

Sardaigne, De la Giara de Gesturi aux plages de la Costa Verde



PRESENTATION

De la Giara de Gesturi aux plages de la Costa Verde
8 jours / 7 nuits / 6 jours de randonnée

Une randonnée originale, au sud de la Sardaigne, dans une région aux paysages variés et aux trésors inestimables. Des douces collines de la Marmilla et ses variétés infinies de couleurs, ses "nuraghi" (constructions typiques), ses tombes de géants au plateau de la Giara et ses célèbres « cavallini », les derniers chevaux sauvages d'Europe. Du massif du Linas avec ses nombreuses cascades et sa faune et sa flore extrêmement variée aux mines de Montevecchio, classé par l'UNESCO avant de terminer notre semaine par une randonnée sur les grandes dunes et l'immense plage désertique de Piscinas, sur la Costa Verde.

Les points forts :

- Les paysages très diversifiés, avec de grands espaces
- Les sites visités, méconnus du tourisme La gastronomie de qualité et le confort des hébergements
- La rencontre privilégiée avec les locaux

PROGRAMME

Jour 1

Vol Paris (ou Province) - Cagliari. Accueil à l'aéroport de Cagliari (Sardaigne). Transfert à l'hôtel 3*, en plein centre, et première randonnée en ville. 2h de marche

2 h de marche en ville

Jour 2

Visite de la ville de Cagliari, capitale de la Sardaigne, à la longue histoire. La ville offre de très beaux jardins pour la pause déjeuner.

Dans l'après-midi, transfert en train pour Villanovafurru où nous passons 3 nuits. Installation à l'hôtel 3* et découverte du village et de ses alentours à pieds.

4 h de marche en ville, 1 h 30 dans la campagne.

Jour 3

Balade en boucle à partir de l'hôtel. Visite du complexe nuragique de « Genna Maria ». Cet édifice mégalithique est caractéristique de la culture nuragique sarde apparue 1900 et 730 av. J.-C. De là, nous gagnons la Giara de Sidi, hautplateau basaltique, où nous découvrons la tombe de géant de Sa Domu' e s'Orcu, et la "maison de fée" de Cuaddu "e Nixias.

16 km, 5 h 30 de marche, + 450 m/- 450 m de dénivelée

Jour 4

LAS PLASSAS - NURAGHE DE BARUMINI ET LA MARMILLA - TUILI - VILLANOVAFURRU

Court transfert à Las Plassas. Montée au château de Marmilla qui domine le village et randonnée jusqu'à Barumini qui doit sa renommée à la présence du complexe monumental de Su Nuraxi classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO. Visite guidée du site le plus important de la civilisation mégalithique sarde. Parmi les champs colorés de la Marmilla, nous parvenons enfin à Tuili. Retour en bus à l'hôtel. 11km, 3h30 de marche, +250m/-200m de dénivelée

11 km, 3 h 30 de marche, + 250 m/- 200 m de dénivelée

Jour 5

PLATEAU DE LA GIARA DE GESTURI - ARBUS

Randonnée sur vaste plateau basaltique de la Giara de Gesturi. Ce plateau a gardé sa nature originelle faite d'un dense maquis méditerranéen, de bois et de lacs superficiels où vivent des troupeaux de chevaux sauvages qui ont fait sa renommée. Balade au milieu des prairies odorantes, entourées de chênes liège et de chênes verts. Transfert à Arbus, au cœur des Monts Linas.

18 km, 5 h 30 de marche, + 350 m/- 400 m de dénivelée

Jour 6

VILLACIDRO - MONT LINAS - CASCADES DE PISCINAS IRGAS

Transfert pour Villacidro. Journée de randonnée au pied du Mont Linas, le massif montagneux le plus important de la Sardaigne Sud-occidentale. Balade jusqu'aux cascades de Piscina Irgas ou de Muru Mannu. Massif granitique sauvage, refuge du cerf sarde qui abrite une flore très variée.

12 km, 4 h 30 de marche, + 400m, transfert de 30mn

Jour 7

MINES DE MONTEVECCHIO (UNESCO) - PLAGES ET DUNES DE PISCINAS - CAGLIARI

Découverte à pied des anciennes mines de plomb et de zinc de Montevecchio, inscrites au Patrimoine mondial de l'humanité de l'UNESCO. Notre balade nous conduit jusqu'à la plage et aux dunes de Piscinas. Baignade sur cette belle plage, sauvage et déserte, de la Costa Verde et transfert à Cagliari en fin d'après-midi. Nuit en hôtel 3*.

13 km, 3 h 30 de marche, + 100 m/- 400 m de dénivelée

Jour 8

Petit-déjeuner et vol retour pour la France

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le dimanche dans l'après-midi à l'aéroport de Cagliari (horaire précis du rendez-vous en fonction des vols).

