

LA SARDAIGNE LIBRE

Tirillée entre les différentes puissances, qui au cours de l'histoire ont cherché à asseoir leur domination sur cette île, la Sardaigne est avant tout restée... sarde!

Les envahisseurs se sont succédé, les civilisations se sont croisées : riche de vestiges et d'influences multiples, la Sardaigne est cependant restée fière et authentique. En 8 jours, vous parcourez la partie Est de l'île et le Parc National de l'Orosei. Découvrez les différents aspects de l'île comme les vestiges nuraghes, cette civilisation autochtone disparue au VIIème siècle avant JC, mais aussi les temples gréco-romains, les terres sauvages des bergers, Orgosolo la contestataire et Cagliari l'italienne. Vos journées sont partagées entre randonnée, découverte culturelle, temps de farniente, et bien sûr de bons moments passés à table où se succèdent les produits locaux : viandes grillées, charcuteries, fromages et vins, une touche de saveur italienne et une note de poissons !

📍 Région	Les îles italiennes
👉 Activité	Autotour En liberté Randonnée & Trekking
🕒 Durée	8 jours
📄 Code	ITASARDFIT
📊 Prix	A partir de 540 €
🧑 Niveau	3/5
🛏 Confort	3/5

PROGRAMME

📍 Jour 1 Arrivée à Cagliari



Une fois arrivé à l'aéroport de Cagliari, vous récupérez votre véhicule de location. Vous vous dirigez vers le centre-ville voisin. Visite et repas libres.

Hébergement : Hôtel ou BnB

📍 Jour 2 **Orgosolo et le Monto Novo San Giovanni**



Vous prenez la route vers le centre-Est de l'île et la ville d'Orgosolo. Réputée pour ses "murales", peintures contestataires venues du Mexique, la visite de son centre-ville permet très vite de comprendre le point de vue des Sardes sur le monde actuel. Vous cheminez ensuite sur le plateau de Pratobello, entre chênes séculaires et cours d'eau, au cœur d'une verdure étonnante. Enfin, repartez pour la région de Dorgali, où vous vous installez en

agritourisme pour 4 nuits.

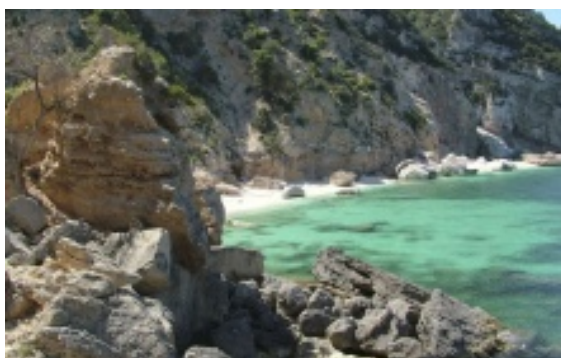
Transfert en véhicule de location

3h marche

Dénivelés : +350 / - 350

Hébergement : Agritourisme

📍 Jour 3 **Cala Luna**



Vous découvrez aujourd'hui le littoral du golfe d'Orosei, en direction du Sud et sur un sentier qui chemine des vallons en coteaux. En cours de randonnée, vous pouvez visiter la grotte des Bue Marino (visite payante sur place) où se prélassaient autrefois les phoques. Continuez jusqu'à la plage où se promènent des cochons sauvages, superbe endroit pour profiter des eaux limpides. Pour finir, vous pouvez retourner à Cala Gonone en prenant le bateau (à

payer sur place) ou en effectuant la marche retour (3h de plus).

3h marche (ou 6h)

Dénivelés : +300 / - 300m

Hébergement : Agritourisme

📍 Jour 4 **Les Nuraghes et le village de Tiscali**



Au départ d'un joli plateau cultivé, vous visitez la grotte de Sa Oche et le village nuraghe voisin ainsi que son intéressante fontaine. Par la suite, la randonnée vous mène sur les hauteurs de la montagne Sa Curtigiade Tiscali, où était caché dans une grotte un important village nuraghe.

