Italie

Sardaigne
Canyons et randonnées entre mer et montagne

La Sardaigne, deuxième plus grande île d'Italie après la Sicile, offre un kaleidoscope de paysages de montagne et maritime qui en fait une destination originale propice aux randonnées du vertige.
Du parc naturel de Supramonte au golfe d'Orosei qui présente un relief côtier très découpé abritant des criques secrètes accessibles uniquement en rappels, nous naviguerons pendant six jours dans la profondeur des canyons entre la verticalité des falaises et l'horizon marin.

Après une arrivée à Cagliari, un court transfert nous conduit dans la vallée du Lanaitho au cœur de Supramonte où en deux jours nous explorerons un premier petit canyon facile avant de nous lancer le lendemain dans un second plus long et plus engagé.

Puis, cap à l'Est pour rejoindre le golfe d'Orosei où nous passerons les deux prochaines nuits dans la petite station balnéaire de Cala Gonone, nouveau point de départ de deux journées d'activités au plus près des vagues pour l'une et dans les terres pour l'autre.

Un nouveau déplacement plus au Sud nous rapprochant de Cagliari nous emmène sur le plateau de Golgo qui surplombe la plus belle portion du Selvaggio blu que nous parcourrons en partie en deux itinéraires distincts présentant l'un et l'autre des points de vue inoubliables qui resteront pour longtemps gravés dans nos mémoires.

Randonnée en montagne et côtière, quelques pas d'escalade facile, via corda, descentes en rappel dans des canyons secs mais aussi baignade dans des criques sauvages et farniente sur des plages inaccessibles constitueront le quotidien de cette semaine sportive dans une ambiance décontractée.

Date : 16 / 23 Mai 2027 **Prix : 2 140 €**

AU JOUR LE JOUR

Jour 1 Vol Paris / Cagliari. Installation à l'hôtel. En fonction des horaires d'arrivée, visite du centre historique de la vieille ville et promenade le long de la via Roma.

Jour 2 Départ matinal de Cagliari pour deux à trois heures de route en direction du nord pour pénétrer la vallée du Lanaitho et nous approcher du point de départ de notre premier canyon que nous descendrons en 5 petits rappels. Ce premier canyon permettra une révision des techniques et une petite remise à niveau pour les jours suivants. Hôtel à Oliena ou à proximité.

Jour 3 Non loin du canyon de la veille nous entamons une montée de deux heures sur sentes et sentier pour atteindre l'entrée de Badde Pentumas, long canyon sec avec des vasques persistantes jusqu'à la fin du printemps. Pas moins de douze rappels de 15 à 25 mètres entrecoupés de courtes marches pour cet itinéraire en boucle. Une heure de route pour rejoindre le golfe d'Orosei. Installation pour deux nuits en hôtel à Cala Gonone.

Jour 4 Magnifique parcours de bord de mer que nous atteindrons par quelques rappels et mains courantes entre la grotte aux pigeons et la grotte du millenium, ces deux grottes gigantesques présentent des ouvertures verticales de plus de 100 mètres. Le retour se fait par une via corda à proximité de la grotte du millenium. Cette journée moins longue que la précédente nous laissera le temps d'une baignade l'après-midi sur les plages de Cala Gonone.

Jour 5 Cinq minutes de voiture et une heure et demie de marche nous amènent à l'entrée de Codula Fuili, canyon encaissé dans sa partie inférieure que nous descendrons en cinq rappels de moins de 20 mètres pour les plus hauts d'entre eux. Arrivée sur la plage pour le pique-nique, baignade et transfert l'après-midi à Baunei en deux heures de route en passant à proximité du canyon de Gorropu. Installation pour deux nuits en hôtel à Baunei ou au refuge-hôtel du plateau de Golgo si disponibilité.

Jour 6 Aujourd'hui, la descente de Baccu Padente constitue le point d'orgue de notre séjour en Sardaigne : courte approche, sept rappels dont deux en fil d'araignée, traversée de plusieurs grottes dont une aux dimensions impressionnantes comportant plusieurs galeries, arrivée dans une crique secrète avec baignade si la mer l'autorise avant le retour à pied offrant un point de vue panoramique sur la partie supérieure de l'itinéraire de descente.