DISPERSION

Le dimanche suivant à l'hôtel de Cagliari après le petit-déjeuner.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

SANTÉ : Aucun vaccin n'est obligatoire, nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) et de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie.

NIVEAU

1 chaussure

facile à moyen - de 3 h 30 à 5 h 30 de marche

HEBERGEMENT

Hôtels et Agriturismo *** : 1 nuit à Cagliari, 3 nuits à Villanovafurru et 2 nuits en agriturismo, dernière nuit à Cagliari à l'hôtel.

PORTAGE DES BAGAGES

uniquement les affaires de la journée

GROUPE

6 à 15 participants

ENCADREMENT

accompagnateur en montagne diplômé

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- 1 sac à dos de 30 litres mini (pour les affaires de la journée et une partie du pique nique)
- 1 paire de chaussures de marche pas légères type randonnée, déjà rodées
- 1 short
- 1 maillot de bain
- 1 anorak ou veste coupe-vent
- 1 vêtement de pluie : poncho, ciré ou parapluie solide
- 1 pantalon ample (toile ou jogging), plusieurs paires de chaussettes (laine ou coton de préférence) et sous-vêtements, 1 pull ou fourrure polaire
- Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau, crème labiale
- **1 assiette en plastique, des couverts, un verre en plastique pour les pique-niques**
- 1 gourde (minimum 1 litre)
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatifs)
- 1 petite trousse de toilette réduite au maximum
- 1 petite pharmacie personnelle (gaze, élastoplaste, antalgique, etc.)
- 1 lampe de poche, du papier hygiénique, des jumelles si vous en possédez (elles peuvent être utiles pour voir les fresques !), votre appareil photo et pourquoi pas un bon roman...

Prévoir des vêtements plus chauds pour les mois d'avril et d'octobre

N.B: Vos affaires personnelles transportées devront être contenues dans UN SEUL BAGAGE (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 15kg.

Un supplément de 4€ par étape (à régler directement sur place) sera demandé par le transporteur aux personnes qui se présenteront au départ avec un sac excédant les 15kg.

L'excédent de poids sera placé dans un sac individuel fermé fourni par le transporteur.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Date de début	Date de fin	Etat	Sans le vol	Vol au départ de Paris
04/09/2022	11/09/2022	Complet	1050 euros	1390 euros
11/09/2022	18/09/2022	Annulé	1050 euros	1390 euros
18/09/2022	25/09/2022		1050 euros	1390 euros
25/09/2022	02/10/2022	Annulé	990 euros	1340 euros
02/10/2022	09/10/2022		990 euros	1340 euros
09/10/2022	16/10/2022	Annulé	990 euros	1340 euros
16/10/2022	23/10/2022		990 euros	1340 euros

LE PRIX COMPREND

- Le vol aller-retour Paris - Cagliari (selon la formule choisie)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension, sauf les repas des J1 et J7
- Les pique-niques le midi sauf celui du J2 à Cagliari
- Les transferts prévus au programme en cours de randonnée

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance multirisque
- Le supplément départ de Province
- Les navettes aéroport
- Les repas du soir des J1 et J7 à Cagliari et celui de midi du J2
- Les billets d'entrée pour les visites payantes
- Les taxes de séjour à régler sur place (environ 1 € par nuit)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

LA SARDAIGNE

La Sardaigne est une [île](#) de la mer Méditerranée et une région italienne, située au nord de la Tunisie et au sud de la Corse. Elle a obtenu le statut d'autonomie le [28 février 1948](#). Son chef-lieu est la ville de Cagliari.

La Sardaigne est par sa surface la seconde île de la mer Méditerranée et une région italienne à statut spécial dont la dénomination officielle est *Regione Autonoma della Sardegna*. Son Statut Spécial, inscrit dans la Constitution de 1948, garantit l'autonomie administrative des institutions locales tutélaire de ses particularités linguistiques et géographiques.

La Sardaigne, séparée de la Corse par les Bouches de Bonifacio, est située au milieu de la mer Méditerranée occidentale: cette position centrale a favorisé depuis l'Antiquité les rapports commerciaux et culturels comme les intérêts économiques, militaires et stratégiques.

À l'époque moderne, de nombreux écrivains ont exalté la beauté de la Sardaigne, qui conserve encore, malgré l'extension du tourisme côtier, dans un paysage protégé, les vestiges de la culture nuragique¹.

CAGLIARI

Cagliari est une municipalité italienne et la capitale de l'île de Sardaigne, une Région Autonome d'Italie. Le nom sarde de Cagliari, Casteddu, signifie littéralement château. La ville compte près de 150 000 habitants, tandis que sa zone métropolitaine (y compris Elmas, Assemini, Capoterra, Selargius, Sestu, Monserrato, Quartucciu, Quartu Sant' Elena et 15 autres municipalités) compte plus de 450 000 habitants.

