



Bienvenue en **Sardaigne**, perle de la Méditerranée qui enchante par ses plages de sable fin ourlées d'eaux cristallines !

Avec ses paysages sauvages où montagnes escarpées et vallées verdoyantes se mêlent harmonieusement, son riche patrimoine culturel empreint de traditions millénaires et sa gastronomie envoûtante où les saveurs méditerranéennes se marient avec subtilité, la Sardaigne séduit rapidement le visiteur.

Entre ses vestiges nuragiques mystérieux et ses panoramas à couper le souffle, la deuxième plus grande île de la **Méditerranée** offre un voyage inoubliable et c'est dans ce décor grandiose que nous vous invitons cette fois-ci. Le parcours se déroulera en bord de mer, tantôt au sommet des falaises, tantôt au raz de vagues, sur le tracé du mythique **Selvaggio Blu**.

Ce parcours original emprunte les anciens sentiers que les bergers sardes parcouraient jadis pour mener paître leurs troupeaux de chèvres dans des endroits inaccessibles.

Parcours aérien et sportif : Trek réservé aux aventuriers ayant le pied sûr, le cœur bien accroché et des exigences simples en termes de confort !

Cotation du trek proposé

Niveau technique **difficile**



Difficile

Parcours aérien dans un terrain rocaillieux difficile avec la majorité du sentier en T4. Quelques petits passages d'escalade et plusieurs rappels sur cordes.

Niveau physique **exigeant**



Exigeant

6 jours de marche consécutifs avec des dénivelés assez intenses. Entre 6h et 8h de marche par jour dans un terrain pénible et exigeant.

Niveau de confort **difficile**



Difficile

Nuits en bivouac, sous tente dans le maquis sarde. Pas de toilettes ni de douche. Pic-nic ou repas simples préparés sur place.

Date	Description	Infos
Jour 1 Samedi 16 mai 26	Suisse - Sardaigne Déplacement à l'aéroport. Vol direct sur Olbia au nord de la Sardaigne. Réception de nos bagages et transfert dans le sud de l'île avec un bus de location. Arrivée à l'hôtel et apéritif de bienvenue. Briefing sur le déroulement du trek et préparation du matériel. Nuit à l'hôtel/BnB, repas libre	
Jour 2 Dimanche 17 mai 26	Santa Maria Navarrese – Coile Su Idileddu/Monte Ginnirco Première étape de mise en jambe qui, malgré sa longueur modeste de 9 km, sera quand même exigeante au vu du dénivelé et de la concentration nécessaire le long du parcours. Au départ du port de <i>Santa Maria Navarrese</i> nous quitterons bien vite l'asphalte pour emprunter un chemin s'enfonçant dans le maquis sarde. On dépasse <i>Pedra Longa</i> , <i>Fòrrola</i> et <i>Baus</i> . Le parcours débouche sur la magnifique vire <i>Cengia Giradili</i> que nous suivons en regardant attentivement ou l'on met les pieds pour arriver au <i>Coile de Us Piggius</i> . Après une courte descente on rejoint un petit vallon que l'on traverse pour remonter en face sur le plateau. Arrivée au campement du jour au <i>Coile Idileddu</i> Préparation du bivouac et repas. Nuit sous tente	T3 5h30 D+ 800 9 km Pas de rappel Pas d'escalade
Jour 3 Lundi 18 mai 26	Coile Comidaboes – Portu Cuau – Oville Piras Superbe étape surplombant les eaux cristallines de la Méditerranée. On démarre sous l'œil bienveillant du <i>Monte Ginnirco</i> (809m) en longeant le bord des falaises. Ici nous sommes dans le secteur le plus élevé du parcours, environ 730m pour arriver à <i>Coile Sa Enna es Orgiola</i> . On approche de <i>Cala Magroni</i> en traversant un petit vallon avant d'atteindre le <i>Bacu Tenàdili</i> . Suivent quelques passages sur des ' <i>iscala è fustes</i> ', troncs de genévriers taillés pour servir d'échelle (les secteurs plus exposés sont équipés de câbles acier). Petite pause au <i>Coile Tenadili</i> . La suite se fait sur une belle descente qui nous dépose en douceur sur la superbe plage de <i>Portu Porru è Campu</i> . On poursuit 20' jusqu'à <i>Portu Cuau</i> . De là une dernière bonne montée nous attend pour rejoindre l'Oville Piras, notre objectif du jour. Repas du soir et bivouac à l'Oville	T3 5h30 D+ 240 10 km Pas de rappel Pas d'escalade
Jour 4 Mardi 19 mai 26	Oville Piras – Punta Salinas - Cala Goloritzé – Su Tasaru Cette troisième étape est encore peu technique. Parcours spectaculaire surtout sur la deuxième partie lorsque nous arriverons vers <i>Punta Salinas</i> d'où nous aurons un des plus beaux panoramas sur la Méditerranée. On débute la journée sur le même sentier de la veille, mais à la descente cette fois-ci jusqu'à la côte de 230m pour atteindre <i>l'Oville di Fenos Trainos</i> .	T4 7h00 D+ 625 9 km Pas de rappel Passage escalade : IV (4m)

