

lonely  planet

Sardaigne

Les plus
belles plages

La culture
sarde

Séjourner en
agritourisme

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage

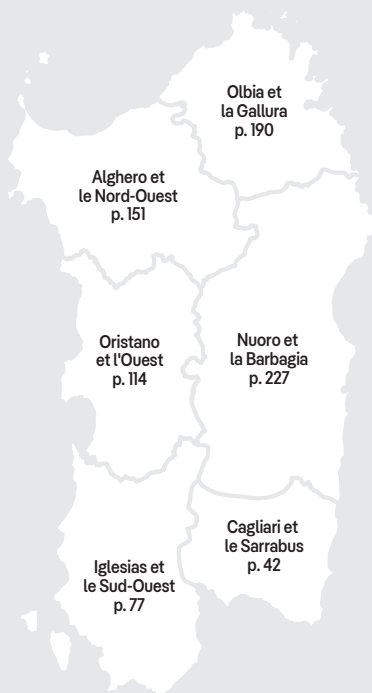


Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



Sardaigne



Paula Hardy



Sommaire

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte de la Sardaigne	6
Expériences incontournables	8
Villes et régions	20
Itinéraires	22
Quand partir	28
Avant de partir	30
À table !	32
Activités de plein air	36

Sur la route

Cagliari et le Sarrabus	42
S'orienter.....	44
Planifier son séjour.....	46
Cagliari.....	48
Environs de Cagliari.....	65
Le Sarrabus.....	70
Notre sélection pour dormir.....	75

Iglesias et le Sud-Ouest	77
S'orienter.....	78
Planifier son séjour.....	80
Iglesias.....	82
Environs d'Iglesias.....	88
Barumini et ses environs.....	96
Isola di Sant'Antioco.....	101
Environs de Sant'Antioco.....	106
Notre sélection pour dormir.....	113

Oristano et l'Ouest	114
S'orienter.....	116
Planifier son séjour.....	118
Oristano.....	120
Environs d'Oristano.....	124
Péninsule du Sinis.....	130
Montiferru et ses environs.....	135
Bosa.....	143
Notre sélection pour dormir.....	148

Alghero et le Nord-Ouest	151
S'orienter.....	153
Planifier son séjour.....	154
Alghero.....	156
Environs d'Alghero.....	163
Stintino et Isola dell'Asinara.....	171
Sassari.....	175
Environs de Sassari.....	181
Notre sélection pour dormir.....	189

Olbia et la Gallura	190
S'orienter.....	192
Planifier son séjour.....	193
Olbia.....	194
Environs d'Olbia.....	198
Costa Smeralda.....	202
Environs de la Costa Smeralda.....	204
La pointe nord.....	210
Au large de la pointe nord.....	215
Tempio Pausania et ses environs.....	219
Notre sélection pour dormir.....	225

Nuoro et la Barbagia	227
S'orienter.....	228
Planifier son séjour.....	230
Nuoro.....	232
Environs de Nuoro.....	239
Le Supramonte.....	247
Ogliastra.....	252
Golfo di Orosei.....	259
Notre sélection pour dormir.....	265

Carnet pratique

Arriver en Sardaigne	268
Comment circuler	270
Argent	272
Hébergement	273
Avec des enfants	274
Santé et sécurité	275
Manger, boire et sortir	276
Voyage responsable	278
Voyageurs LGBTQI+	280
Voyage et handicap	281
Faire de la voile en Sardaigne	282
Bon à savoir	283
Langue	284

Comprendre

Une histoire de la Sardaigne en 15 lieux	290
Mines fantômes	296
Chants du passé	299
Les secrets de la longévité sarde	302
Le mystère nuragique	305



Capo Caccia (p. 168)

SARDAIGNE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

“Non sono italiano, sono sardo.” “Je ne suis pas italien, je suis sarde.” Depuis plusieurs années que je voyage ici, j’ai souvent entendu cette phrase. Les Sardes sont particulièrement fiers de leur identité. C’est d’abord désarçonnant, on peut se sentir exclu, mais on découvre bientôt que les Sardes sont amicaux, sans prétention, philosophes même et d’une grande générosité. Tout simplement, après plus de deux millénaires de domination étrangère – depuis l’arrivée des Phéniciens, vers 800 av. J.-C. –, ils désirent aujourd’hui s’exprimer et partager leur culture avec les visiteurs. C’est une invitation très séduisante et il y a en effet bien des choses à découvrir sur l’île, à commencer par une nature restée vierge en compagnie des paysans, des pêcheurs, des bergers, des marins, des vigneron, des tisserands, des fromagers, des apiculteurs et de nombreux festivaliers – au cours de célébrations hautes en couleur. La Sardaigne est pour moi le secret le mieux gardé de la Méditerranée !