Une ancienne ville avec une longue histoire, Cagliari a vu le passage de plusieurs civilisations. Sous les bâtiments de la ville moderne il y a une stratification continue des établissements humains d'environ cinq milliers d'années, à partir du néolithique jusqu'à nos jours. Il y a quelques domus de Janas, très endommagées par l'activité de carrière, une grande nécropole de l'époque carthaginoise, un amphithéâtre de l'époque romaine, une basilique byzantine, deux tours de l'époque de Pise, un solide système de fortification qui faisait de la ville le centre de la puissance de l'Espagne impériale des Habsbourg dans la mer Méditerranée occidentale. Ses ressources naturelles ont toujours été son port abrité, la colline du dessus puissamment fortifiée de Monti Castru, le moderne "Casteddu de sus", le sel de ses lagons, et, de l'intérieur de l'île, le blé du Campidan et les mines de l'Iglesiente.

Elle fut la capitale du royaume de Sardaigne (qui est devenu en 1861 le Royaume d'Italie) de 1324 à 1848, lorsque Turin est devenu la capitale officielle du royaume. Aujourd'hui, la ville est le centre culturel, éducatif, politique et artistique régional, connu pour son architecture Art nouveau diversifiée et plusieurs monuments, et est le centre économique et industriel de la Sardaigne, ayant l'un des plus grands ports de la mer Méditerranée, un aéroport international, et le cent sixième revenu le plus élevé en Italie (entre 8 092 municipalités), comparable à celui de plusieurs villes du Nord.

L'origine du symbole sarde n'est pas bien définie, mais on retrouve sa trace historique attestée en 1281. On doit noter son analogie avec celui de la Corse voisine. Plusieurs faits historiques peuvent peut-être l'expliquer. En effet, le premier événement historique se déroule en 1014, par la victoire sur Museto à Cagliari et ainsi, les têtes de maures représenteraient les vaincus, et sont au nombre de quatre en référence aux régions sardes.

Mais le fait historique le plus explicatif du symbole serait celui de 1096, lorsque le roi Pierre I^{er} d'[Aragon](#) vainquit les Maures lors de la bataille d'Alcoraz. Il expliqua cette victoire sur les quatre rois arabes tués sur le champ de bataille, par le concours providentiel de saint Georges (dont la bannière est une croix rouge sur fond blanc). D'ailleurs, d'anciennes représentations montrent parfois quatre têtes couronnées.

La croix rouge sur fond blanc, que l'on retrouve sur les caravelles de Christophe Colomb comme sur le maillot du Barça, est l'emblème de la ville de Barcelone, véritable centre catalan de l'empire maritime aragonais, qui comprenait également le Levant (région de Valencia), les Baléares, la Sicile et le royaume de Naples. Elle flottait sur tous les navires catalans. Le blason actuel de la ville de Barcelone est cette croix écartelée avec le blason catalan. D'où la présence de catalanophones à l'Alguer.

C'est le [5 juillet](#) 1952 que l'emblème devient, par décret, le symbole officiel de la Sardaigne. La Loi régionale du [15 avril](#) 1999 a relevé le bandeau sur le front des Maures (à l'origine, il leur bandait les yeux), pour des raisons diplomatiques²⁰.

LES NURAGHE

Très caractéristiques de la Sardaigne, les "nuraghes" (prononcer "nourague") sont des édifices dont la construction a commencé à l'âge de bronze moyen (1660 - 1550 av J.C.). Ils sont principalement de forme tronconique. Leur fonction est mal connue car on les trouve soit isolés sur les hauteurs, comme sur la photo, où ils semblent avoir une fonction de tour de guet, soit regroupés et reliés par des murailles dans des vallées. Ils ressemblent alors à des forteresses.

Dans les deux cas, des traces de vie ont été découvertes dans leur voisinage. Ces constructions sont très nombreuses en Sardaigne (environ 7.000 exemplaires) et se retrouvent également en Corse. Ce qui n'est pas très étonnant, étant donné la courte distance qui sépare les deux îles (14km seulement) aux Bouches de Bonifacio. Leur construction a cessé à partir de l'âge de fer (X^{ème} siècle av J.C.), mais elles ont été encore longtemps utilisées comme lieu de culte. On ne sait que peu de choses de la civilisation "Nuragique", du nom des constructions qu'elle a érigé. En effet elle ne connaissait pas l'écriture. Ce qui ne laisse pas d'étonner aux vues des "Puits Sacrés" qu'elle a également construits et qui ne semblent pas être réalisables sans de solides connaissances mathématiques. D'aucuns prônent que la civilisation Nuragique connaissait bel et bien l'écriture, mais a gardé ses secrets pour ne pas les partager avec les envahisseurs... mystères de la Sardaigne. Si tel est bien le cas, alors l'opération a vraiment réussi. Parmi les plus remarquables on citera les nuraghes Losa (Abbasanta), le complexe nuragique Su Nuraxi (à Barumamini, patrimoine de l'humanité), le nuraghe Palmavera (Alghero) et le nuraghe Santu Antibe (Torralba). La cité nuragique Tiscali dans la doline du Monte Tiscali, près de Oliena est également digne d'un grand intérêt.