	<p>De là on redescend facilement vers la gorge de <i>Bacu Onana</i>, puis on remonte en face sur un superbe chemin muletier qui s'ouvre sur la mer avec des panoramas incroyables avant de redescendre dans le vallon de <i>Bacu è Scala</i>.</p> <p>Le parcours grimpe cette fois plein ouest avec une belle montée jusqu'au <i>Coile di Su Runcu de Su Pressiu</i> (attention à la fin du trek y'a un test écrit sur les noms de lieux 😊). On poursuit sur la crête jusqu'à <i>Punta Salinas</i> d'où l'on aura une vue dégagée sur <i>Cala Goloritzé</i> et son aiguille de calcaire. Possibilité de descendre jusqu'à la mer en fonction des conditions. Le chemin poursuit avec le franchissement d'une petite paroi et un premier passage d'escalade (IV-4m) pour déboucher sur le vallon de <i>Boladina</i> et terminer la journée au <i>Coile Su Tasaru</i>.</p> <p>Préparation du bivouac et repas. Nuit sous tente</p>	
<p>Jour 5 Mercredi 20 mai 26</p>	<p>Coile Su Tasaru – Bacu Mudaloru – Bacu Padente</p> <p>Avec ce quatrième jour on attaque la partie technique de ce <i>Selvaggio Blu</i>. La journée démarre par la descente sur la crête qui nous amène à <i>Punta 'e Lattone</i> d'où l'on pourra admirer la suite de notre itinéraire avant d'entamer une descente sur un pierrier, puis en longeant la paroi, atteindre une nouvelle vire. De là, on exécutera notre premier rappel en corde double d'une longueur de 15m avant d'emprunter une nouvelle vire spectaculaire pour déboucher sur la cala <i>Bacu Mudaloru</i>. On poursuit dans un pierrier jusque sous de petites parois pour déboucher vers la <i>Grotta dell'Acqua</i> puis vers celle appelée <i>Cinque Stelle</i>. On s'accroche à une stalactite pour descendre en rappel sur 12m. Suivent deux secteurs d'escalade de 3 et 10m. Au bout d'une nouvelle vire on débouche à <i>Bacu Padente</i>, notre étape du jour.</p> <p>Préparation du bivouac et repas. Nuit sous tente.</p>	<p>T4 6h00 D+ 590 6 km Rappels : 15m – 12m Passages d'escalade : III (3m – 10m)</p>
<p>Jour 6 Jeudi 21 mai 26</p>	<p>Bacu Padente – Coile Piddi – Cala Sisine</p> <p>Belle étape pour ce jeudi de l'Ascension. On traverse d'abord quelques vallons avant de rejoindre un chemin muletier qui conduit à la localité de <i>Mancosu</i> puis au <i>Coile Piddi</i>. Depuis l'ovile on descend à la base d'un amphithéâtre avec une vue imprenable sur la <i>Cala Bilariccoro</i>. Premier rappel de 23m suivi d'une vire exposée avant de faire le deuxième rappel de la journée (40m). Puis on traverse les bois sur un chemin muletier pour déboucher sur une zone de glissement datant de 2015. On grimpe ensuite un passage de degré IV protégé par des chaines avant d'atteindre un 3^{ème} rappel de 35m nous déposant sur un balcon rocheux pour reprendre notre souffle. On traverse en montant le bois de <i>Plumare</i> pour atteindre une vire arrivant au sommet du 4^{ème} et dernier rappel de ce <i>Selvaggio Blu</i> (20m). A la sortie on descend dans la gorge vers la magnifique plage de sable de <i>Cala Sisine</i>, objectif de cette longue journée. Repas au restaurant. 'Su Coile' et nuit sous tente dans les environs.</p>	<p>T4 7h30 D+ 490 5,5 km Rappels : 23m – 40m – 35m – 20m Passage d'escalade : IV (8m)</p>

