

Découverte de la Sardaigne et du Golfe d'Orosei

*Deuxième plus grande île de la Méditerranée, la **Sardaigne** se niche avec élégance entre la Corse et la Sicile. Grâce à son isolement géographique et à son relief accidenté, elle parvient à préserver une identité culturelle riche et authentique, loin des flots incessants du tourisme de masse. Ce voyage à travers la **Sardaigne** nous invite à explorer un monde enchanteur, où chaque coin recèle des trésors à découvrir. Au fil de cette aventure captivante, nous randonnons dans des villages, chacun avec son charme unique. Les majestueuses montagnes se dressent fièrement, offrant des panoramas à couper le souffle. Les petites criques paradisiaques, aux eaux cristallines et aux plages de sable fin, nous appellent à la détente et à l'émerveillement.*

*Notre parcours nous conduit à travers les hauts plateaux sauvages du parc national, où la nature s'exprime dans toute sa splendeur. Nous longeons les plus belles plages du **golfe d'Orosei**, empruntant le célèbre sentier du **Selvaggio Blu**. Chaque pas nous rapproche de paysages inoubliables et de moments de pure magie. La **Sardaigne** se révèle être un véritable joyau, une destination idéale pour les passionnés de **randonnée** et de découvertes.*

Pour en savoir plus, veuillez consulter notre article : [Comment évaluer mon niveau en randonnée ?](#)

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Olbia - Transfert à Orosei - Présentation du séjour par le guide

Rendez-vous à 16h devant l'aéroport d'Olbia puis transfert privé à l'hôtel à Orosei (1h30). Installation à l'hôtel et présentation du séjour par votre accompagnateur vers 18h avant de passer à table.

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 2 : Monte Tiscali - La source Su Gologone

Pour nos premières foulées, nous emprunterons un itinéraire classique de la Sardaigne !

La journée débute par une exploration en Jeep de la vallée de Lanaito. A pied, nous emprunterons un sentier qui serpente le flanc de la montagne, nous conduisant au Monte Tiscali où nous découvrirons l'ancien site archéologique niché dans une grotte.

Sur le chemin du retour, avant de regagner Orosei, nous ferons une halte pour visiter la belle source de Su Gologone.

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DÉNIVELÉ + : 350m

DÉNIVELÉ - : 350m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 3 : L'oasis de Biderosa

Belle excursion dans la réserve naturelle de Biderosa !

Le sentier traverse les pinèdes et le maquis avant de nous conduire jusqu'à la colline, offrant une vue panoramique sur la côte et l'arrière-pays. Nous irons ensuite à la plage pour prendre le pique-nique, suivi d'une baignade rafraîchissante.

Nous reviendrons au point de départ par un sentier qui longe le lac.

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DÉNIVELÉ + : 200m

DÉNIVELÉ - : 200m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 4 : La forêt de Montes - Montagnes d'Orgosolo & le village de Orgosolo

Les montagnes d'Orgosolo ont servi pendant longtemps de refuge aux bandits. Aujourd'hui, ce territoire séduit par sa nature sauvage et permet aux bergers d'élever leurs animaux en liberté.

Lors de cette randonnée, nous passerons à travers la forêt de chênes de Montes et à proximité du Monte Fumai et de Monte Laheddu. Si nous sommes chanceux, nous rencontrerons des mouflons et des aigles.

Après la randonnée, nous ferons la visite de la vieille ville d'Orgosolo, renommée pour ses peintures murales.

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DÉNIVELÉ + : 400m

DÉNIVELÉ - : 400m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 5 : Les hauteurs du golfe de Orosei - Repas typique chez le berger

Départ à proximité du profond canyon de Codula Fuili, traversant le lit asséché du ruisseau avant d'atteindre le plateau au milieu des montagnes.

Le sentier nous conduit jusqu'au col de Toddeitto, offrant une vue saisissante sur les montagnes et tout le golfe d'Orosei. Au cours de cette randonnée, nous aurons l'occasion de visiter une ancienne bergerie et une grotte.

De retour à la Jeep, nous nous rendrons à la bergerie où le berger nous préparera un repas typique. C'est une occasion unique de rencontrer l'un des derniers éleveurs de chèvres du Supramonte. Tout, de la nourriture au vin, est produit par le berger !