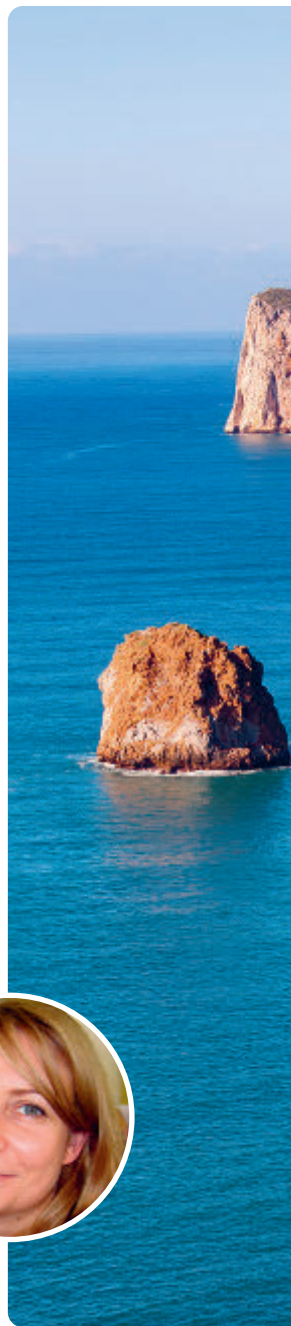
Paula Hardy

[@paulahardy](#)

Paula est journaliste, spécialisée dans les voyages en Europe du Sud et en Afrique du Nord. Elle collabore aux guides Lonely Planet sur l’Italie depuis plus de 20 ans.

MON EXPÉRIENCE PRÉFÉRÉE

Mon expérience préférée, cette fois-ci, fut la découverte des mines d’Iglesias avec Maria Paolucci. C’est un élément caché de l’histoire de l’Europe, qui révèle bien des choses sur la Sardaigne. Le trajet en bateau est inoubliable, au pied de falaises couleur rouille, avec des pauses baignade dans des grottes aux eaux opalines.





Masua (p. 91)







PLAGES DE RÊVE

La côte sarde est l'une des plus sauvages et des plus variées de la Méditerranée : vous aurez littéralement le choix entre des centaines de plages. Certaines, aux tarifs exorbitants, sont des rendez-vous de la jet-set. Mais ne perdez pas courage : la plage suivante sera tout aussi belle. Les Sardes prennent soin de leurs plages, qu'ils gardent la plupart du temps intactes ou presque. On n'y trouve généralement qu'une modeste baraque servant des sandwiches et des en-cas simples et des *lidi* louant des canoës ou des pédalos.

DE GAUCHE À DROITE : HALAWA/SHUTTERSTOCK ©, IVAN CANAVEA/SHUTTERSTOCK ©, TORE/SHUTTERSTOCK ©



Les lois de la plage

Il est absolument interdit d'emporter du sable, des galets ou des coquillages. L'amende s'élève jusqu'à 3 000 €.



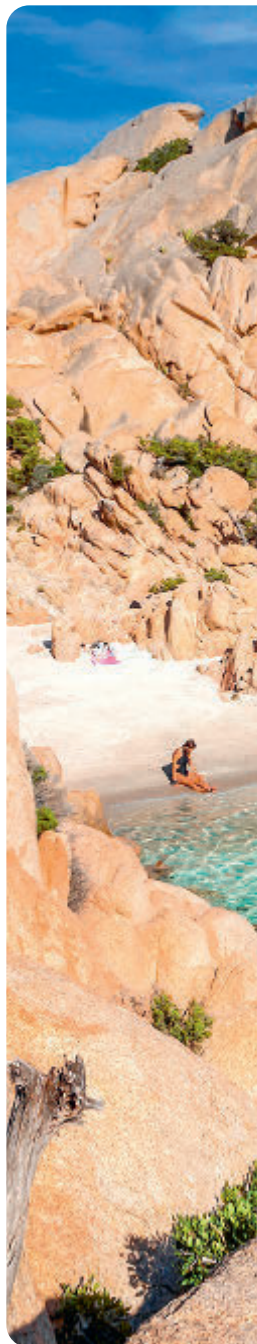
Gare au mistral

Le vent dominant en Sardaigne est le mistral. Lorsqu'il se lève, choisissez les plages orientées sud ou sud-est ; sur les îles, le côté sous le vent.



Saison des plages

De juin à septembre, place à la saison des plages : le parking est payant, les grandes plages sont surveillées et les *lidi* sont ouverts.





NOTRE SÉLECTION

Dans l'❶ **archipel de La Maddalena** (p. 210), on écume les plages de ses îles de granit rose photogéniques aux eaux cristallines.