Jour 7 Vendredi 22 mai 26	Cala Sisine - Cala Luna – Cala Gonone Dernière étape de ce Selvaggio Blu. On commence la journée par une belle petite montée dans un pierrier puis dans le maquis sarde jusqu'à l'altitude de 530m pour déboucher au <i>Coile Longu</i> (2h). On grimpe encore un peu avant de retrouver un bon chemin muletier que l'on suivra jusqu'au magnifique arc rocheux de <i>S'Arcada 'e Lupiru</i> . Depuis ici nous avons une superbe vue sur la <i>Cala di Luna</i> que l'on rejoint facilement (4h30). Petite pause bien méritée sur cette magnifique plage et sa célèbre grotte. On abandonne avec regret cet endroit magnifique pour poursuivre en direction du Nord vers <i>Calao Oddona</i> et enfin <i>Cala Fuili</i> qui rime avec la fin officielle du Selvaggio Blu. Quelle aventure et quel parcours réalisé en 6 jours ! Encore une petite heure de marche sur la route goudronnée pour retourner à la civilisation et à <i>Cala Gonone</i> où l'on retrouve notre hôtel, nos affaires et une bonne douche ! Nuit à l'hôtel, souper libre	T3 7h00 D+ 825 14 km Pas de rappel Pas d'escalade
Jour 8 Samedi 23 mai 26	Cala Gonone Journée de repos. Programme libre en fonction de l'envie de chacun. Nuit à l'hôtel, repas libres	
Jour 9 Dimanche 24 mai 26	Sardaigne - Suisse Transfert à l'aéroport d'Olbia, vol de retour en Suisse dans la journée	

Ce trekking est adapté aux marcheurs bien entraînés, habitués aux chemins escarpés et aux terrains difficiles. Le niveau technique est difficile car le parcours se déroule principalement sur des sentiers peu marqués, des pierriers, des vires aériennes et emprunte également des passages d'escalade courts. Nous disposons de l'expérience nécessaire ainsi que du matériel de sécurité permettant aux personnes hésitantes de franchir ces passages en toute sécurité.

Les six jours de marche consécutifs et le dénivelé de certaines étapes exigent une pratique sportive régulière et une bonne résistance physique et mentale. Le confort très sommaire des nuits sous tente demande un bon esprit de groupe et ajoute un peu de difficulté mais aussi de charme à cette belle aventure.

N.B les temps de marche dépendent du groupe et les dénivelés sont approximatifs car les cartes sardes ne sont pas toujours très précises

Tarifs 2026 : à partir de 6 participants : CHF 1975.- par personne

Inclus dans le prix :

- Transfert aéroport Olbia – hôtel A/R
- 3 nuits en BnB ou hôtel 3* avec petit-déjeuner.
- Le ravitaillement journalier pour la subsistance et les affaires de bivouac (2 passages/jour)
- Les repas durant le trek : le déjeuner, pic-nic de midi, le souper chaud et l'eau (autres boissons non comprises)
- Les permis de trekking obligatoire pour le Selvaggio Blu (30 euros)
- L'encadrement par un guide de montagne UIAGM d'Esprit Nomade

Non-inclus dans le prix :

- Vol international Suisse – Sardaigne A/R
- Déplacement aller/retour à l'aéroport
- Vos assurances privées (annulation, recherche & rapatriement)
- Votre équipement et matériel technique
- L'évacuation par sauvetage d'urgence
- Les repas libres mentionnés dans le programme
- Tout ce qui n'est pas mentionné sous « Inclus dans le prix »

Pour plus de détails, merci de vous référer aux « Conditions générales de vente et de contrat » d'Esprit Nomade Sarl. <https://www.espritsnomade.swiss/informations>

L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde sa part d'imprévu et cela ne doit pas vous déstabiliser ou gâcher votre plaisir de voyager. Soyez prêts à accepter ces aléas, sachant que nous ferons le maximum, avec l'équipe locale, pour trouver la meilleure solution dans chaque situation...



Golfo di Orosei, Sardaigne

Esprit Nomade

Nendaz, janvier 2026