HEURES DE MARCHÉ : 2h30

DÉNIVELÉ + : 400m

DÉNIVELÉ - : 400m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 6 : Cala Luna

Aujourd'hui, départ pour l'une des plus belles plages de Sardaigne, la Cala Luna.

Nous emprunterons un sentier creusé au XVIIIe siècle par les charbonniers. Ici nous explorerons une région sauvage où l'érosion a sculpté un paysage magnifique et sauvage.

Arrivé à la plage, nous ferons une pause pique-nique suivi d'une baignade dans la mer avant d'entamer le chemin du retour.

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DÉNIVELÉ + : 350m

DÉNIVELÉ - : 350m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 7 : Le canyon Gorropu - Transfert à Olbia

Le parcours démarre depuis le col de Silana, descendant à travers une forêt de chênes et du maquis. Nous aurons la chance de découvrir des points de vue magnifiques sur la vallée d'Oddoene et les montagnes.

Une fois dans la vallée, nous nous enfoncerons dans le profond canyon de Gorropu, un des plus profonds d'Europe, le départ de la randonnée la plus célèbre de Sardaigne.

En fin de randonnée, nous serons déposés à l'hôtel (les chambres devront être libérés dès le matin). Nous récupérerons nos bagages et prendrons notre navette privative jusqu'à Olbia pour y passer notre dernière nuit. Dîner libre.

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DÉNIVELÉ + : 200m

DÉNIVELÉ - : 700m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 8 : Petit-déjeuner et dispersion

Après un dernier petit-déjeuner, fin du séjour.

Selon l'heure de votre vol, vous pourrez en profiter pour visiter la charmante ville d'Olbia.

Des navettes régulières publiques vous permettront de rallier facilement l'aéroport d'Olbia.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 16h devant l'aéroport d'Olbia pour le transfert privé à Orosei.

DISPERSION

Fin du séjour après le petit-déjeuner à Olbia.

Retour à l'aéroport d'Olbia possible en navette publiques ou en taxi.

Retour en navette publique de l'hôtel à l'aéroport :

Rejoindre l'arrêt Via Mameli à pied (450m de l'hôtel),

Prendre la navette (ligne 10) jusqu'à l'aéroport (temps de trajet : 10 minutes, rotation toutes les 30 minutes de 6h30 à 23h).

Retour en taxi de l'hôtel à l'aéroport :

Servizio Taxi Olbia Costa Smeralda : +39 347 6450083

Taxi di Ivan Ministru Olbia : +39 320 306 0606

NIVEAU

Niveau 2

Pour marcheur moyen, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

4h30 à 5h de marche.

Dénivelée de 200 à 400m par jour.



Chalets montagnards typiques exposés plein sud dans un petit hameau bordant une magnifique forêt de mélèze au cœur du Parc Naturel du Queyras. Accrochées aux pentes ensoleillées de Prats-Hauts, une vingtaine de mètres séparent les trois bâtiments offrant des chambres confortables de 1, 2, 3 ou 4 places. Une salle conviviale avec bar, musique et jeux de société vous permettra de vous détendre. Dans la salle à manger rustique, une grande cheminée anime vos repas traditionnels et copieux. Également plusieurs salon et bibliothèque, terrasses plein sud, parking gratuit à proximité.

- **Hébergement en chambre à partager** : il s'agit de chambres douillettes non-mixtes, avec sanitaires privés, à partager pour 3 ou 4 personnes.

- **Hébergement en chambre de deux "standard"** : il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privatifs, situées dans le chalet historique de La Vie Sauvage. Supplément pour le séjour de **60€** par personne.
- **Hébergement en chambre de deux "confort"** : il s'agit de chambres spacieuses à la décoration épurée, avec sanitaires privatifs, situées dans le nouveau chalet de La Vie Sauvage. Supplément pour le séjour de **120€** par personne
- **Chambre individuelle** : chambre avec un lit simple, avec sanitaire privatif. Supplément pour le séjour de **100€** par personne.



(Chambre confort)



(Chambre standard)

Restauration :

Repas préparé chaque jour par "les patrons", à base de produits locaux.

Petit déjeuner complet, pain, fromage du Queyras, fromage frais des Hautes Alpes, salade de fruits, confiture et miel maison, jus de fruits fabriqué au chalet, ...

