

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED



v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## SARDAIGNE, DES « NURAGHE » A LA COSTA VERDE

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnées,

En Hôtel \*\*\* et en Agriturismo,, en chambre Twin, de 2 personnes

				Saison			Départ garanti 			
1 Chaussure	Hôtel	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Une randonnée originale, au sud de la Sardaigne, dans une région aux paysages variés et aux trésors inestimables. Dans les douces collines de la Marmilla et ses variétés infinies de couleurs, se cachent les "nuraghi" (constructions mégalithiques), témoins de la civilisation « nuragique », une des plus méconnues de notre vieux continent, que nos guides vous feront découvrir. Sur le haut plateau volcanique de la Giara, nous irons observer les célèbres cavallini, parmi les derniers chevaux sauvages d'Europe. En deuxième partie de semaine, après la vue depuis la montagne emblématique de l'Arcuentu, nous découvrirons pendant deux jours, la beauté sauvage de la côte Ouest de l'île, avec les falaises de Capo Pecora ou encore les grandes dunes de sable et l'immense plage désertique de Piscinas. Enfin, la traditionnelle hospitalité sarde sera réellement à l'honneur cette semaine avec la découverte de la gastronomie de l'île et la générosité de ses habitants.

## NOS 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

## DATES & TARIFS

DATES	Tarif par personne	Tarif sans le vol
02/04/2023 au 08/04/2023	1 320 €	950 €
23/04/2023 au 29/04/2023	1 360 €	990 €
30/04/2023 au 06/05/2023	1 360 €	990 €
07/05/2023 au 13/05/2023	1 320 €	950 €
28/05/2023 au 03/06/2023	1 360 €	990 €
03/09/2023 au 09/09/2023	1 320 €	950 €
15/10/2023 au 21/10/2023	1 320 €	950 €

**Supplément chambre individuelle** (sous réserve de disponibilité) : **230€**

Pour les départs de mai à septembre : **260€**

### **LE TARIF COMPREND :**

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

### **LE TARIF NE COMPREND PAS :**

- Les assurances
- Le supplément départ de Province
- Les navettes aéroport
- Le dîner du J1 à Cagliari
- Les visites
- Les taxes de séjour à régler sur place (environ 1€ par nuit)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

## **REGLEMENT :**

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

## **LES ASSURANCES :**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

# DÉROULEMENT DU SÉJOUR

## Jour 1 : ARRIVEE CAGLIARI



Vol Paris (ou Province) - Cagliari.

Accueil à l'aéroport de Cagliari ou à l'hôtel (selon heure d'arrivée des vols). Transfert en train à l'hôtel 3\*, en plein centre, et découverte du centre historique. Dîner dans une trattoria de cuisine traditionnelle.

*2h de rando. Nuit en hôtel \*\*\**

## Jour 2 : BARUMINI – VILLANOVAFURRU



Le matin transfert pour Tuili, petit village du centre de la Sardaigne, au pied du haut plateau de la Giara, en Marmilla. Randonnée jusqu'à Barumini et découverte du site archéologique de Su Nuraxi classé à l'UNESCO. Visite de la Casa Zappata, ce palais nobiliaire est le siège d'un splendide musée. Transfert privé (20 min) et installation pour 2 nuits dans notre hôtel familial à Villanovafurru avec piscine, et l'une des meilleures tables de la région.

*1h30 de marche et 3h de visite. Nuit en hôtel*

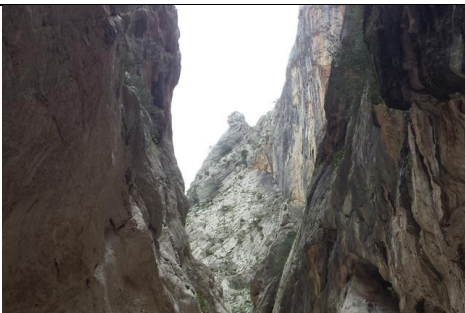
## Jour 3 : LA GIARA DE GESTURI – VILLANOVAFORRU



Transfert privé pour Sini. Randonnée sur le 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. Retour en transfert privé à Villanovaforru dans le même hébergement que la veille.

*5h de marche, +300 m et -100 m de dénivelée. Nuit en hôtel*

## Jour 4 : MINE D'INGORTUSU – PISCINAS



Transfert privé en direction de la côte Ouest et installation dans l'agriturismo où nous séjurerons 2 nuits. Départ à pied depuis notre hébergement et descente en passant par les mines d'Ingortusu. Poursuite vers la plage et les immenses dunes de Piscinas pour une belle baignade. Retour en taxi à l'agriturismo depuis la plage. Nuit à l'agriturismo en pleine nature. Là encore la qualité de la cuisine de Anna, la mamma est exceptionnelle !