Prélesez-vous sur la ❷ **Spiaggia di Maria Pia** (p. 161), à Alghero, superbe plage urbaine entre la pinède et la lagune de Calich, étape des oiseaux migrateurs.

Passez une journée sur la ❸ **Costa Rei** (p. 73) pourvue de plages de sable familiales, avec maîtres-nageurs.

Admirez la double courbe de la ❹ **Spiaggia di Teurredda** (p. 67), parmi les plus belles de Sardaigne, et à l'abri du mistral.

La vue sur les montagnes est spectaculaire à la ❺ **Marina di Orosei** (p. 261), bien équipée et point de départ des circuits sur le golfe d'Orosei.



Tiscali (p. 250)

ELISA LOCO/SHUTTERSTOCK ©



NOTRE SÉLECTION

Émerveillez-vous devant le **1 Nuraghe Su Nuraxi** (p. 100), unique site du Patrimoine mondial en Sardaigne, et son nuraghe le plus célèbre et le plus complexe.

Arpentez le Supramonte jusqu'à **2 Tiscali** (p. 250), village de l'âge du bronze, niché dans une impressionnante grotte effondrée.

Interrogez-vous sur le sens de ces mystérieux puits sacrés en forme de trou de serrure au **3 Pozzo Sacro Santa Cristina** (p. 138).

Faites connaissance avec des guerriers monumentaux de l'âge du bronze au **4 Museo Civico Giovanni Marongiu** (p. 130), à Cabras.

Retracez toute l'histoire antique de la Sardaigne avec les objets, bronzes et sculptures du **5 Museo Archeologico Nazionale** (p. 62) de Cagliari.

SITES ANTIQUES

À en croire la quantité de menhirs, de tombes collectives et de nuraghes (tours mégalithiques), la Sardaigne antique était fort fréquentée. L'île compterait aujourd'hui 7 000 *nuraghi*. Mettez-vous dans la peau d'un archéologue dans le cadre d'un circuit ou d'une randonnée sur l'un de ces sites mystérieux, dont la fonction exacte reste inconnue.

Sonorités antiques

Les *launeddas*, des clarinettes à trois tuyaux, sont le plus vieil instrument de musique d'Europe (IX^e siècle av. J.-C.). Le chant guttural sarde est non moins ancien. Les deux sont présents dans les festivals.

Civilisation nuragique

L'ouvrage *La Civilisation nuragique*, publié par Carlo Delfino Editore, présente de manière approfondie, et dans un langage simple, l'histoire de cette civilisation méconnue.



ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

La nature a produit des merveilles en Sardaigne – montagnes couvertes de forêts, côtes sculptées par le vent, grottes marines et souterraines – qui en font un extraordinaire terrain de jeu pour les activités de plein air. Il y a la randonnée et la navigation, bien sûr. Mais aussi escalade, canyoning, coasteering, surf, planche à voile, kitesurf, VTT, plongée et spéléologie sur des sites de classe mondiale.



NOTRE SÉLECTION

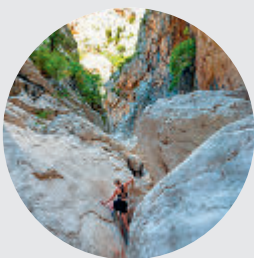
Vivez l'aventure avec **1 Sa Rutta Experience** (p. 73) à pied, en kayak ou en quad, avant une nuit dans une tente suspendue.

À Porto Pollo, le **2 MB Pro Center** (p. 212) propose des cours de planche à voile, de kitesurf et de foil de haut niveau.

Escaladez falaises côtières ou versants abrupts avec l'alpiniste Marco Bigatti, de l'agence **3 Arrampicata Sardegna** (p. 88).

Randonnée, cyclisme, canyoning, kayak, plongée, spéléologie et escalade dans le plus grand parc de Sardaigne, le **4 Parco Nazionale del Golfo di Orosei e del Gennargentu** (p. 259).

Surfez et faites du kitesurf avec des champions aux **5 Sky High Watersport Centre** (p. 112) de Porto Botte et à la **Bonga Surf School** (p. 168) de Porto Ferro.



Capitale de l'escalade

La Sardaigne est une des meilleures destinations d'Europe pour pratiquer l'escalade, avec 7 000 voies, dont 1 000 grandes voies – tout au long de l'année grâce à son climat doux.



Le surf est roi

Avec des vents d'hiver constants et la houle de la côte ouest, la Sardaigne est sans conteste le meilleur spot de surf de la Méditerranée.



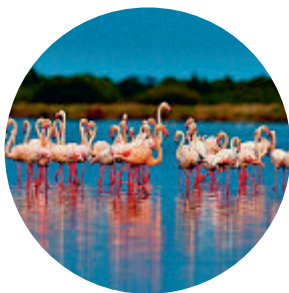
Le rêve des cyclistes

Le cyclisme se pratique toute l'année. Le printemps et l'automne sont idéals pour se rendre d'un point à un autre ; en hiver, mieux vaut rayonner depuis un hébergement ouvert ; certains ferment durant la basse saison.



