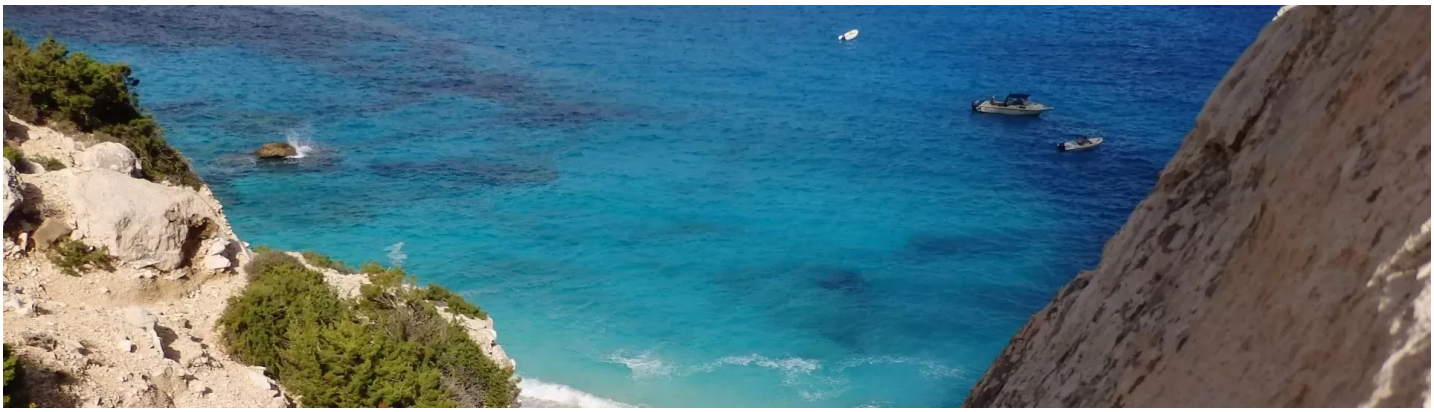
TECHNICAL SHEET

SARDINIA self-guided

The cult of nature

Reference · 208

Document generated on 14/10/2026



DURATION	TRAVEL STYLE	LUGGAGE
8 days	**Self-guided**	**With luggage transfer**

ACCOMMODATION	LEVEL	FROM
Hotel ***	**2/4 ★★☆☆**	**650 €**

Deuxième île de Méditerranée, la Sardaigne dévoile des paysages d'une solitude fascinante : les hautes collines granitiques du Gennargentu, patrie des mouflons et de la pivoine sauvage, les plateaux karstiques du Supramonte entaillés de gorges et percés de gouffres, le golfe d'Orosei et ses criques de sable blanc, les forêts de chênes et genévriers séculaires.

Au printemps, la garrigue méditerranéenne offre mille fleurs colorées à ses visiteurs. C'est aussi un véritable musée à ciel ouvert où foisonnent les vestiges de la civilisation nuragique.

You will love

- The most beautiful walks between sea and mountain
- Many remains of the Nuragic civilization
- Welcome and comfort of accommodation
- Three nights by the sea at the end of your stay

Day-by-day itinerary

DAY 1

THIS TRIP IS ONLY AVAILABLE IN FRENCH LANGUAGE. PLEASE REFER TO THE FRENCH PAGE FOR DETAILS.

Dates and prices

THIS TRIP IS ONLY AVAILABLE IN FRENCH LANGUAGE. PLEASE REFER TO THE FRENCH PAGE FOR DETAILS.

LE PRIX

Comprend :

- L'hébergement en hôtels *** et / ou agritourisme en nuit et petit-déjeuner
- La location d'un véhicule (voir détails)
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription

Ne comprend pas :

- Les vols pour la Sardaigne
- Les déjeuners et les dîners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites et l'accès à certains sites touristiques
- Les taxes de séjour - 1 à 3 euros / pers / nuit (prix indicatifs sous réserve d'augmentation du gouvernement italien)
- L'assurance
- Les frais d'inscription

Le tarif s'entend du point de rendez-vous au point de dispersion.

