



**Association des Retraités  
et Préretraités Sanofi-Aventis de Vitry**

Vitry sur Seine, le 1 février 2022

# ***La commission "Sports"***

**vous propose**

**un séjour de randonnée en Sardaigne , entre mer et montagne**  
**8 jours - 7 nuits**

**du samedi 17 septembre au samedi 24 septembre 2022**

*Ce séjour est organisé avec notre prestataire Chamina avec guide accompagnateur*



Deuxième île de Méditerranée, la Sardaigne dévoile des paysages d'une beauté sauvage et d'une solitude fascinante : les hautes collines granitiques du Gennargentu, patrie des mouflons et de la pivoine sauvage ; les plateaux karstiques érodés du Supramonte, entaillés de gorges et percés de gouffres ; la côte Est, inhabitée sur 40 km dans le golfe d'Orosei et ses belles criques de sable blanc sur fond de mer émeraude ; les forêts de chênes et genévriers séculaires où vivent le sanglier sarde et le daim ; la garrigue méditerranéenne, égayée de mille fleurs colorées au printemps. Autant de zones classées en réserve naturelle, parcourues par les bergers et leurs troupeaux semi-sauvages. La Sardaigne, c'est aussi un véritable musée à ciel ouvert où foisonnent les vestiges les mieux conservés de la civilisation nuragique (XVI<sup>e</sup> avant J.-C.) : "nuraghes", "domus de Janas" et "tombeaux de géants". Une île aux parfums de myrte, aux saveurs de méchouis et de pecorino.

**Tarifs, assurances comprises, sur la base de 10 à 15 participants :**

**ARPA Vitry : 1 540 €                      Extérieurs : 1 600 €**

**Supplément chambre « seule » (en fonction des disponibilités) : 260 €**

**Pour bénéficier du tarif ARPA - Vitry, vous devez être à jour de la cotisation 2022**

**Date limite d'inscription : Jeudi 3 mars 2022**

**Contact :** Marie-France DELESPINE - 06 72 24 45 35

**Adresse postale : ARPA – Vitry**  
Bâtiment C5 - 158 rue Julian GRIMAU  
94400 Vitry sur Seine

**Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : [arpa.vitry@orange.fr](mailto:arpa.vitry@orange.fr)**

## Programme

### **Les plus belles randonnées du Supramonte et du parc national du Gennargentu, gorges de Gorropu, Monte Tiscali, golfe d'Orosei.**

#### **JOUR 1 : PARIS - OLBIA - LAC DE GUSANA**

Vol Paris – Olbia. Accueil par vos guides et transfert privatif au centre de l'île, à proximité du lac de Gusana. Temps de trajet 2h30 environ.

Déjeuner libre.

Installation à l'hébergement pour deux nuits.

Dîner et nuit au 1<sup>er</sup> hôtel

#### **JOUR 2 : MASSIF DU GENNARGENTU - ORGOSOLO - FONNI**

A proximité de Fonni, au cœur même de l'île, dans la réserve naturelle des montagnes du Gennargentu, randonnée vers le Gennargentu et Bruncuspina (1792 m) un des plus hauts sommets de l'île. Par le sentier des crêtes, l'excursion traverse des paysages étendus et très sauvages. Refuge privilégié des mouflons, la montagne granitique présente une flore typique d'altitude. En cas de mauvaises conditions climatiques, une autre randonnée sera prévue dans le Supramonte d'Orgosolo. Au retour, visite de la ville de Fonni et ses « murales ».

Heure d'activité : 5h30 environ - Dénivelé positif : 750 m - Dénivelé négatif : 750 m

Dîner et nuit au 1<sup>er</sup> hôtel

#### **JOUR 3 : LAC DE GUSANA - MONT TISCALI ET VILLAGE NURAGIQUE - DORGALI**

Nous partons pour Dorgali, en direction de la côte est de l'île et de la vallée du Flumineddu. Dans les terres isolées du Supramonte, l'itinéraire rejoint le Monte Tiscali, haut lieu de l'histoire de la civilisation nuragique. Cette région de Sardaigne, intacte, a été souvent ignorée des grandes civilisations méditerranéennes. Des paysages déchiquetés, enchevêtrés de falaises et de crêtes découpées se dressent autour de la doline de Tiscali, dans lequel est blotti un refuge nuragique que vous visiterez. La fin de randonnée est agrémentée par la visite du domus de Janas de Biduai. Court transfert à Dorgali et installation à l'hébergement pour deux nuits.

Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 500 m - Dénivelé négatif : 500 m

Dîner et nuit au 2<sup>ème</sup> hôtel

#### **JOUR 4 : CALA DI LUNA**

Court transfert vers la Punta Malesa et itinéraire le long d'un chemin descendant dans les chênes verts centenaires jusqu'aux gorges sauvages de Cala Luna. Nous évoluons alors au cœur d'une forêt de lauriers roses jusqu'à la plage de sable blanc. Temps libre pour une baignade dans les eaux cristallines.

Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 350 m - Dénivelé négatif : 350 m

Dîner et nuit au 2<sup>ème</sup> hôtel

#### **JOUR 5 : GORGES DE GORRUPU**

Nous prenons la direction de la vallée du Flumineddu. Randonnée dans les gorges de Gorropu, canyon le plus profond d'Europe avec des parois calcaire proches de 500 m de haut. Parmi les blocs usés par les eaux et les lauriers roses, le parcours pénètre à l'intérieur des murailles de pierre grise et orange à l'endroit le plus étroit. Baignade possible dans les vasques du Riu Flumineddu. Dans l'après-midi, nous rejoignons notre hébergement à Santa Maria Navarrese par la route panoramique et touristique de l'Orientale Sarda. Installation à l'hébergement pour trois nuits au cœur d'une petite station balnéaire sur la côte est de la Sardaigne.

