



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, sans tente, sous des abris rocheux en bord de mer. Pas de toilettes ni de douche. Pic-nic ou repas simples préparés sur place.

Date	Description	Infos
Jour 1 Samedi 4 mai 2024	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, repas libre	
Jour 2 Dimanche 5 mai 2024	Santa Maria Navarrese – Coile Comidaboes 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 Piggjus</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 Comidaboes</i> Préparation du bivouac et repas. Nuit à la belle étoile	T3 5h30 D+ 800 9 km Pas de rappel Pas d'escalade
Jour 3 Lundi 6 mai 2024	Coile Comidaboes – Portu Cuau 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>iscalas</i> à fustes', 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> . Possibilité de s'arrêter ici pour la nuit ou poursuivre 20' jusqu'à <i>Portu Cuau</i> . Préparation du bivouac et repas. Nuit à la belle étoile	T4 5h30 D+ 240 10 km Pas de rappel Pas d'escalade
Jour 4 Mardi 7 mai 2024	Portu Cuau – Cala Goloritzé Cette troisième étape est encore peu technique. Parcours spectaculaire surtout sur la dernière 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 une sente empruntée par le bétail, puis le sentier devient plus difficile en traversant un pierrier et des zones boisées pour arriver vers une petite grotte. Le chemin grimpe fort jusqu'à la côte de 230m pour atteindre <i>l'Ovile di Fenos Trainos</i> (3h).	T4 7h30 D+ 625 9 km Pas de rappel Pas d'escalade

	<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 à 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. On attaque la dernière descente du jour dans un couloir de caillasse avant d'arriver au campement, au pied de cette belle aiguille calcaire.</p> <p>Préparation du bivouac et repas. Nuit à la belle étoile</p>	
<p>Jour 5 Mercredi 8 mai 2024</p>	<p>Cala Goloritzé – Bacu Mudaloru</p> <p>Avec ce quatrième jour on attaque la partie technique de ce <i>Selvaggio Blu</i>. La journée démarre par une remontée du pierrier qui domine la plage pour arriver au pied d'une petite paroi que l'on franchira encordés, en cheminant entre petits pas d'escalade et genévriers. On continue de grimper pour atteindre le plateau de Golgo le <i>Coile Su Tasaru</i> (3h). La crête suivante 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>, notre objectif de ce jour.</p> <p>Préparation du bivouac et repas. Nuit à la belle étoile</p>	<p>T4 6h00 D+ 590 6 km Rappel : 15m Passage escalade : IV (4m)</p>
<p>Jour 6 Jeudi 9 mai 2024</p>	<p>Bacu Mudaloru – Coile Pididi</p> <p>Etape raisonnable pour ce jeudi de l'Ascension. Mais on démarre par une montée assez pénible dans un pierrier fraîchement éboulé. Suivent quelques petits passages techniques avec des troncs pour déboucher vers la <i>Grotta dell'Acqua</i> puis celle des <i>Cinque Stelle</i>. A suivre, un premier rappel de 12m suivi de passages d'escalade (3m et 10m, degré III) et de quelques vires pour rejoindre le magnifique arc naturel de <i>Bacu Padente</i>. On traverse encore quelques vallons avant de rejoindre un chemin muletier qui conduit à la localité de <i>Mancosu</i> puis le <i>Coile Pididi</i>, étape du jour. Après-midi relax, préparation du bivouac et repas. Nuit à la belle étoile</p>	<p>T4 5h00 D+ 490 3,5 km Rappel : 12m Passages d'escalade : III (3m – 10m)</p>
<p>Jour 7 Vendredi 10 mai 2024</p>	<p>Coile Pididi – Cala Sisine</p> <p>Dernière étape et sûrement une des plus belles mais aussi une des plus exigeantes. L'arrivée à <i>Cala Sisine</i> sera bien méritée.</p> <p>Première descente dans 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 chaînes avant</p>	<p>T4 5h30 D+ 340 5,5 km Rappel : 23, 40, 35 et 20m Passage d'escalade : IV (8m)</p>

	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 final de ce fantastique parcours sur la côte du Golf d'Orosei. Après une pause bien mérité, transfert en bateau jusqu'à la petite ville de <i>Cala Gonone</i> . Un dépoussiérage bien mérité avant de passer une belle soirée pour arroser cette belle aventure. Nuit à l'hôtel, souper libre	
Jour 8 Samedi 11 mai 2024	Cala Gonone Journée de repos. Programme libre en fonction de l'envie de chacun. Nuit à l'hôtel, diner libre, repas du soir inclus	
Jour 9 Dimanche 12 mai 2024	Sardaigne - Suisse Transfert à l'aéroport d'Olbia et 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 à la belle étoile 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 2024 : à partir de 6 participants : CHF 1'785.- par personne

Sur la base d'un billet d'avion à Fr. 150.- ré-évalué au moment de l'achat

Inclus dans le prix :

- Vol international Suisse – Sardaigne A/R
- Transfert aéroport – hôtel A/R
- 3 nuits en hôtel 3* en demi-pension
- Les déplacements en jeep/bus/bateau dans le pays
- Le ravitaillement journalier par bateau pour la subsistance et les affaires de bivouac (2 passages)
- Les pic-nic durant le trek : le déjeuner, le dîner, le souper et l'eau (autres boissons non comprises)
- Les permis de trekking obligatoire pour le Selvaggio Blu (30 euros)
- L'encadrement par un aspirant guide et un accompagnateur en montagne d'Esprit Nomade

Non-inclus dans le prix :

- 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
- 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.espritnomade.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
Frédéric Bourban

Nendaz, décembre 2023