GRANDS ESPACES

Avec ses 24 000 km², la Sardaigne est la deuxième île de la Méditerranée. Par sa géologie, elle est plus ancienne que l'Italie continentale : ses monts de granit et de basalte sont plus vieux que les Alpes. L'île est composée à 68% de massifs et de plateaux parcourus de rivières et couverts de forêts de chênes et de forêts anciennes. Dans l'Ouest, étangs et marais salants sont le rendez-vous des oiseaux migrateurs ; ils représentent la moitié des zones humides d'Italie.



Migrations

La Sardaigne se situe sur la route des oiseaux migrateurs, entre Europe et Afrique. Des milliers de flamants roses et 200 autres espèces aviaires fréquentent l'île entre septembre et mars.



Vie sous-marine

Les plongeurs techniques adorent les grottes et les tunnels sous-marins ; les autres apprécient les épaves, la vie marine et les coraux. Les côtes nord-ouest et sud-est sont les plus variées.



Espèces sauvages

Parmi les espèces indigènes de l'île figurent le cerf sarde, le cochon sauvage, les chevaux miniatures, les ânes albins, les mouflons, les martres, les chats sauvages et des centaines d'oiseaux.

DE GAUCHE À DROITE : VLADISLAV T. JIROUSEK/SHUTTERSTOCK © FRANTISEK HODYS/SHUTTERSTOCK © FABIANO GOREMI CADDEO/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

À pied ou en bateau, faites le tour de la petite **1 Isola di San Pietro** (p. 106) et découvrez ses falaises volcaniques et ses faucons d'Éléonore avant de nager dans ses eaux poissonneuses.

Plongez dans la grotte de Nereo avec le **2 Capo Galera Diving Centre** (p. 165) et explorez un monde merveilleux rempli de coraux.

Admirez les **3 dunes de Piscinas** (p. 93), parmi les plus hautes d'Europe, et leurs merveilleux crépuscules.

Rendez-vous au **4 Parco Nazionale dell'Asinara** (p. 173), autrefois prison de haute sécurité, aujourd'hui réserve naturelle peuplée d'ânes albins.

Profitez de la nature à **5 La Giara di Gesturi** (p. 96), antique plateau de basalte où vivent aujourd'hui les derniers chevaux sauvages de Sardaigne.



DE LA FERME À L'ASSIETTE



NOTRE SÉLECTION

Rendez visite à la cheffe et autrice de livres de cuisine Letitia Clark, chez elle à **1 Oristano** (p. 122), pour un cours et la visite d'un vignoble.

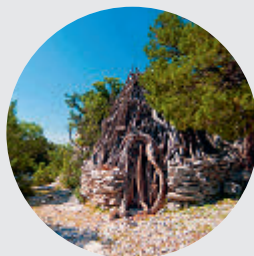
Partez en excursion à la campagne : l'**2 Agriturismo Sa Mandra** (p. 189), près d'Alghero, est réputé pour sa cuisine.

Entre la mer et la lagune de Nora, **3 Fradis Minoris** (p. 67), étoilé au Michelin, est la table la plus romantique de l'île.

Goûtez le thon sarde avec des chefs reconnus au festival **4 Girotonno** (p. 107) de Carloforte – ou d'ailleurs.

Dégustez quelques-uns des meilleurs vins *vermentino* au très contemporain domaine **5 Vigne Surrau** (p. 206).

Le bio et le Slow Food sont à la mode, mais les Sardes ne connaissent que cela depuis des siècles ! L'arrière-pays est émaillé de fermes produisant pecorino, saucisson, miel et vin maison. Goûtez une miché de pain artisanal et des friandises aux amandes à Cagliari et à Dorgali, ainsi que les spécialités de Carloforte et de Cabras : la *ventrasca* de thon et la *bottarga* (poutargue).



Cuile

Autour de Baunei, les *cuile* sont des huttes de bergers traditionnelles surmontées d'une toiture conique. À l'aube, on peut voir les bergers préparer la ricotta.



Buvez local

Les vigneron sardes sont accueillants et proposent souvent d'excellentes dégustations. Découvrez les cépages singuliers de l'île, par exemple le salutaire cannonau.



Pour les becs sucrés

La Sardaigne possède de nombreuses spécialités sucrées : gâteaux, biscuits et bonbons concoctés à partir d'ingrédients simples et aromatiques : fruits secs, noix, miel, ricotta et fruits confits.



