



Le Selvaggio Blu ^(AT64W)

La Sardaigne - Italie

8 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1595.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Un programme diversifié : découverte de l'île et randonnée.
- La grande variété des randonnées à l'intérieur de l'île et sur le littoral.
- Le confort des hôtels*** (norme locale) idéalement placés.
- Des prestations soignées.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Seconde grande île de la Méditerranée, entre Corse et Sicile, la Sardaigne est une des dernières destinations d'aventure en Europe. Son isolement maritime et son relief composé de montagnes et collines (le Gennargentu culmine à 1834 mètres d'altitude) ...

Seconde grande île de la Méditerranée, entre Corse et Sicile, la Sardaigne, peuplée plus de bergers que de pêcheurs, est l'une des dernières destinations d'aventure en Europe. Son isolement maritime et son relief de montagnes l'ont laissée à l'écart du développement qu'ont connu les autres régions d'Italie et ont maintenu sa forte culture insulaire. La douceur de son climat méditerranéen, souvent tempéré par le mistral en plein été, permet de randonner tout au long de l'année. Les randonnées et les baignades dans le golfe d'Orosei sont magiques !

J 1/ France - Cagliari

Vol pour Cagliari. Installation à l'hôtel. Visite libre de la ville (en fonction des horaires d'avion). Déjeuner et dîner libres.

J 2/ Cagliari - GMonte Oro - Santa Maria Navarese

Rendez-vous avec votre guide à 8 heures à l'hôtel, après le petit déjeuner. Transfert pour Santa Maria Navarrese. Installation à l'hôtel et départ pour une randonnée splendide, menant à un sommet panoramique d'où il sera possible d'admirer le golfe d'Arbatax et la plaine de Tortoli. Parcours en boucle, avec possibilité de passer quelques heures au bord de l'eau, à quelques pas de l'hôtel.
4 h de marche. M : 460 m. D : 460 m.

J 3/ Santa Maria Navarese - Golgo - Pedra Longa - Santa Maria Navarese

Aujourd'hui, départ pour la randonnée qui suit le tracé de la première étape du fameux Selvaggio Blu. Empruntant le sentier panoramique utilisé encore aujourd'hui par les bergers de ces lieux, nous arriverons jusqu'à l'aiguille rocheuse de Perda Longa (128 m de hauteur). Déjeuner à l'ombre des caroubes. Dans l'après-midi, nous poursuivrons notre randonnée le long d'un sentier qui longe la cote et qui nous mènera à Santa Maria Navarrese.
5 h 30 de marche. M : 450 m = D : 1060 m.

J 4/ Gorges de Gorropu - *cala* Gonone

Belle randonnée jusqu'aux incroyables gorges de Gorropu, le second plus grand canyon d'Europe après le Verdon. Contraste de couleurs : de gros blocs blancs et des vasques d'eau verte, dominés par des falaises grises à orange. On se sent tout petit, à Gorropu : le canyon, très étroit, est bordé de parois verticales de plus de 400 mètres de hauteur ! La gorge se poursuit encore et encore. Chacun appréciera la fraîcheur de ce lieu. Transfert à *cala* Gonone le long de la SS125, offrant une vue superbe sur le Supramonte. Dîner libre et nuit à l'hôtel.
5 h 30 de marche. M = D : 700 m

J 5/ *Cala* Fuili - *cala* Luna - *cala* Gonone

Une splendide balade sur un sentier côtier pour rejoindre *cala* Luna, nouvelle étape du Selvaggio Blu, probablement l'une des plus belles plages de Sardaigne. Le sentier d'accès surplombe la mer et permet de découvrir des falaises d'un magnifique calcaire blanc aux formes diverses, camouflant une multitude de grottes. Possibilité de visiter, au passage, la grotte de Bue Marino. Retour à pied ou en bateau pour *cala* Gonone. Dîner libre et nuit à l'hôtel.
4 h 30 de marche. M = D : 400 m.

J 6/ Village nuragique et mont Tiscali - Orgosolo - Oliena

La Sardaigne renferme des vestiges et sites archéologiques au milieu de la nature sauvage. Incontournable randonnée vers les ruines du village nuragique de Tiscali (visite possible). La culture nuragique apparaît en Sardaigne au cours du premier âge de bronze, vers le XVIIIe siècle avant J.-C., et ce nom dérive de son monument le plus caractéristique : le nuraghe. Vue panoramique. Ascension par un versant peu touristique,

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

sauvage et empruntant un itinéraire varié (forêts, clairières, rochers) pour atteindre les ruines du village, niché dans une grotte au sommet du même nom. Transfert à Orgosolo (pause à la résurgence de Su Gologone). Visite de ce charmant village aux étonnantes peintures murales. Puis transfert au-dessus d'Oliena. Installation en hôtel de montagne trois étoiles dominant la vallée. Dîner et nuit à l'hôtel.
5 h de marche. M = D : 500 m.

J 7/ Oliena - punta Corراسi (1463m) - Cagliari

Ascension de la *punta* Corراسi, sommet calcaire et point culminant du massif du Supramonte aux versants escarpés, souvent comparé aux Dolomites. Itinéraire sauvage et belvédère remarquable, une belle randonnée sur les terres des mouflons. Séparation avec votre guide. Transfert privé à Cagliari. Dîner libre et nuit à l'hôtel.
5 h de marche. M = D : 550 m.

J 8/ Cagliari - France

Vol retour pour la France.

NB :- les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M = montée. D = descente.

- Les baignades se déroulent sous votre responsabilité.