LA CUISINE SARDE

Variée et riche en saveurs, elle est modelée par l'insularité et la culture agricole et pastorale. Originale et simple en même temps, elle s'est enrichie au cours de sa longue histoire des apports extérieurs au travers des contacts et échanges avec plusieurs cultures méditerranéennes. Les viandes rôties, le pain, les fromages et les vins sont ses fondamentaux¹. On trouve aussi des plats de la mer et de la terre, qu'ils viennent des fermiers, des bergers, des chasseurs, des pêcheurs ou de la récolte d'herbes sauvages. La cuisine sarde fait partie du régime méditerranéen inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

Comme ailleurs en Italie, en **entrée** (*primo*), on sert la plupart du temps des pâtes. Par exemple, les [malloreddus](#) sont des petits gnocchis de semoule de blé dur que l'on parfume traditionnellement avec du [safran](#). Ils sont d'habitude accommodés « à la [campidanaise](#) », c'est-à-dire avec une sauce aux saucisses, mais on trouve parmi les recettes typiques la variante avec *casu furriau*, au fromage fondu et au safran. Les *malloreddus* sont connus également sous le nom *decigiones* du côté de Sassari ou de *cravaos* du côté de Nuoro. Les italiens les nomment *gnocchetti sardi*. La [fregula](#) est en revanche une sorte de pâtes de semoule de blé dur préparée en petits grumeaux. Elle est par exemple utilisée pour accompagner des tellines (*arselle*) ou simplement servie à la sauce tomate. On l'utilise aussi pour réaliser des soupes au bouillon de viande. En-dehors des pâtes, il y a par exemple la [Panada](#), un plat réalisé à partir de pâte feuilletée farcie de viande d'agneau ou d'anguilles, de patates et de tomates sèches. C'est une spécialité de Assemini et, sous des formes différentes, de [Oschiri](#), [Berchidda](#), [Pattada](#) et de [Cuglieri](#). **Les plats de résistance** (*secondi*) consistent en de la viande rôtie, bouillie, en sauce ou en des abats. Le [porcheddu arrustidu](#), *porceddu* ou *proheddu* est un classique de la cuisine sarde. Il s'agit d'un cochon de lait d'environ 4 kg ou de vingt jours, rôti lentement à la broche ou sur une grille et aromatisé avec du myrte ou du romarin. Brochette d'abats avant d'être enveloppée dans le péritoine, ficelée et cuite. L'agneau de Sardaigne est réputé pour sa saveur et son arôme délicat ainsi que pour sa haute digestibilité. La [còrdula](#) ou *cordedda* consiste en des intestins de chevreau ou d'agneau enlacés et cuisinés à la broche ou à la poêle avec des pois (*cordula cum pisurci*) ou d'autres accompagnements. La [trattalia](#) ou *t(r)attaliu* désigne des abats ([coratella](#)) d'agneau ou de chevreau cuits à la broche ou à la casserole avec des pois ou des artichauts. La [pecora stufata](#) est une [daube](#) ou [ragoût](#) au [vin](#).

Les desserts sardes frappent le visiteur par leur aspect coloré et comportent beaucoup de spécialités pâtisseries. Comme les autres produits de la gastronomie sarde, ils varient fortement d'une région à l'autre. Les [casadinas](#) ou *formagelle*, typiques du [Logudoro](#) et de la [Barbagia](#), sont des tartelettes garnies d'une fine couche de fromage frais aromatisé au citron. Une variante répandue utilise de la ricotta et prend alors le nom de *regottinas* en sarde ou de *ricottelle* en italien. Le [pane 'e saba](#), dessert hivernal de la [Barbagia](#), est préparé avec de la [sapa](#), c'est-à-dire du sirop de raisin. Les [copulettas](#) sont un double disque de [pâte Brisée](#) fourré de [sapa](#) ou de miel cuit. Elles se trouvent principalement du côté de [Goceano](#) e de [Ozieri](#). Les [amarettos](#) sont des macarons préparés à partir d'amandes douces et d'amandes amères, de sucre, d'albumine et de zeste de citron.

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Guide du Routard : "Sardaigne" - Ed Hachette.
- Le Guide Vert : "Italie du Sud" - Ed Michelin.

