



À LA DÉCOUVERTE D'UNE SARDAGNE AUTHENTIQUE EN VÉLO ÉLECTRIQUE

entre mer et montagne



**DÉCOUVREZ
LA SARDAGNE AUTREMENT**

À LA DÉCOUVERTE D'UNE SARDAIGNE AUTHENTIQUE EN VÉLO ÉLECTRIQUE

entre mer et montagne

DIFFICULTÉ				
	AGROTOURISME, BB, CHAMBRE D'HÔTE	40 À 60 KM PAR JOUR	MARS À JUIN ET SEPT. À NOV.	POUR 2 PERSONNES

Ce séjour d'une semaine en vélo électrique vous dévoile l'intérieur de l'île, depuis l'Ogliastra jusqu'à la Barbagia pour la découverte d'une Sardaigne authentique.

Vous découvrirez ses belles routes sinueuses, ses collines d'oliviers et ses villages de montagne riches en traditions, en histoire et en découvertes archéologiques.

C'est aussi l'occasion d'un voyage sensoriel dans un pays parfumé de lentisque, de genêt et de romarin. Vos sens seront éveillés par la dégustation de vin, du fameux pecorino, le fromage sarde et de produits typiques. Vous rencontrez également des petits artisans qui contribuent à perpétuer le savoir-faire de l'île.

Les falaises escarpées et les petites plages de rêve de la côte orientale s'offrent à vos yeux.

Ce circuit s'adresse à tous, car il s'adapte au niveau physique de chacun. Grâce à l'aide du vélo électrique, vous parcourez facilement les dénivelés et les 40 à 60 km par jour, tout en conservant le plaisir de l'effort sportif. Un petit coup de pouce bienvenu pour aborder la Sardaigne authentique.



VOUS APPRÉCIEREZ

- Un circuit accessible entre montagne et mer.
- Un circuit qui s'adapte à tous avec un vélo confortable.
- Des routes sinueuses et des vues panoramiques.
- Un hébergement en agriturismo ou auberge de charme au cœur des villages ou en pleine nature.
- Un hébergement pendant deux jours au même endroit pour profiter de la plage ou pour randonner le long de la côte.
- La découverte de la cuisine sarde à travers des produits typiques locaux.
- La rencontre avec des habitants et des producteurs et adhérents « Slow Food ».



LE PROGRAMME



JOUR 1 Arrivée à l'aéroport de Cagliari

Un taxi vous emmène depuis l'aéroport à Osini (environ 1h40). Nous vous attendons à votre hébergement pour vous présenter le déroulement du circuit. Nous vous remettons vos vélos électriques et le road book. Vous êtes hébergés dans un petit hôtel de charme en pleine montagne.



Highlights:

- > Canyon de la Scala di San Giorgio
- > Ancienne ligne de chemin de fer
- > Musée de Seui
- > Village de Sadali

JOUR 2 D'Osini à Sadali

Depuis votre hébergement, vous partez à la découverte de la Scala di San Giorgio, une sorte de canyon naturel. Vous traversez ensuite l'ancienne voie ferrée avec une belle vue sur la vallée du Pardu et arrivez au petit hameau de Gairo Tacquisara niché entre des massifs imposants de calcaire.

Vous passez le village d'Ussassai, pour arriver à Seui, un village riche en histoire et en culture, situé entre l'Ogliastra et la Barbagia. À Seui, vous pouvez visiter les anciennes prisons espagnoles et le musée de la culture rurale. Vous continuez ensuite vers le village de Sadali, "le village de l'eau", où vous serez fascinés par ses ruelles étroites, ses maisons en pierre et la petite cascade de San Valentino au cœur de la vieille ville. Votre hôte vous accueille et vous emmène au musée sensoriel du village pour découvrir les plantes officinales utilisées en Sardaigne. Si vous le souhaitez, votre hôte vous accompagnera dans un agritourisme pour dîner.



50 km



+ 950 m



PROGRAMME



Highlights:

- > Nuraghe Ardasai
- > Parc du Gennargentu
- > Perda e Liana
- > Lac Alto Flumendosa



53 km



+ 890 m

JOUR 3

De Sadali à Villagrande Strisaili

Après avoir quitté le village de Sadali, direction le Nuraghe d'Ardasai, magnifique spécimen de ces tours en pierre, uniques au monde, construites entre 1 600 à 900 Av J-C, dont 7 000 exemplaires sont encore visibles en Sardaigne.

Vous pourrez admirer la montagne la plus haute de Sardaigne « Punta La Marmora » avec ses 1834 m.