Costume traditionnel, Cavalcata Sarda (p. 178), Sassari

NOTRE SÉLECTION

Passez la matinée dans les musées de Cagliari et la soirée devant un concert à **1 Radio X** (p. 55).

La ville de montagne de **2 Nuoro** (p. 232), où est née la première autrice italienne prix Nobel de littérature, a une vie culturelle active.

Amusez-vous à **3 Sassari** (p. 175), ville universitaire riche en théâtres, concerts et vie nocturne. Elle accueille aussi la très populaire **Cavalcata Sarda** (p. 178).

Pour voir du street art, rendez-vous à **4 Orgosolo** (p. 239), ex-capitale du banditisme sarde, réputée pour ses peintures murales.

Sardaigne et Catalogne se mêlent à **5 Alghero** (p. 156), notamment à ses nombreuses tables de qualité.

PATRIMOINE CULTUREL

Au fil des siècles, les traditions de l'île ont subi l'influence de ses colonisateurs – Phéniciens, Romains, Pisans, Génois, Catalans et Aragonais – pour former la culture sarde. Les coutumes insulaires représentent une expérience vivante, qui s'exprime en musique, en danse, dans les fêtes et l'artisanat.

Traduction

Dans les musées où il n'existe pas de légendes en français ou en anglais, scannez des sections de texte avec votre téléphone et traduisez-les.

Foires d'automne

Autunno in Barbagia (p. 244) est une foire itinérante qui met en valeur la cuisine, la musique et les danses de quelque 32 villages de montagne.



FÊTES ET TRADITIONS

Aucune région d'Europe n'a gardé de traditions folkloriques aussi vivantes qu'en Sardaigne : les fêtes de l'île expriment la sagesse de la vie à la sarde. Certaines de ces traditions, comme les *mamuthones* de Mamoiada, sont si anciennes que les anthropologues les rattachent à la préhistoire.

D'autres, comme la Cavalcata Sarda de Sassari, honorent tout simplement la culture locale. Assister à ces rituels permet aux visiteurs de mieux comprendre l'attachement des Sardes à l'artisanat, à la musique et à la cuisine traditionnels.



Sagre

Les *sagre* célèbrent les récoltes. Elles s'accompagnent de concerts, de danses traditionnelles et de repas. La plus grande est celle d'Autunno in Barbagia.



Saison musicale

Tous les grands festivals de musique ont lieu en été, si le temps le permet. Time in Jazz, à Berchidda, est un des plus grands festivals de jazz d'Europe.



Pensez-y

Les meilleurs festivals de Sardaigne attirent des dizaines de milliers de personnes. Réservez votre hébergement et vos places de concert des mois à l'avance.

DE GAUCHE À DROITE : EKATERINA POROVSKY/SHUTTERSTOCK ©, GIAMMARCO FIGUAS/SHUTTERSTOCK ©, MASSIMILIANO MADDAU/REDA/UNIVERSAL IMAGES GROUP VIA GETTY IMAGES®



NOTRE SÉLECTION

À Iglesias, la **1 Semaine sainte** (p. 82) est célébrée solennellement, avec pénitents masqués et processions.

La **2 Festa di Sant'Efisio** (p. 55), à Cagliari, est la plus grande de Sardaigne : des milliers de Sardes y participent en costume traditionnel.

En janvier, la fête de Sant'Antonio Abate est le rendez-vous des "esprits" masqués : les *mamuthones* de **3 Mamoia** (p. 241) et les *boes* d'Ottana.

Le carnaval d'Oristano comprend **4 Sa Sartiglia** (p. 120), joute médiévale complexe, avec des influences espagnoles colorées.

Les Sardes sont fous de chevaux. Les villes de montagne accueillent *ardie* (courses religieuses) et *pariglie* (courses acrobatiques). **5 S'Ardia** (p. 140), à Sedilo, est la plus endiablée.



VOYAGES DURABLES

La Sardaigne est une île agropastorale qui compte trois fois plus de moutons que d'habitants !

Le mode de vie traditionnel semble favoriser une longévité exceptionnelle. Prenez donc le temps de vous écarter des plages les plus fréquentées et de ralentir le rythme. Visitez des vignobles (il y en a partout), apprenez à cuire le pain ou à faire du fromage, prenez des cours de cuisine à la ferme ou observez les artisans qui tissent encore leurs tapis ou fabriquent des couteaux de poche.



À pied

La randonnée est très populaire dans toute l'île. Les sentiers sont bien entretenus et les circuits avec guide bien organisés, à des prix raisonnables.



La vie au village

Certains villages semblent incarner l'essence de la vie rurale sarde : citons Aggius, Santu Lussurgiu, Gergeri, Oliena, Dorgali, Baunei, Santadi et San Pantaleo.