4h marche

Dénivelés : +450 / - 450m

Hébergement : Agritourisme

📍 Jour 5 **Les gorges de Gorropu**



En contrebas de la randonnée de la veille, vous découvrez le canyon des Gola de Gorropu. Après avoir remonté un ruisseau, vous découvrez d'impressionnantes falaises de 350m de haut. Des vasques se prêtent à une baignade rafraîchissante, et les plus aventureux pourront continuer dans le lit de la rivière entre les blocs de roche.

4h marche

Dénivelés : +250 / - 250m

Hébergement : Agritourisme

📍 Jour 6 **Cala Goloritze**



Cap sur le plateau du Golgo. Des aiguilles rocheuses, une baie à l'eau turquoise, une arche rocheuse, une somptueuse falaise, des cabanes de bergers faites de genévriers... Voici ce que vous découvrirez pendant cette belle journée de randonnée. N'oubliez pas votre maillot de bain !

4h30 marche

Dénivelés : +550 / - 550m

Hébergement : Hôtel ou BnB

📍 Jour 7 **Pedra Longa**



Depuis le plateau du Golgo, vous randonnez à travers quelques fermes avant que la vue ne s'ouvre sur la mer. Dès lors, les points de vues seront à couper le souffle, tout au long de ce sentier entre falaises et bord de mer. Vous arrivez à la crique de Pedra Longa, dominée par son aiguille rocheuse, et continuez vers la station balnéaire de Santa Maria Navarese. Retour à votre véhicule en taxi. Route pour Cagliari dans la soirée.

5h marche

Dénivelés : - 750

Hébergement : Hôtel ou BnB

📍 Jour 8 Cagliari

Temps libre avant de vous rendre à l'aéroport pour rendre votre véhicule de location et prendre votre vol retour.

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.

févr.

mars

avr.

mai

juin

juil.

août

sept.

oct.

nov.

déc.

Prix

Du 15 Mars au 31 Mai

Du 16 Septembre au 31 Octobre

- Base 2 personnes (en chambre double) : 610 € par personne
- Base 3 personnes (en chambre triple) : 550 € par personne
- Base 4 personnes (en chambre quadruple) : 540 € par personne

Du 1 Juin au 15 Septembre

- Base 2 personnes (en chambre double) : 670 € par personne
- Base 3 personnes (en chambre triple) : 610 € par personne
- Base 4 personnes (en chambre quadruple) : 590 € par personne

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Le prix comprend

- 7 nuits en hôtel 3* et agritourisme avec petits-déjeuners
- Le véhicule de location, toutes assurances comprises
- Le carnet de voyage avec explications de la logistique et le descriptifs des randonnées
- Notre assistance 24h/24h et 7J/7

Le prix ne comprend pas

- Le transport international et les taxes aériennes.
- Les frais de parking quand nécessaire
- Les entrées de sites
- Les taxes de séjour : entre 1 et 3€ par personne et par nuit selon les villes
- Les déjeuners et dîners (prévoir 5€/personne pour un pique-nique, moins de 10€ pour un plat de pâtes ou une pizza et 20€ pour un menu complet)
- Les parkings et entrées de sites: prévoir 20€/personne
- Le taxi pour retourner à votre véhicule le jour 7. Environ 40€
- Les boissons et dépenses personnelles.

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Italia se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue

- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers:

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription. Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï Italia et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï Italia se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Italia peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Italia, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Italia pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription.

Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Italia. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://italia.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

INFOS PRATIQUES

Encadrement

Vous partez en autonomie, sans guide, avec un roadbook qui vous sera remis avant votre départ. Votre roadbook contient toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour, votre itinéraire, vos randonnées et la logistique sont détaillés. Etant donné la formule liberté, vous êtes libres de le suivre à la lettre, ou de vous autoriser quelques petits écarts !

Alimentation

Tous les petits déjeuners sont inclus.