Vous découvrirez la majestueuse tour naturelle de Perda 'e Liana à environ 1 300 m de hauteur, surplombant tout le territoire de l'Ogliastra et de la Barbagia. Vous profitez de beaux paysages, de vastes forêts et de larges vallées et de rencontres fortuites avec des animaux en liberté. Vous poursuivez la découverte du massif du Gennargentu en pédalant le long des rives agréables du lac Alto Flumendosa, traversant la route du petit train vert, une des plus belles lignes de chemin de fer de la Méditerranée. Vous passez la nuit à Villanova Strisaili, célèbre village qui détient le record mondial des hommes pluri-centenaires. Nuit en pleine nature.



Highlights:

- > Une nature intacte avec ses oliviers en escalier
- > Barrage et lac de S. Lucia
- > Triei et ses peintures murales
- > S. Maria Navarrese (tour espagnole, église, oliviers millénaires)



54 km



+ 300 mt.

JOUR 4

De Villagrande Strisaili à Santa Maria Navarrese

Du village des centenaires, vous descendez jusqu'au lac de Santa Lucia, découvrant au loin le bord de mer azur.

En continuant le long de ces petites routes de campagne, vous atteignez le village de Triei avec ses peintures murales, reproduisant des scènes de la vie du village. Nous vous recommandons un petit détour vers le beau Tombeau des Géants d'Osono, témoignage de la forte présence de la civilisation nuragique dans cette région. Pour les plus gourmands, allez à l'atelier de l'un des meilleurs producteurs de « torrone » (bio) de la région, le nougat sarde.

Enfin rejoignez le petit village de pêcheurs de Santa Maria Navarrese où vous passerez la nuit. Le soir, dans cette petite station balnéaire, vous aurez le choix pour vous restaurer (goûter notamment au poisson frais) et déguster une glace italienne.



Highlights:

- > Les plages et les criques à découvrir
- > L'excursion éventuelle en bateau ou les activités avec des bergers sardes

JOUR 5

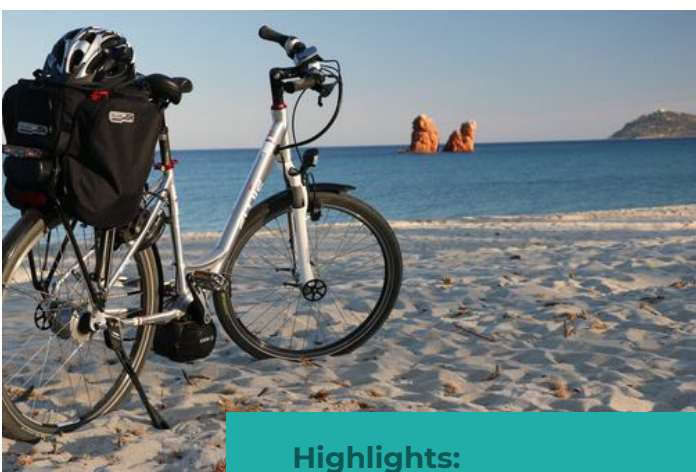
Santa Maria Navarrese

Il s'agit d'une journée libre où vous avez l'embarras du choix. Profiter de la plage, faire de la randonnée à pied (chemin côtier pour aller à Perda longa en 3 heures environ AR)...

Nous vous recommandons une excursion en bateau jusqu'au Golfe d'Orosei pour visiter toutes les jolies criques (à réserver sur place).

Vous pouvez également aller en vélo électrique rencontrer des bergers vers Urzulei ou Baunei. Vous découvrirez leur métier, participerez à la traite des chèvres, fabriquerez le fromage et bien sûr, déjeunerez avec eux.

Le soir, nous vous conseillons d'aller prendre l'apéro dans les bars face à la mer !



Highlights:

- > Zone archéologique de S.Salvatore
- > Lido d'Orrì et Baie de Cea
- > Tour aragonaise de Barisardo
- > Marina de Cardedu
- > Cours de cuisine sarde (en option)

JOUR 6

Santa Maria Navarrese à Cardedu

Sur votre route, si vous le souhaitez, vous rencontrerez un petit producteur de produits bio, notamment de pistils de safran, l'or jaune sarde. Un petit détour vous emmène aux Domus de janas (maisons des fées ou des sorcières), sépultures de l'époque préhistorique, creusées dans la roche, que l'on trouve dans toute la Sardaigne.

Vous serez enchantés par la beauté des paysages côtiers et leur variété. Vous passez devant les plages de sable blanc d'Orrì et les pierres rouges de la baie de Cea. Vous traversez le vert plateau basaltique de Teccu pour atteindre Barisardo où vous pouvez visiter l'ancienne tour aragonaise, construite sur la plage pour défendre la population des incursions arabes.