The journey

NIVEAU **

Dénivelé : + / - 300 à 700 m en moyenne par jour.
Temps de marche : de 3 h à 5 h 30 en moyenne par jour.
Type de randonnée: le plus souvent sentier caillouteux, au milieu d'une végétation rase. Les journées peuvent être très chaudes en été (peu d'ombre mais nombreuses possibilités de baignade)

Ce séjour nécessite une bonne forme générale. Pour vous préparer, nous vous conseillons la pratique régulière de la marche, du jogging, du vélo ou d'un autre sport. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.
Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : niveaux des randonnées

Le roadbook fournit les informations nécessaires pour effectuer votre randonnée. Il reste cependant indispensable de savoir maîtriser la lecture de carte et d'être suffisamment autonome en montagne pour pouvoir aborder l'itinéraire sereinement, quelle que soit la météo (brouillard, neige,...). L'encadrement d'un professionnel n'est pas inclus dans le forfait liberté. Vous risquez de traverser des zones blanches, sans réseau téléphonique. Pour votre sécurité, vous pouvez vous munir d'une radio ou d'un téléphone de dernière génération pouvant contacter un satellite.

Voyage réalisé en collaboration avec nos partenaires locaux, soucieux comme nous de vous concocter un séjour authentique.

ROADBOOK

Documentation fournie :
- 1 carte routière de la Sardaigne
- extraits de cartes échelle 1/25000 avec le tracé des randonnées
- 1 topo-guide

HÉBERGEMENT

En hôtel *** et **** selon les standards locaux italiens.

LES REPAS

Voyage proposé en nuit et petit-déjeuner. Pour les déjeuners, vous pouvez vous ravitailler à certaines étapes grâce aux petits commerces locaux présents à Fonni, Oliena, Dorgali et Santa Maria Navarrese. Pour les dîners, les hôtels offrent de très bonnes cartes, mais vous aurez également tout le loisir de découvrir les restaurants de chaque étape.

EXTENSION DE SEJOUR

Nuit(s) supplémentaire(s) en hôtel *** à Cagliari, nous consulter.

CLIMAT

Méditerranéen tempéré, parfois chaud en été, sans toutefois rendre accablant le séjour. La température de l'eau est agréable pour les baignades en mer dès le milieu du printemps jusqu'à l'automne. Vents marqués à l'ouest et en altitude.

Practical information

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

EN FERRY

Afin de limiter l'impact écologique non négligeable de l'avion, nous vous suggérons de privilégier le ferry pour vous rendre en Sardaigne. Traversée de Marseille à Porto Torres (Compagnies SNCM et CMN). Attention, si vous ne venez pas avec votre voiture personnelle et avez opté pour un véhicule de location, ce dernier vous sera remis à l'aéroport d'Alghero (aucun comptoir à Porto Torres). Le taxi de Porto Torres à l'aéroport d'Alghero est à votre charge (environ 50 euros le trajet ; pas de bus direct pour Alghero). De juin à septembre, une autre option consiste à partir de Gènes (https://www.mobylines.fr/ www.gnv.it ou www.tirrenia.it) pour une traversée de Gènes à Olbia. Possibilité de récupérer le véhicule de location à Olbia.

EN AVION

Vols pour Cagliari, Olbia et Alghero (direct ou avec escale)

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l’assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d’interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard contactez l'agence au **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Equipment and luggage

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

Pour la randonnée : pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + veste ou sweat polaire + veste de montagne et surpantalon imperméables et respirants pour le mauvais temps.
De façon générale et en dehors des pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - Tee-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie ou un petit parapluie
- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette
- maillot de bain

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison et de la région choisie.

Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut « casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...

- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères.

BAGAGES

- 1 sac à dos de 30 à 40 L à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

Details

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Par internet : http://www.altitude-montblanc.com/

- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation.

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d’arrhes de 35%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d’inscription.
Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

Postal booking form

Complete this form and return it with your deposit.

Last name	
First name	
Birth date	
Address	
Phone	
Mobile phone	
Email	
Requested trip	**SARDINIA self-guided**
Number of days	**8**
Insurance	
Trip price	**650 €**
Estimated deposit (30%)	**195 €**
Signed in	
Date	
Signature	

Return with your deposit to

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond

+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com