Jour 7 Pour cette dernière journée nous délaissons nos cordes et baudriers pour rejoindre facilement le magnifique point de vue de la Punta Salinas. De ce contrefort rocheux situé à 500 mètres d'altitude au-dessus de la mer nous embrassons tout le golfe d'Orosei avant de descendre sur une petite plage au pied de la célèbre aiguille Aguglia di Goloritzé, dernière baignade et retour à la voiture pour deux heures de route jusque Cagliari. Installation à l'hôtel.

Jour 8 Transfert aéroport et vol retour.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Niveau : Ce séjour ne comporte pas de difficultés particulières malgré le caractère technique de l'utilisation de la corde, il est proposé à toute personne en forme physique normale capable d'endurer 5 à 7 heures d'activité en terrain d'aventure et à l'aise dans un petit groupe. Ce programme verti-rando est un mixte de via corda, de descentes en rappels de canyons secs et de randonnées en montagne et côtière. Une pratique préalable de l'escalade n'est pas nécessaire et les techniques pourront être enseignées en cours d'activité.

Groupe : En raison du caractère technique du programme, les groupes sont volontairement limités à 6 participants, départ assuré à partir de 4 participants.

Climat : Les printemps et les automnes sont les périodes les plus propices pour pratiquer en dehors des grosses chaleurs et profiter néanmoins de températures agréables pour la baignade.

Transport : Mini bus privé conduit par le guide pour l'ensemble des déplacements dans l'île.

Hébergement : En hôtel de bonne catégorie, chambre double, à Cagliari (2 nuits), Oliena (1 nuit), et en appartement à Cala Gonone (2 nuits) et Baunei (2 nuits).

Nourriture : Tous les petits déjeuners et repas du soir seront pris à l'hôtel ou au restaurant. Repas de midi sous forme de pique-nique préparés par le guide à base de produits frais. Prévoir ses vivres de courses suivant ses préférences pour six jours d'activité.

Matériel : Voir liste ci-jointe.

Santé : Rien de particulier pour un séjour en Sardaigne. Etre cependant à jour avec les vaccinations habituelles.

Police : Passeport ou carte d'identité.

Prix : 2 140 € tout compris hors aérien (excepté les boissons alcoolisées au restaurant et les dépenses à caractère personnel.)

Aérien : Un plan de vol vous sera proposé tenant compte des meilleurs horaires et meilleurs tarifs. Prix au départ de Paris à partir de 300 €.

Annulation : Pour vous garantir des frais d'annulation une assurance est proposée. À régler à l'inscription.

LISTE DE MATERIEL

- Vêtements légers pour le voyage.
Par précaution, il est prudent de voyager avec ses chaussures de trek aux pieds.

- 1 sac de voyage résistant, limité à 15 Kg (sac voyageant en soute),
- 1 sac de voyage au format autorisé en cabine, mettre les choses lourdes et fragiles ainsi que vos chaussures de trek dans ce bagage. Limité à 8 kg.
- 1 sac de montagne de 20 à 30 litres (dans le sac de soute ou en bagage à main),

CHAUSSURES :

- 1 paire de chaussures d'approche (chaussure basse avec semelle vibram).
- 1 paire de sandales de marche confortable pour le repos des pieds.
- 1 paire de chaussures légères pour les visites en ville.