*4h de marche, +200 m et - 450 m de dénivelée. Nuit en hôtel*

## Jour 5 : MONTE ARCUENTU



Transfert privé pour le monte Arcuentu. Le noyau central, dont le Monte Arcuentu (784 m) est le plus haut sommet, il est constitué d'une série d'aiguilles basaltiques qui font de ce paysage volcanique, un ensemble spectaculaire. Retour depuis Monte Arcuentu en transfert privé dans notre hébergement.

*4h30 de marche, +450 m et - 450 m de dénivelé. Nuit en hôtel.*

## Jour 6 : CAPO PECORA – SCIVU



Transfert privé, pour la plage de Capo Pecora. Randonnée jusqu'à la splendide plage de Scivu, délimitée par des rochers et ourlée de dunes immaculées, elle se caractérise par la présence de grandes étendues de sable adossées à d'imposantes parois rocheuses. Après une dernière baignade nous prenons le taxi pour la gare de San Gavino, puis le train pour Cagliari (45min). Installation à l'hôtel et dîner au restaurant pour une dernière soirée à Cagliari.

*4h30 de marche, +400 m et -400 m de dénivelée. Nuit en hôtel*

## Jour 7 : TRANSFERT AEROPORT

Fin de nos prestations après le petit déjeuner. Transfert à l'aéroport de Cagliari.






Vol retour pour Paris (ou Province).

*Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain -éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, ...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !*

# INFO SÉJOUR

## **NIVEAU : 1 CHAUSSURE**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. De 2h à 5h30 de marche, avec des dénivelées allant de +200 à +450m.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Rien à porter, que votre pique-nique et vos affaires de la journée.

## **RDV :**

Le dimanche dans l'après-midi à l'aéroport de Cagliari (soit à l'aéroport, soit à l'hôtel qui se trouve proche de la gare centrale de Cagliari : selon les heures d'arrivée des vols)

## **DISPERSION :**

Le samedi suivant à l'hôtel de Cagliari, après le petit déjeuner. Vous prenez la navette aéroport par vos propres moyens, car les horaires des vols retour sont variables. Le guide vous donnera toutes les indications pour pouvoir prendre votre navette (non comprise dans le prix).

## **HEBERGEMENT – NOURRITURE :**

### **Catégorie : hôtel 3\* et agriturismo**

- 2 nuits à Cagliari : hôtel 3\*, sa position centrale est un atout pour visiter le quartier historique est également fonctionnel puisqu'il est situé à 300 m de la gare (point d'arrivée des navettes aéroport)
- 2 nuits à Villanovaforru : hôtel de tradition familiale offrant des chambres à l'habitat typique et une piscine extérieure. Son restaurant Slow Food, vous offrira le meilleur de la gastronomie locale avec des produits locaux.
- 2 nuits à Arbus : vous pourrez déguster les produits de la ferme dans cet agriturismo, à l'accueil chaleureux et traditionnel.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle

## **ENCADREMENT :**

Accompagnateur en montagne français diplômé d'Etat.

## **LE GROUPE :**

Départ assuré avec un minimum de 6 personnes à 15 personnes.

## **FORMALITÉS :**

Passeport ou carte d'identité en cours de validité.

## **SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre Carte Européenne d'Assurance Maladie, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

# INFO SARDAIGNE

## **LA SARDAIGNE**

Avec 24 090 km<sup>2</sup>, en comptant les îles alentour, la Sardaigne est la plus grande île méditerranéenne après la Sicile. Plus proche de l'Afrique du Nord que de l'Italie, elle est parfois qualifiée de plate. Le relief sarde est tout sauf monotone : les plaines et les plages ne représentent en effet que 20% de sa superficie. L'intérieur des terres est formé de collines qui créent un relief escarpé entrecoupé de profondes gorges ou de petites vallées enclavant les villages. Les côtes offrent aussi bien des falaises dominant la mer que de larges bandes sur lesquelles s'égrènent des plages de sable blanc bordées d'eaux turquoises.

L'île compte également de nombreuses rivières et plusieurs fleuves, notamment le Tirso et le Coghinas qui traversent les deux plus grands lacs artificiels de l'île, respectivement le Lago Omedeo (22 km<sup>2</sup>) et le Lago Coghinas (13 km<sup>2</sup>).

## **CLIMAT :**

On peut se rendre en Italie du Nord presque toute l'année. Sur place, deux types de climat :

- climat continental à l'intérieur des terres, avec des températures plus élevées que les nôtres en été, mais plus basses aussi en hiver,
- climat méditerranéen sur les côtes,

Les meilleures saisons sont le printemps et l'automne.

## **CAPITALE :**

Rome

## **MONNAIE :**

L'euro

## **CHANGE ET PAIEMENT :**

Horaires variables avec les saisons, mais les banques sont généralement ouvertes du lundi au vendredi de 8h30 à 13h30 et de 14h45 à 15h30 ou 16h. Fermées les week-ends et jours fériés, la plupart d'entre elles dispose d'un distributeur d'argent liquide en façade.