Agritourisme

La Sardaigne est une authentique destination rurale, où abondent d'accueillants *agriturismi* (gîtes ruraux ou fermes-auberges), avec cuisine maison.

DE GAUCHE À DROITE : TORRUZZO/SHUTTERSTOCK © SHEVCHENKO ANDREY/SHUTTERSTOCK © ELIO VILLA/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Découvrez la vie au grand air à **1 Domu Antiga** (p. 99), à Gergei : fabrication de pain et de fromage, et randonnées.

Plongez-vous dans la campagne profonde à **2 Asphodel** (p. 205), détendez-vous dans la chambre aux abeilles et apprenez les secrets du fameux miel de *corbezzolo*.

Partez pour plusieurs jours d'excursion à cheval dans le Supramonte avec **3 A.S.D. Sella Sarda** (p. 240).

Suivez le **4 Cammino di Santa Barbara** (p. 297) à la découverte des mines abandonnées et de la côte sauvage du Sud-Ouest.

À **5 Samugheo** (p. 141), vous rencontrerez certains des derniers tisserands de Sardaigne, qui entretiennent la tradition.

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Alghero et le Nord-Ouest

INFLUENCES CATALANES ET MERVEILLES DE LA NATURE

Les villes du Nord-Ouest (Alghero, Sassari et Castelsardo) ont conservé une note espagnole dans leur cuisine et leurs traditions, conférant à la région un caractère unique. Leurs centres historiques, couleur de miel, sont entourés de paysages superbes – des falaises de la Riviera du Corail aux réserves naturelles aux pins odorants et aux plages. Au large, l'île d'Asinara est le refuge des dauphins, des ânes, des moutons et des tortues.

p. 151

Alghero et le Nord-Ouest

p. 151

Olbia et la Gallura

p. 190

Olbia et la Gallura

JET-SET - BOURGS PERCHÉS ET GRANDS VINS

À la très huppée Costa Smeralda, la jet-set se prélassse au bord d'eaux émeraude ; mais les marins avertis savent qu'on trouve les mêmes criques dans l'archipel de La Maddalena. A Porto Pollo, les véliplanhistes dansent avec le mistral. Dans l'arrière-pays, le terroir granitique de la Gallura produit des vins primés tout en abritant certains des plus jolis bourgs perchés de Sardaigne.

p. 190

Oristano et l'Ouest p. 114

Oristano et l'Ouest

ÉTANGS, CHEVAUX ET CUISINE

Dans l'Ouest venteux, les vagues écumeuses se sècrasent sur des plages de quartz immaculé et on peut encore explorer des vestiges antiques au milieu d'étangs scintillants. Surfeurs et kitesurfeurs s'éclatent au cap Mannu ; à Cabras, les gourmets se régaleront de *bottarga* (poutargue) et de vin *vernaccia*, minéral et fruité. Les forêts du Montferru abritent de charmants villages qui ont su préserver les traditions et l'artisanat locaux.

p. 114

Iglesias et le Sud-Ouest

MINES FANTÔMES
ET DEUX ÎLES AU LARGE

Le Sud-Ouest est une région sauvage de *mesas* (plateaux) qui abondent en argent et minerais précieux, où des mineurs trimèrent pendant des siècles. Les vestiges des mines et des villages miniers nous racontent leur histoire.

La côte est sillonnée de superbes itinéraires de randonnée, entre vignobles, oliveraies, champs d'artichauts et deux magnifiques îles.

p. 77

Nuoro et la Barbagia p. 227

TRADITIONS ET AVENTURES
EN MONTAGNE

La Barbagia est le cœur de la Sardaigne et ses villages conservent les traditions ancestrales de l'île. Sa capitale, Nuoro, est une ville chargée d'histoire entourée des pics et des précipices des massifs du Supramonte et du Gennargentu, magnifiques régions de randonnées, entre sites préhistoriques, grottes karstiques et rivières aux eaux cristallines. À leur pied, le golfe d'Orosei offre des plages parmi les plus belles d'Europe.

p. 227

Cagliari et le Sarrabus p. 42

UNE CAPITALE FORTIFIÉE
ET SA CÔTE SAUVAGE

La citadelle qui coiffe Cagliari et les *palazzi* bourgeois dessinent un arc autour du golfe des Angès. Vous y trouverez des musées et des galeries d'exception, d'excellents fruits de mer et des bars de bord de mer où prendre l'apéritif. La ville est entourée de ruines phéniciennes, de marais salants peuplés de flamants roses et de forêts de cerfs, tout cela bordé par des plages de sable blanc et la réserve marine du cap Carbonara.

p. 42



STUDIO/ONPHOTO/SHUTTERSTOCK ©

Pan di Zucchero (p. 90), Nebida

ITINÉRAIRES

Cagliari et le Sud-Ouest sauvage

Durée : 10 jours **Distance :** 474 km

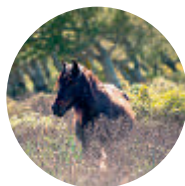
Cette boucle débute à Cagliari, la capitale de l'île. L'itinéraire longe les plaines du Sarcidano, avant de continuer vers l'ouest, passe par Cabras et sa lagune d'eaux limpides, continue vers le sud le long de la côte de l'Iglesiente et sa succession de falaises, jusqu'à la minuscule Isola di San Pietro. Un passionnant mélange de découvertes culturelles et historiques, d'activités de plein air et de plages sublimes.