Pique-nique composé d'une salade différente chaque jour, charcuterie de montagne, fromage du Queyras, pâtisserie maison, fruit, chocolat, barres de céréales ...



Espace bien-être :

SPA à disposition 2 jours dans la semaine, bain à remous, hammam et sauna.
Différents types de massages possibles (à réserver et à régler sur place) : Californien, Suédois, Lomi -Lomi et réflexologie plantaire.



TRANSFERTS INTERNES

En minibus privé.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE

De 5 à 15 participants.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur italien francophone local, présent du J1 pour la présentation du séjour au J7.

MATERIEL FOURNI

- Skis
- Bâtons télescopiques
- Matériel de sécurité individuel

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 40 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.

Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

2 - Le grand sac de voyage souple (PAS DE VALISE) :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le retrouverez chaque soir. Prévoir le minimum nécessaire en évitant trop de superflu.

Vous recevrez avant votre départ des étiquettes Terres d'Aventure, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées à l'aéroport.

Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute vous sera indiqué sur votre convocation ou billet.

Nos recommandations :

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage.

Equipez-vous de votre tenue de randonnée et prenez vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux, limes à ongles et piles de rechange dans votre sac de soute.

Quels sont les produits liquides interdits en cabine ?

Les liquides, aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants... sauf s'ils sont rangés dans un sac en plastique transparent fermé, d'un format d'environ 20 cm x 20 cm (type sachet de congélation) et qu'ils sont conditionnés dans des flacons ou tubes de 100ml maximum chacun. Un sachet peut contenir plusieurs tubes, flacons ...

Quelles sont les exceptions autorisées en cabine ?

- Les médicaments liquides (insuline, sirops...) : vous pouvez les emporter en cabine à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).

- Les aliments liquides pour bébés : il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

Comment se fait le passage du contrôle de sûreté ?

- Retirez votre veste ou votre manteau.

- Présentez à part :

- Tous vos grands appareils électriques : ordinateur portable, gros appareil photo numérique, lecteur DVD...

- Votre sac plastique transparent contenant vos flacons et tubes.

- Vos médicaments accompagnés d'une ordonnance ou d'une attestation.

- Vos aliments liquides pour bébé.

- Vos achats réalisés dans les boutiques des aéroports qui auront dû être mis sous sac plastique scellé par votre vendeur. Attention : toutes les boutiques ne proposeront pas ce sac. Renseignez-vous avant de faire vos achats ! Les achats de liquides réalisés après le contrôle de sûreté s'effectuent librement sous réserve des limitations douanières. Attention cependant aux correspondances : renseignez-vous avant tout achat.

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette

- 1 foulard

- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer des t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilene (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...

- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues

- 1 short ou bermuda

- 1 pantalon de trekking

- 1 pantalon confortable pour le soir

- 1 veste type Gore-tex, simple et légère

- 1 cape de pluie

- 1 maillot de bain

- Des sous-vêtements

- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.

- 1 paire de chaussures de randonnée légère tenant bien la cheville (semelle type Vibram)

- 1 paire de sandales et/ou chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité

- 1 gourde (2 litres minimum)

- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)

- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent

- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence

- 1 serviette de bain/toilette qui sèche rapidement

- Papier toilette

- Crème solaire et stick à lèvres

Dans un souci environnemental, notre prestataire local a éliminé le plastique et les couverts jetables, il vous est donc recommandé d'emporter :

- 1 assiette
- fourchette et couteau
- 1 verre
- 1 récipient en plastique pour contenir la nourriture
- 1 serviette en tissu

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques.

Trousse de secours

Une trousse de premiers secours, fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

LE PRIX COMPREND

- Les transferts prévus au programme
- L'encadrement par un guide diplômé
- L'hébergement en pension complète
- Les taxes de séjour
- L'entrée dans les gorges de Gorropu et le transfert retour à la fin de la randonnée
- Les entrées au site de Tiscali et Su Gologone
- Les frais d'inscription et d'organisation

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Vos boissons et dépenses personnelles
- Le dîner du J7 à Olbia
- La navette du dernier jour de l'hôtel à l'aéroport (moins de 10€)