## **DECALAGE HORAIRE :**

Il n'y a pas de décalage horaire entre la France et l'Italie.

## **ELECTRICITE :**

Le réseau électrique fonctionne en 230 volts et les prises sont incompatibles avec les appareils français.

## **TELEPHONE :**

De la France vers l'Italie : 00 + 39 + numéro du correspondant.

De l'Italie vers la France : 00 + 33 + numéro du correspondant (sans le 0 initial).

## **CONTACTS UTILES :**

- **Office National Italien du Tourisme** 23 rue de la Paix, 75002 Paris tél 01 42 66 66 68 ou 08 36 68 26 28

## **COUVERTURE GSM :**

Bonne couverture réseau dans tout le pays.

## **INTERNET :**

Un grand nombre de cafés, restos et hôtels proposent l'accès à Internet via le wifi et l'on trouve facilement des cybercafés dans tous les lieux touristiques.

## **CUISINE – NOURRITURE :**

Habituellement le repas débute par des antipasti. Ces hors d'œuvre se composent de viandes froides, des légumes crus qui ont baignés dans l'huile d'olive ou le vinaigre, des bruschette (tranche de pain grillée assaisonnée à l'ail et à l'huile d'olive, agrémentée d'une garniture souvent à base de tomate ou de poivron).

Ensuite vient le premier plat ou Primo piatto qui est considéré comme une entrée ! On vous propose un choix de plats de pâtes : bucatini alla matriciana (gros spaghettis avec de la poitrine fumée et de la sauce tomate pimentée), penne dall'arrabbiata (tomates, persil et poivre), gnocchi alla romana (plat à base de semoule et de pomme de terre), spaghetti alla puttanesca (au thon, olives et des câpres) ou encore alle vongole (aux coques).

Vous pouvez sinon opter pour un traditionnel potage de haricots, de pois chiches ou de lentilles.

Le Secondo piatto est le plat de résistance. Les amateurs de poisson pourront savourer des mets d'espadon (pesce spada e patatine), de morue (baccalà dorato) ou de chien de mer (palombo alla romana).

Côté viande, vous pourrez goûter les saltimbocca alla romana (veau poêlé, farci de jambon cru et de sauge, au vin Marsala), l'abbachio alla scottaditto (côtelettes d'agneau grillées) sans oublier les recettes à base d'abats : coda alla vaccinaria (queue de boeuf en ragoût), trippa alla romana, pagliata di vitello (veau à la tomate et à la crème).

Accompagnez votre repas d'un savoureux Chianti ou d'un Cesanese d'Olevano.

Parmi les vins blancs figurant sur les cartes, citons le Frascati, le Colli, le Marino, le Velletri, le Monteporzio ou le Marin.

Comme Dolci ou dessert, vous pourrez craquer sur le tiramisù qu'on ne présente plus, la cassata (une génoise au Rhum et à la crème de cacao), la panna cotta (un flan de crème) ou les maritozzi (des pâtisseries à la crème).

S'il ne vous reste qu'une petite place, choisissez une macedonia di frutta (salade de fruits) ou un sorbet. Enfin, le gâteau maison se dit la torta della casa. Le repas se termine bien sûr par un espresso.

Le digestif Limoncello est une liqueur de citron. Les autres grandes liqueurs sont la Strega, le Galliano, l'Amaretto et la Sambuca.

Ce menu à rallonge est suivi pour les grandes occasions. Vous pourrez vous contenter d'un antipasto et d'un Primo piatto ou encore d'un Primo et d'un Secondo piatto.

Nombre d'Italiens mangent sur le pouce le midi soit un panino (sandwich chaud ou froid), soit une pizza al taglio (une part de pizza à la coupe) ou bien un tramezzino (sandwich de pain de mie).

## **GEOGRAPHIE :**

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 nuragique.

### **CULTURE :**

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 Ier 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 diplomatiques.

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 fondamentaux<sup>1</sup>. 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 Michel

#### **AUTRES INFORMATIONS :**

Très caractéristiques de la Sardaigne, les "nuraghes" (prononcer "nourague") : ce 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 (Xème 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 lasse 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.

## Nécessaire et Indispensable

### **BAGAGES :**

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

### **VÊTEMENTS :**

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- une couche légère et respirante
- une couche chaude
- une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants légers
- Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac

- 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- 1 surpantalon imperméable et respirant
- 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette” qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

## **MATÉRIEL :**

### POUR LE PIQUE-NIQUE

- Couverts
- 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### AUTRES

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores) Mouchoirs
- Papier toilette
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue) Appareil photo, jumelles (facultatif)

## **PHARMACIE :**

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Vitamine C (facultatif)
- Pince à échardes (facultatif)
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## En vous souhaitant un agréable trek ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442