L'équipe

Chaque voyage est encadré par un guide-accompagnateur Allibert français ou italien francophone.

NB : Votre guide n'étant pas diplômé pour la surveillance des baignades, celles-ci restent donc sous votre entière responsabilité.

Les déplacements

Transferts en minibus privé du J 2 au J 7.

Transferts aéroport en bus ou taxi (à votre charge).

L'hébergement

- A Cagliari : en hôtel trois étoiles ou chambre d'hôte base double à triple

- A Golgo : en gîte agriturismo base double à quadruple mixte, pas de chambre individuelle disponible pour les deux nuits à Golgo.

- A Cala Gonone : en hôtel 3 étoiles base double ou triple

- A Oliena : en hôtel trois étoiles base double ou triple.

Les repas

- Les repas du matin sont pris à l'hôtel.

- Les repas du soir, typiques, sont pris dans les auberges et restaurants locaux.

- Les repas du midi, sous forme de pique-nique, sont préparés à partir de produits locaux par votre guide. Pas de salades préparées sur ce type de séjour, pas de boîte hermétique nécessaire.

Partout, l'eau est potable au robinet, et il est possible de prendre de l'eau dans chaque hébergement.

Le transport des bagages

Chaque participant porte uniquement ses affaires de la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, pique-niques de midi...). Les bagages sont transportés par véhicule.

Températures estivales

En Italie du Sud, il peut faire très chaud, particulièrement en été. Dans ce cas, votre guide appliquera les règles de bon sens. Afin d'éviter de randonner aux heures les plus chaudes, il pourra être amené à modifier le programme en partant plus tôt le matin et/ou en rentrant plus tard le soir, tout en aménageant des pauses plus longues à l'ombre ou au bord de la mer à la mi-journée. Il pourra également écourter ou modifier la randonnée ou les visites prévues. Dans ces situations, la compréhension de chacun facilitera le bon déroulement du voyage.

Les devises

L'Italie fait partie de la zone euro.

Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité. Prévoir des espèces pour vos



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple) et les refuges de montagne.

L'accès sur place

L'accès

- Les vols aller et retour depuis Paris vers Cagliari sont compris dans le prix.

Ponctuellement, nous pouvons atterrir à Cagliari ; le temps de transfert pour rejoindre notre étape étant sensiblement identique, cela ne modifie pas le programme.

Nous utilisons le plus souvent les compagnies régulières: Air France, Alitalia, Air One, Easyjet, Lufthansa.

Le rendez-vous est fixé à 16h00 à l'aéroport ou à l'hôtel si vous arrivez trop tôt ou trop tard par rapport à cette heure.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
La Sardaigne	Le Selvaggio Blu	20/04/2025	27/04/2025	8 jours	2025.00 EUR
La Sardaigne	Le Selvaggio Blu	11/05/2025	18/05/2025	8 jours	1795.00 EUR
La Sardaigne	Le Selvaggio Blu	15/06/2025	22/06/2025	8 jours	1805.00 EUR
La Sardaigne	Le Selvaggio Blu	27/07/2025	03/08/2025	8 jours	1855.00 EUR
La Sardaigne	Le Selvaggio Blu	24/08/2025	31/08/2025	8 jours	1995.00 EUR
La Sardaigne	Le Selvaggio Blu	07/09/2025	14/09/2025	8 jours	1805.00 EUR
La Sardaigne	Le Selvaggio Blu	21/09/2025	28/09/2025	8 jours	1735.00 EUR
La Sardaigne	Le Selvaggio Blu	12/10/2025	19/10/2025	8 jours	1705.00 EUR

Info pays



La Sardaigne

Seconde grande île de la Méditerranée, entre Corse et Sicile, la Sardaigne, peuplée plus de bergers que de pêcheurs, est une des dernières destinations d'aventure en Europe. Son isolement maritime et son relief de montagnes et collines l'ont préservée du développement qu'ont connu les autres régions d'Italie et ont maintenu sa forte culture insulaire.

Formalités administratives

Italie

L'Italie étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

Italie

La situation sanitaire globale de l'Italie est très proche de celle de l'Europe. Ainsi aucun vaccin particulier n'est-il obligatoire. On conseillera néanmoins de vérifier, notamment pour les campeurs, les mises à jour des vaccinations anti-tétanique. Plus généralement, il est souhaitable de se munir d'un répulsif anti-moustiques.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Les transferts terrestres tels que décrit au programme du J 2 au J 7.
- L'hébergement tel que décrit dans le programme du J 1 au J 8.
- Les repas tel que décrit dans le programme.
- Les entrées sur le site des gorges de Gorropu et Tiscali.
- Le bateau de Cala Luna à Cala Gonone.
- Les taxes de séjours.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur français ou italien francophone du J 2 matin au J 7 au soir.
- Une trousse de secours.

Le prix ne comprend pas

- Le vol Paris-Cagliari aller et retour en classe économique.
- Le transfert aéroport-hôtel aller à Cagliari.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les transferts non prévus au programme.
- Le transfert aéroport du J 1 et du J 8 (2 ? par personne par trajet en bus).
- Les entrées dans les sites monuments, musées (sauf les entrées dans les gorges de Gorropu et à Tiscali qui sont incluses).
- Les repas à Cagliari (J 1 et J 7) et à Cala Gonone (J 5) : à partir de 15 ? par repas.
- La taxe de séjour si vous optez pour une nuit supplémentaire ou une extension.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et banché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un sac de couchage avec température de confort comprises de + 5 ° à + 15° suivant la saison

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.