1 CAGLIARI 2 JOURS

Commencez à **Cagliari** (p. 48) par la visite du Museo Archeologico Nazionale, allez admirer la Cattedrale di Santa Maria (photo) habillée de marbre et offrez-vous une visite guidée à Vespa. S'il fait beau, optez pour une sortie en voilier ou en kayak, avant un apéritif sur la plage de Calamosca.

Détour : rejoignez en voiture la **Saline Conti Vecchi** (p. 65), une saline datant de 1930, et repérez des flamants roses dans les marais. 3 heures



2 GERGEI 2 JOURS

Prenez la route vers le nord pour rejoindre **Gergei** (p. 99) et l'historique Domu Antiga. Participez à un atelier de cuisine sarde et à une dégustation de cannonau à Olianias. Le jour suivant, direction Barumini et les vestiges du Nuraghe Su Nuraxi, puis randonnez sur le plateau La Giarra di Gesturi pour apercevoir des chevaux miniatures (photo), avant d'aller admirer la magie du couchant au Santuario di Santa Vittoria.



3 CABRAS 1 JOUR

En route vers **Cabras** (p. 130), faites une halte à Sardara pour admirer ses églises. Déjeunez à Sa Bell'e Crabasa, à Cabras, puis profitez de la longue plage de quartz blanc de Maimoni (photo). Plus tard, contemplez le coucher du soleil depuis les ruines de Tharros. Le matin, à l'aube, allez voir les Géants de Mont'e Prama au Museo Civico.

Détour : À **Samugheo** (p. 141), procurez-vous de belles étoffes dans l'atelier d'Isabella Frongia. 3 heures



4

BUGGERRU 2 JOURS

Dirigez-vous vers le sud pour rejoindre l'ancienne ville minière de **Buggerru** (p. 91). Explorez la mine de la Galleria Henry à bord d'un petit train, et faites une excursion en bateau le long des falaises du littoral jusqu'à Porto Flavia (photo), excellent spot de surf.

Détour : découvrez la plage protégée de **Piscinas** (p. 90) adossée aux plus hautes dunes de sable d'Europe ou visitez la ville abandonnée et les anciens puits de mine de **Montevecchio** (p. 93). 1 jour



5

IGLESIAS 1 JOUR

Longez la côte et arrêtez-vous à Nebida pour admirer la vue depuis le Belvedere. À **Iglesias** (p. 82 ; photo), découvrez le centre historique, dînez à Su Funnagu et, en été, déambulez sur les marchés nocturnes au son de la musique. Réservez la visite de la Grotta di Santa Barbara, semée de cristaux.

Détour : direction le **Nuraghe Seruci** (p. 110) pour contempler le coucher de soleil au sommet d'une imposante tour nuragique. 2 heures



6

ISOLA DI SAN PIETRO 2 JOURS

Embarquez à Portovesme pour Carloforte, sur l'**Isola di San Pietro** (p. 106 ; photo), et imprégnez-vous de son influence ligurienne. Vous pourrez observer des faucons en vous baladant, vous baigner, naviguer le long de la côte et vous régaler d'un plat de thon.

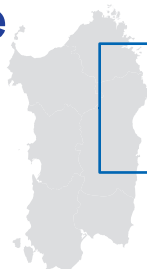
Détour : prenez le ferry pour **Sant'Antioco** (p. 101), puis rejoignez en voiture le village de **Santadi** (p. 109). Dégustez du vin en route vers Cagliari.

ITINÉRAIRES

L'Est : le cœur montagneux de la Sardaigne

Durée : 10 jours **Distance :** 373 km

Nulle part ailleurs en Sardaigne, la nature n'occupe une place aussi prégnante que dans la Barbagia, où d'impérieux monts de calcaire cèdent la place aux eaux scintillantes du Golfo di Orosei, sur la côte est. En parcourant ces montagnes à pied, à cheval, à moto ou en voiture, vous découvrirez des merveilles préhistoriques, des villages enracinés dans des traditions ancestrales, et une cuisine qui nourrit autant l'âme que le corps.



