

# Sardaigne, des «nuraghe» à la Costa Verde

## ITALIE - SARDAIGNE



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.



7 jours / 6 nuits  
5 jours de randonnée



6 à 15 personnes



Itinérant



★★★



Hôtel



Code : 362

### 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 PAR JOUR

### JOUR 1 : PARIS (OU PROVINCE) - CAGLIARI

Vol Paris (ou Province) - Cagliari. Rendez-vous à l'hôtel à 16 heures (par vos propres moyens, consulter la rubrique Accès en avion et Rendez-vous) et découverte du centre historique. Dîner dans une trattoria de cuisine traditionnelle.

▲ 2h de marche

### JOUR 2 : BARUMINI - VILLANOVAFURRU

Le matin transfert (train et taxi) 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.

Dès la préhistoire il fut un centre de pouvoir d'un territoire très riche, ce n'est pas seulement le plus imposant (et le mieux conservé) parmi les trente sites voisins, mais surtout l'héritage le plus important que la civilisation nuragique nous a laissé. Visite de la Casa Zappata, ce palais nobiliaire est le siège d'un splendide musée. Transfert privé (20min) 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

### JOUR 3 : LA GIARA DE GESTURI - VILLANOVAFORRU

Transfert privé (20min) 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. Balade au milieu des prairies odorantes, entourées de chênes liège et de chênes verts. Retour en transfert privé à Villanovaforru dans le même hébergement que la veille.

▲ 5h de marche, +300m/-100m de dénivelée

### JOUR 4 : MINE D'INGORTUSU - PISCINAS

Transfert privé (45min) 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. Ce village aujourd'hui abandonné a abrité l'une des plus importantes mines de la Sardaigne, où l'on produisait plomb, zinc et argent. Poursuite vers la plage et les immenses dunes de Piscinas pour une belle baignade. Retour en taxi à l'agriturismo depuis la plage (25min). Nuit à l'agriturismo en pleine nature. Là encore la qualité de la cuisine de Anna, la « mamma » est exceptionnelle !

▲ 4h de marche, +200m/-450m de dénivelée

### JOUR 5 : MONTE ARCUENTU

Transfert privé pour le monte Arcuentu (30min). Montagne emblématique qui se développe dans l'arrière-pays parallèlement à la Costa Verde et confine au sud avec le massif du Monte Linas. Le noyau central, dont le Monte Arcuentu (784 m) est le plus haut sommet, est constitué d'une série d'aiguilles basaltiques qui font de ce paysage volcanique, un ensemble spectaculaire. Retour depuis Monte Arcuentu en transfert privé (30min) dans notre hébergement.

▲ 4h30 de marche, +450m/-450 m de dénivelé



## **JOUR 6 : CAPO PECORA - SCIVU**

Transfert privé (30min) pour la plage de Capo Pecora, un oasis de paix au sein d'une nature à la beauté sauvage. 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 (1h) puis le train pour Cagliari (45min). Installation à l'hôtel et dîner au restaurant pour une dernière soirée à Cagliari.

▲ 4h30 de marche, +400m/-400m de dénivelée

## **JOUR 7 : VOL POUR PARIS (OU PROVINCE)**

Petit déjeuner à notre hôtel situé tout proche de la gare ferroviaire, et transfert à l'aéroport de Cagliari (en train, par vos propres moyens). Vol retour pour Paris (ou Province).

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à Cagliari, avec petit-déjeuner inclus : 70€ par personne en chambre de 2, ou 107€ en chambre individuelle. Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Départ de Province possible, sous réserve de disponibilité (potentiellement avec supplément, selon les tarifs des compagnies aériennes au moment de la réservation).



## FICHE PRATIQUE

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

#### ➤ Marcheur Régulier

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 TECHNIQUE :**

Sentier caillouteux avec le jour 5 sur le Monte Arcuentu quelques passages escarpés en crête (possibilité d'adapter le parcours).

### **ENCADREMENT :**

Accompagnateur en montagne diplômé

### **HÉBERGEMENT :**

En hôtel 3\* et agriturismo (mélange entre gîte rural et chambre d'hôtes)

➤ 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 300m 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 au Km Zero

➤ 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

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée

### **TRANSFERTS :**

Transferts tous les jours en taxi / minibus privatisés, dont la durée ne dépasse généralement pas 1h. Le jour 6, un transfert en train.

### **GROUPE :**

De 6 à 15 participants

### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à 16heures à l'hôtel à Cagliari proche de la gare ferroviaire centrale.

Pour vous y rendre depuis l'aéroport, vous pouvez consulter la rubrique "Accès en avion" de notre fiche technique.

En cas d'arrivée plus tardive, vous contacterez alors votre accompagnateur pour le prévenir et convenir de l'organisation.



### **DISPERSION :**

Le samedi suivant à l'hôtel de Cagliari, après le petit déjeuner. Vous prenez la navette aéroport (train) 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). Notre hébergement à Cagliari est situé à moins de 300m de la gare ferroviaire.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN AVION**

Vols réguliers ou low-cost depuis Paris ou Province (avec supplément).

Aéroport d'accès et de dispersion : Cagliari

Site internet : [www.sogaer.it](http://www.sogaer.it).

➤ Pour vous rendre à l'hôtel depuis l'aéroport de Cagliari, prendre le train qui permet rejoindre le centre de la capitale en 10 min.

Vous pouvez acheter votre billet de 1,30€ aux automates "Ferrovie dello Stato" dans le hall d'arrivée de l'aéroport ou à la gare. Vérifiez les horaires sur le site :

[www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

De la gare de l'aéroport "Cagliari Elmas" à Cagliari (centre), compter en moyenne un train par heure, de 6h à 23h généralement les dimanches.

Horaires à titre indicatif :

- Départ de la gare de l'aéroport "Cagliari Elmas" à 6h14 ou 7h13 ou 7h57 ou 9h06 ou 11h06 ou 12h03 ou 13h07 ou 15h06 ou 15h41 ou 16h35 ou 17h07 ou 18h14 ou 19h08 ou 20h39 ou 21h09 ou 21h49 ou 22h18 ou 23h04. Arrivée 10 minutes plus tard.

L'hôtel se trouve à 300m de la gare ferroviaire. La réception est ouverte 24h/24h.

Vous avez aussi la possibilité de vous rendre en taxi depuis l'aéroport jusqu'à votre hôtel pour 20€ en moyenne.

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Prix indiqués avec vol au départ de Paris, et sans le vol.

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### **Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%**

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### **Remise FFRandonnée – remise -5%**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### **Remise Salons – remise -5%**

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### **Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%**

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

### NOTRE 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 le dîner du J1
- Les pique-niques le midi sauf celui du J1 à Cagliari
- Les taxes de séjour (environ 1€ par nuit)
- Les transferts prévus au programme en cours de randonnée

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et assistance
- Le supplément départ de Province
- Les navettes aéroport
- Le dîner du J1 à Cagliari
- Les visites
- 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".



### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.

### **EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 180€ pour les départs d'avril et octobre, ou 200€ pour les autres départs 2024.



## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **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 écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité. Date de validité expirée de votre carte d'identité : si votre carte a été délivrée entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et si vous étiez majeur(e) au moment de sa délivrance, sa durée de validité a été automatiquement prolongée de 5 ans (accord officialisé entre la France et votre pays de destination).

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
  - Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
  - Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.
- Textes complets des contrats d'assurances envoyées sur demande.

## INFORMATIONS DESTINATION

### GÉOGRAPHIE :

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") 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 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.

## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 19/01/2024