

SARDAIGNE

Trekking avec des ânes dans les montagnes sardes

- 8 jours/7 nuits

Du jeudi 20 avril au jeudi 27 avril 2023

Du jeudi 12 octobre au jeudi 19 octobre 2023



Ce trekking à pied, avec des ânes transportant vos affaires, vous offre au milieu d'une **nature intacte**, la **Sardaigne la plus authentique** : forêts de chênes verts, végétation méditerranéenne, rivières et sources d'eau pure, parmi les montagnes les plus hautes de la Sardaigne.

Vous rencontrerez des sangliers, des cerfs et la faune typique de la Sardaigne.

Avec un peu de chance, vous apercevrez au loin des mouflons, des chevaux et des oiseaux de proie. Ce sera aussi l'occasion de **rencontrer** des **bergers** et les **habitants** des **petits villages** pacouru.

JOUR 1 (2 heures marche, 100 m dénivelé)

Arrivée à l'aéroport de Cagliari le chef-lieu de la région, situé au sud de la Sardaigne. Transfert en car jusqu'à la commune de **Jerzu**. Hébergement dans une auberge avec chambre et salle de bain privée. Présentation du programme de la semaine, dîner et nuit dans l'auberge.

Premiers contacts avec les ânes sardes. Si le temps le permet, **promenade en âne** et visite du petit chalet des gardes forestiers, en charge de surveiller les incendies. De cette montagne, vue sur l'intégralité de la randonnée que nous allons effectuer.

JOUR 2 (6 heures marche, 400 m dénivelé)

Le matin, départ en direction des **collines de Jerzu**, célèbres pour la production du vin Cannonau, l'un des secrets de la longévité des Sardes. Puis marche vers la vallée des **Tacchi d'Ogliastra**.

La marche se poursuit sur les hautes falaises, à travers les forêts de chênes et dans le maquis méditerranéen, offrant une vue sur la région environnante et la mer. Découverte, avec une herboriste, des différentes plantes et de leurs usages.

Soirée et dîner dans le village d'**Ulassai**.

JOUR 3 (6 heures marche, 400 m dénivelé)

Nous commençons notre randonnée par la visite des **grottes d'Ulassai**, sur la hauteur du bourg, en empruntant un chemin qui serpente au milieu de la montagne, avec vue sur la mer.

Nous passons par le musée en plein air du petit village d'Ulassai, pour admirer, entre autres, les oeuvres de Maria Lai, artiste locale de renommée internationale.

Nous verrons le **canyon de San Giorgio**, niché en pleine montagne rocheuse, au milieu des forêts.

Pour le dîner, nous apprenons à réaliser les fameux raviolis sardes "les culorgonis".

Nous dormons dans une auberge en pleine nature.

JOUR 4 (7 heures marche, 600 m dénivelé)

Le matin nous partons jusqu'au **Nuraghe Serbissi**, l'une des plus belles forteresses de l'Ogliastra, datant de plus de 4 000 ans. Elle est spectaculaire de par sa position dominant la région et pour sa grotte.

Ensuite, nous descendons dans la **vallée** pittoresque **de Gairo Taquisara**, traversée par le petit train vert de la Sardaigne. Nous nous arrêtons pour déjeuner dans un cuile, la typique hutte des bergers sardes.

Nous traversons la dense **forêt de Niala**, appréciant le chant de ses cours d'eau et celui des oiseaux, pour arriver, enfin, au coeur de la **forêt de Mont'Arbu** où nous ferons une halte dans une maison forestière.

JOUR 5 (6 heures marche, 600 m dénivelé)

Nous poursuivons notre chemin parmi les vieux chênes verts, en remontant le cours du rio Ermolinos pour traverser l'imposante falaise de calcaire des Tonneri.

Ce parcours culminant avec le majestueux sommet du **Margiana Pubusa**. Comme les anciens bergers de la transhumance, nous nous dirigeons vers l'un des symboles les plus importants de la Sardaigne, **Perda é Liana**, une tour de calcaire, utilisée par les premiers Sardes comme lieu de réunion et de rites païens.

Nous quittons les montagnes du Gennargentu pour rejoindre, sur la côte orientale, le petit village de **Santa Maria Navarrese** (transfert en bus) où nous dînerons et dormirons.

JOUR 6 (2 heures 30 marche, 200 m dénivelé puis 2 heures 30 marche, 400 m dénivelé)

Nous nous levons tôt le matin.

Nous partons directement pour une excursion en suivant un sentier panoramique qui longe la côte pour aller à **Perda Longa**, immense aiguille rocheuse surplombant la mer. Son nom signifie « pierre longue » en sarde.

Nous déjeunons sur place dans un restaurant avec une superbe terrasse panoramique. Possibilité de **baignade** dans les eaux cristallines au milieu des rochers.

L'après-midi nous repartons pour **Monte Oro**, plateau rocheux et endroit idéal pour admirer un panorama de carte postale.

JOUR 7 4 heures marche (1h30 pour la descente et 2h30 pour la remontée), 700 m dénivelé

Départ en bus le matin vers **Baunei**, petit village à 25 minutes de Santa Maria Navarrese.

De là, nous montons sur le haut du **plateau du Golgo** avec sa petite église, comme dans un décor de Far West. C'est l'une des excursions les plus connues et l'une des plus belles. Elle part du plateau de Golgo pour aboutir à Cala Goloritzè.

Nous passons la matinée et le début d'après-midi sur la **plage**.

Retour à l'auberge (Ostello) et départ en bus pour Cagliari.

Dîner et hébergement dans la ville de **Cagliari** (repos bien mérité !)

JOUR 8

Transfert à l'aéroport.

*Remarque : ce programme propose une durée de marche quotidienne de 6 heures en moyenne.
Une bonne condition physique et l'habitude de pratiquer la randonnée sont requises.*

POINTS FORTS DU VOYAGE :

- ✓ Une superbe itinérance de 6 jours à la découverte d'une nature sauvage et de vestiges archéologiques.
- ✓ Un trekking au contact des ânes sardes qui portent vos affaires.
- ✓ Les nuits dans des auberges ou chez l'habitant pour des rencontres authentiques.
- ✓ Les magnifiques paysages des forêts primaires.
- ✓ Les baignades fréquentes dans des eaux translucides (cascades, gorges, mer).
- ✓ Un circuit pratiquement sans voiture en pleine nature.