Vous vous dirigez ensuite vers Cardedu, où de longues plages blanches vous attendent, baignées d'une mer bleue et limpide. Le soir, si vous le souhaitez, vous êtes accueillis pour dîner, par Maria dans son agritourisme.

Vous pourrez apprendre à faire les fameuses ravioles sardes (« is culurgiones ») autour d'un verre de vin !



55 km



+ 400 m



PROGRAMME



Highlights:

- > Découverte des vignes du vin Cannonau et dégustation
- > Grottes de su Marmuri
- > Musée Maria Lai
- > Église de S. Barbara
- > Coopérative d'artisanat textile

JOUR 7 De Cardedu à Ulassai

Une route qui serpente vous mène à travers des collines verdoyantes couvertes d'oliviers et de rangées de vignes d'où est né le célèbre vin Cannonau. Il semble que ce vin soit le secret de la longévité des habitants de la région.

Sur la route de Jerzu, Giovanni vous invite à goûter son fameux Cannonau et en septembre, vous serez recrutés pour faire les vendanges ! Vous visitez également les caves Antichi poteri.

Enfin, vous arrivez à Ulassai. Nous vous proposons de vous rendre à l'atelier de la coopérative textile ou dans les célèbres grottes de Su Marmuri ou au Musée d'art de l'artiste Maria Lai. Nous vous recommandons également de prendre la route panoramique qui mène aux chutes d'eau de Lequarci et à l'église du 16^{ème} siècle dédiée à Sainte Barbara. Dîner et nuit le soir dans le village.



36 km



+ 900 m

JOUR 8 Départ pour l'aéroport de Cagliari

Le matin vous partez tôt d'Ulassai pour rejoindre l'aéroport d'Elmas à Cagliari (durée 1h45). Il convient de prendre un vol après 11 heures pour disposer du temps nécessaire au transfert.





INFORMATIONS PRATIQUES

- Le séjour est proposé de mi-mars à fin novembre en dehors des mois d'été à cause de la chaleur de juillet et août.
- Le séjour est en liberté.
- L'offre s'adresse pour un couple ou deux personnes.
- Une caution de 200 € est demandée.



TARIF

840 €/personne si deux personnes.

Surcoût pour une personne : 300 €.



LA PRESTATION COMPREND

- Les transferts de l'aéroport à Ulassai ou Osini pour des personnes arrivant en général du lundi au vendredi et avant 13h (supplément pour une arrivée tardive ou le weekend de 60 €/personne).
- La fourniture d'un vélo électrique et du matériel annexe (casque, sacoches, trousse de réparation et cadenas).
- L'hébergement chaque soir et le petit déjeuner.
- Le transfert de vos affaires pour chaque étape.
- Le road book pour vous déplacer. Avec nos suggestions de visites, de restaurants, de lieux pour faire vos courses et de rencontres avec des producteurs et adhérents Slow Food.
- L'assistance fournie : Assistance téléphonique, tous les jours, en cas de problème (technique, fatigue ou intempéries...) avec intervention, moyennant un coût de 90 € (110 €/pour 2 vélos et 130 €/3 vélos). Cette prestation est à régler, sur place, directement à l'intervenant.



LES PRESTATIONS EN OPTION

- Repas du soir : certains soirs (jours 1-2 -3 et jour 6) vous serez en pleine nature ou dans des petits villages. Nous vous incitons à réserver vos repas. Compter 95 € pour 4 repas complets, vin compris. Vous risquez de payer plus cher pour chaque repas pris séparément sur place. Nous précisons qu'il s'agit d'agritourisme : bien souvent le repas est cuisiné avec les produits du lieu.
- Cours de cuisine pour fabriquer les véritables raviolis sardes « culurgiones ». Compter 15 €/ personne. Possible le jour 6. Pour des raisons d'organisation, il est préférable de réserver avant le séjour ou au début.
- Journée avec des bergers sardes et déjeuner avec eux. Compter 50 €/personne. À réserver au préalable.



LES PRESTATIONS NON FOURNIES

- Les repas du soir (sauf si vous souscrivez à l'option pour 4 dîners).
- Les déjeuners (en général vous décidez votre repas en fonction du lieu où vous souhaitez vous arrêter).
- Arrivée tardive ou le samedi ou le dimanche. Compter 60 €/personne, car un taxi spécifique est alloué.



REMARQUES SUR LES VOLS

Il existe des vols directs de France vers la Sardaigne, (Cagliari) à certaine période de l'année. Vous devez vous assurer d'arriver avant 12h30 pour prendre notre taxi collectif. Pour votre information : voir les vols de VOLOTEA direct de Nantes, Toulouse, Bordeaux, Strasbourg, Marseille. <https://www.volotea.com/fr/offres-vol/sardaigne/>.