Pour vos pique nique, vous trouverez des petits supermarchés et des boutiques spécialisées à Cagliari, Dorgali et Santa Maria Navarese.

Lorsque vous êtes hébergés dans un agriturismo, nous vous conseillons d'y dîner, afin de découvrir la gastronomie locale

Hébergement

Les jours 1 et 7, vous serez logés dans des hôtels ** ou *** ou des BnB à Cagliari.

Les jours 2, 3 et 4, vous dormirez dans un agriturismo à Dorgali. Un agriturismo est un hébergement rural, dont l'objet est la découverte des savoir-faire agricole d'un territoire, et par extension des paysages, des pratiques sociales et des spécialités culinaires découlant de l'agriculture.

C'est l'hébergement de charme à l'italienne par excellence.

Les jours 5 et 6, vous serez hébergés dans le village de Santa Maria Navarese situé en bord de mer.

Votre hébergement sera un petit hôtel ou un BnB

Déplacement et portage

Vous vous déplacerez avec votre véhicule de location.

ATTENTION

Au moment de la prise en charge du véhicule, il vous sera demandé le permis de conduire du conducteur et la carte bancaire du conducteur. Il est nécessaire que ce soit une carte bancaire de crédit (mention « crédit » et non « débit » sur la carte). Pensez à bien vérifier auprès de votre banque avant votre départ! Durant les visites et les randonnées, vous ne portez que ce dont vous avez besoin pour la journée (eau, pique nique, pull, appareil photo..).

Nous vous conseillons d'acheter une carte routière et d'amener un GPS.

Le jour 7, un transfert en taxi est nécessaire pour retourner à votre véhicule, pour un coût d'environ 40€. Le détail de la logistique est détaillé dans le roadbook.

La journée, vous ne portez qu'un sac avec vos affaires nécessaires (pique nique, eau, appareil photo...)

Équipement indispensable

- Chaussures de randonnée à tiges hautes de préférence. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville, et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement
- Pantalons de randonnée
- Shorts
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence)
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex
- Chapeau ou casquette
- Maillot de bain et serviette de bain

Matériel

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette

- Paire de lunettes de soleil
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme
- Papier hygiénique et briquet
- Gel hygiénique
- Boîte plastique et hermétique de type "tupperware" pour le transport de vos pique-niques ainsi que des couverts
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion)
- Nous vous conseillons des bâtons de randonnée. Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes)
- Boussole

Bagages

Nous vous conseillons de répartir vos affaires de la façon suivante :

- Un petit sac à dos (35-40 litres muni d'une ceinture ventrale) : vous le conserverez avec vous dans l'avion en bagage à main et vous le porterez chaque jour (gourde, appareil photo, pull, pique-nique...)
- Un sac marin ou sac de voyage : il contiendra l'ensemble de vos affaires
- Une pochette antivol : portée au cou ou à la ceinture, recommandée pour les papiers.

Pharmacie

Il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : doliprane ou aspirine, antiseptique local, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres, pommade cicatrisante

Pensez également à vos pieds : pansements, compeed...

Passeport

Oui mais non obligatoire (une carte d'identité suffit)

Visa

Non

Carte d'identité

Oui

Vaccins obligatoires

Non

Santé / recommandations sanitaires

Recommandations

Nous vous conseillons d'apporter votre 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>

En été, l'Italie connaît des températures très élevées dont doivent tenir compte en particulier les personnes âgées et les familles avec de jeunes enfants, surtout lorsqu'elles circulent en automobile, ou lors de certaines excursions.

Climat

Le climat dépend de la région, mais en règle générale il fait très chaud en été, en particulier dans le sud de l'Italie. L'automne est en revanche d'une exquise douceur, la température de la mer autorise des bains jusqu'en novembre. Le printemps est incontestablement la meilleure période pour randonner en Italie.

Tourisme responsable

Altaï Italia oeuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :
- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé

pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.

CARTE