Heure d'activité : 5 h environ - Dénivelé positif : 400 m - Dénivelé négatif : 400 m

Dîner et nuit au 3<sup>ème</sup> hôtel

#### **JOUR 6 : SUPRAMONTE DE BAUNEI**

Parcours à pied depuis la montagne, l'altipiano du Golgo, jusqu'à la mer et découverte des monuments naturels de l'Ogliastra dont le gouffre Su Sterru (un des rares puits karstiques aussi profond d'une seule travée). Accès aux crêtes en belvédère sur le golfe d'Orosei, par le chemin des

« Carbonai » pour atteindre la superbe crique de Cala Goloritze, dominée par l'aiguille de rocher lisse du même nom. Temps libre pour une baignade et retour en bateau.

Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 500 à 550 m - Dénivelé négatif : 400 à 550 m

Variante : Le retour en bateau est soumis aux conditions météorologiques et à l'état de la mer. Si les conditions ne permettent pas les sorties bateau, le retour se fera à pied.

Dîner et nuit au 3ème hôtel

### **JOUR 7 : MONTE ORO ET PEDRA LONGA**

Après un court transfert, ascension du Monte Oro qui domine la plaine d'Arbatax et l'arrière-pays de l'Ogliastra, le panorama est garanti. Après l'accès à Pedra Longa, le retour à Santa Maria Navarrese s'effectue par un magnifique sentier côtier le long de la côte sauvage.

Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 600 m - Dénivelé négatif : 900 m

Dîner et nuit au 3ème hôtel

### **JOUR 8 : VOL RETOUR POUR LA FRANCE**

Après votre petit déjeuner, transfert en minibus à l'aéroport d'Olbia (2 h de trajet environ). Vol retour pour Paris. Déjeuner libre, fin du programme et des prestations.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

**Hébergement** : Vous serez logés en chambre de 2 personnes. Vous pouvez choisir, sous réserve de disponibilité, une chambre individuelle.

Le 1er hôtel \*\*\* est situé dans un parc verdoyant, dans un environnement de détente, à deux pas du lac de Gusana.

Le 2ème hôtel \*\*\*\* est situé à 900 m du village typique de Dorgali. Il dispose d'une piscine intérieure chauffée.

Le 3ème hôtel \*\*\* est situé dans un quartier tranquille, dans la jolie petite ville côtière de Santa Maria Navarrese, à 500 m de la plage.

**Repas** : Pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 8. En Sardaigne, les repas sont un moment privilégié, où les sardes se retrouvent.

Cuisine sarde au dîner, variée et souvent basée sur des produits simples : pecorino, ravioles, malloreddus, focaccia, seada, etc.

Déjeuner : Pique-niques tirés du sac le midi, préparés par les accompagnateurs.

**Si le nombre d'inscrits est inférieur à 10 la prestation sera annulée.**

**La taille maximale du groupe est de 15 personnes.**

**Les inscriptions sont fermes et définitives. Seules les annulations, sur présentation d'un certificat médical, seront prises en compte pour un remboursement, avec retenue des frais fixes.**

***Cette activité proposée par l'ARPA, est accessible à toute personne en bonne forme physique.***

***Nous restons, à votre disposition pour toute information complémentaire.***



Association des Retraités  
et Préretraités Sanofi-Aventis de Vitry

Vitry sur Seine, le 1 février 2022

## Commission "Sports"

Randonnée en Sardaigne, entre mer et montagne

8 jours - 7 nuits

du samedi 17 septembre au samedi 24 septembre 2022

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Rappel : Le tarif ARPA n'est applicable qu'aux personnes à jour de leur cotisation 2022

Nom	Prénom	Adhérent ARPA	Extérieur
<b>Randonnée en Sardaigne – 17 au 24 septembre 2022</b>			
Participants	Nombre	Prix unitaire	Total
Adhérents ARPA		1 540 €	
Extérieurs		1 600 €	
Chambre individuelle (nombre limité)		260 €	
<b>TOTAL</b>			
<b>Acompte à verser à l'inscription</b>		500 €	
Seul·e, je partagerai la chambre	<input type="checkbox"/> Avec : _____	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas *	

\* Dans la mesure du possible, nous vous mettrons en relation avec des personnes dans votre situation.

N° de téléphone portable : \_\_\_\_\_ Courriel : .....

N° du chèque : ..... Nom de la banque : .....

(Les adhérents inscrivant des personnes extérieures doivent faire un chèque d'acompte global à l'ordre de l'ARPA Vitry)

**Attention : A l'inscription, vous ne réglez que l'acompte.**

Le solde sera à régler en mai et le montant sera fonction du nombre d'inscrits.

**Si le nombre d'inscrits est inférieur à 10, la prestation pourrait être annulée**

Adresse postale : ARPA – Vitry  
Bâtiment C5 - 158 rue Julian GRIMAU  
94400 Vitry sur Seine  
Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : [arpa.vitry@orange.fr](mailto:arpa.vitry@orange.fr)

Date limite d'inscription : Jeudi 3 mars 2022