POURLA RANDONNEE :

- 2 shorts ou bermudas,
- T-shirts et chemisettes,
- 1 pantalon de toile léger,
- 1 sweat-shirt ou fourrure polaire légère,
- 1 coupe-vent léger style cycliste,
- 1 paire de lunettes de soleil,
- Sous-vêtements de rechanges et chaussettes pour mémoire,

POUR LES VIA CORDA ET LES RAPPELS DANS LES CANYONS :

- 1 double longe d'auto assurance,
- 1 cuissard d'escalade,
- 1 descendeur, 3 mousquetons à vis,
- 1 casque d'escalade,
- 1 paire de gants légers en cuir pour les descentes en rappel,
- 1 lampe frontale pour la traversée de grottes,

POUR LE BAIN :

- 1 serviette, maillot et crème solaire,

LISTE DE MATERIEL suite

OBJETS DIVERS :

- 1 lampe frontale,
- 1 couteau de poche,
- 1 gourde d'un litre minimum,
- nécessaire à écrire,
- nécessaire à couture,
- crème solaire et labiale,
- pharmacie individuelle de confort (une pharmacie collective est prévue),
- trousse de toilette,
- papier toilette + briquet pour brûler le papier usagé,
- appareil photos,
- ficelle, sacs plastique, briquets, pinces à linge etc... ,
- lacets de rechange,
- Vivres de course selon ses goûts pour six jours d'activité,

PHARMACIE CONSEILLEE :
Une pharmacie collective est prévue.

- Micropur pour désinfecter l'eau,
- Intetrix - Immodium - Aspirine,
- Tricostéril, sparadrap, double peau, élastoplaste, petite bande pour les bobos des pieds,

NE PAS OUBLIER :

- Passeport ou carte d'identité en cours de validité,
- Pas de couteau ou autre matériel coupant ou dangereux dans le bagage à main et dans les poches.

Cette liste n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à téléphoner en cas d'incertitude au moment de faire les sacs.

Zéro déchet, pourquoi pas…

Quelques idées pour essayer de faire pas trop mal

Force est de constater que dans les pays en voie de développement que nous fréquentons lors de nos trekkings et de nos expéditions, le traitement industriel des déchets est inexistant.

Ainsi, la situation de ces pays face à ce problème est assez proche de celle que connaissait la France au milieu des années 70 quand les décharges sauvages fumantes et malodorantes se rencontraient aux abords des grandes cités et participaient au décor de nos campagnes.

Aujourd'hui l'ensemble des trekkers, même les moins avertis, ne discute évidemment plus la nécessité de ramener dans l'hexagone les piles usagées de la frontale afin de les faire retraiter grâce au tri sélectif que seules nos sociétés modernes ont les moyens de mettre en place.
Cependant, pour d'autres déchets considérés moins polluants d'un point de vue chimique, le réflexe de la poubelle reste malheureusement bien ancré sans se questionner sur la destination finale de ces résidus que notre société de consommation déverse par notre intermédiaire dans les pays que nous visitons.

N'ayant aucune garantie que le contenu de la poubelle du cuisinier durant le trekking, ou celle du propriétaire du lodge ou même celles de l'hôtel où nous séjournons dans les villes n'aille se déverser dans les paysages que nous admirons, il me semble que le meilleur moyen de ne pas participer à cette pollution est tout simplement d'envisager le déchet zéro des produits de confort que nous exportons à l'occasion de nos voyages à l'étranger.

Avec un peu d'attention au moment de faire les bagages et avec un petit travail de reconditionnement des produits consommables dont nous ne pouvons pas nous passer dans nos déplacements, cet idéal est facilement atteignable et les moyens d'y parvenir sont finalement assez peu contraignants.
Considérant que tous les emballages et déchets papier (emballages cartonnés, papier toilette, lingettes, etc…) pourront et devront être brûlés individuellement au quotidien par leurs utilisateurs, il suffit d'éviter les autres matières comme le plastique, l'aluminium ou le verre. A moins de s'engager à ramener dans l'hexagone ce type de déchets pour un retraitement que seules nos sociétés modernes savent faire actuellement.

De la même façon que le guide explique à l'alpiniste débutant pourquoi il n'y a pas de poubelle dans les refuges d'altitude et la nécessité de redescendre individuellement ses déchets en vallée, l'accompagnateur de voyage se doit de responsabiliser son groupe en boycottant l'utilisation de la poubelle collective durant le trekking.

Sans un comportement exemplaire et responsable de notre part, il est bien illusoire d'espérer faire évoluer les mentalités des personnels locaux qui nous accompagnent en trekking ou en expédition.