli.fr

Durant l'été, le sud de l'Italie connaît des températures très élevées dont doivent tenir compte les personnes âgées et les familles avec de jeunes enfants, surtout lorsqu'elles circulent en automobile, ou lors de certaines excursions - promenades sur les volcans : Vésuve et Etna - ou visites de fouilles archéologiques.

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