Sa Nurra de Su Hoda (p. 249), Oliena



1 OLIENTA ⌚ 2 JOURS

Depuis l'aéroport d'Olbia, rejoignez votre *agriturismo* près d'**Olienta** (p. 247). Randonnez jusqu'au village nuragique de Tiscali, émerveillez-vous devant les grottes karstiques de Sa Nurra de Su Hoda et découvrez le Cedrino en kayak, avant de rentrer vous régaler d'un dîner locavore.

 **Détour :** rejoignez Lula pour visiter le **Museo Arte Contemporanea** (p. 246), mélange de bâti ancien et d'art moderne. ⌚ ½ journée



2 NUORO ⌚ 2 JOURS

Continuez jusqu'à **Nuoro** (p. 232). Visitez la maison-musée de Grazia Deledda, prix Nobel de littérature, le Museo del Costume, le Museo della Ceramica et l'incontournable Spazio Ilisso. Marchez jusqu'à la statue du Christ Rédempteur (photo) pour une vue sur le Supramonte.

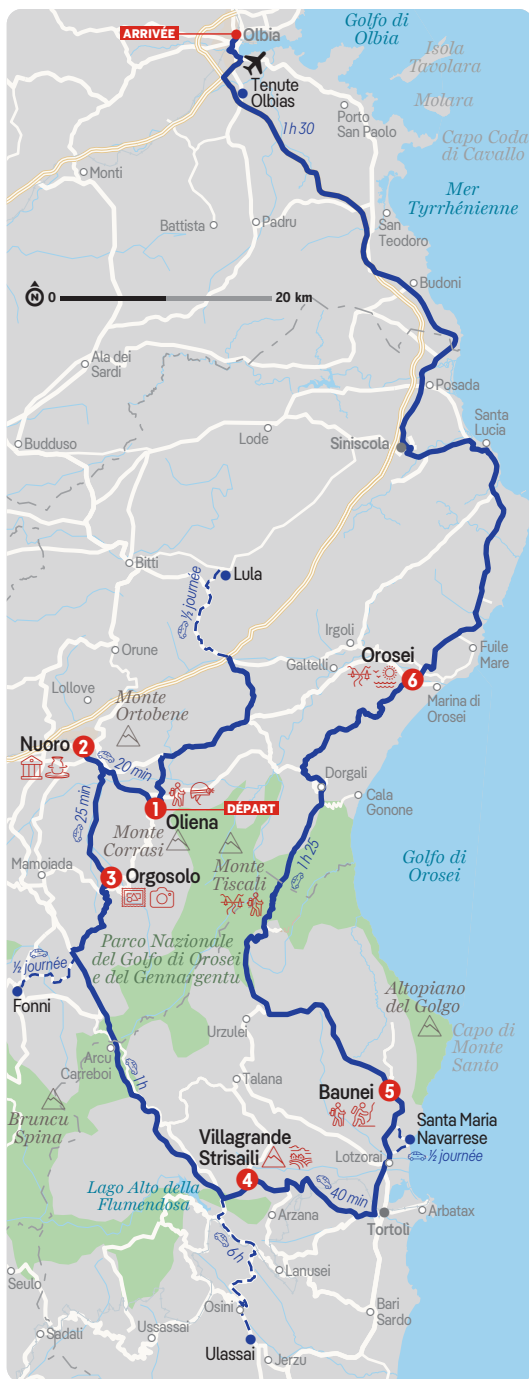
 **Détour :** partez en **road trip** (p. 246) pour découvrir les musées d'art d'autres villages. ⌚ 6 heures

3 ORGOSOLO ⌚ 1 JOUR

Prenez la direction des montagnes et faites halte à **Orgosolo** (p. 239), où sévissait jadis le plus célèbre bandit de Sardaigne. Cela vaut la peine de passer la nuit ici, quand les touristes cèdent la place aux habitants, qui reprennent possession de leurs rues.

 **Détour :** visitez **Fonni** (p. 243) pour son église baroque et, à la belle saison, faites la randonnée jusqu'au sommet du Bruncu Spina (1 829 m). ⌚ ¼ journée

DE GAUCHE À DROITE : GIAMMARCO FIGUS/SHUTTERSTOCK ©, MARCO CIANNARELLI/SHUTTERSTOCK ©, LAPPAS/SHUTTERSTOCK ©



4 VILLAGRANDE STRISAILI 1 JOUR

Gravissez le Gennargentu en voiture pour rejoindre **Villagrande Strisaili** (p. 256), le village des centenaires. Sous vos yeux, les Montes Suana, Isadalu, Orguda et Idolo (tous à plus de 1300 m), le canyon de la Gola Pirincanes et des villages nuragiques, tel Ruinas.

Détour : direction **Ulassai** (p. 254) pour voir la vaste *Grotta di Su Marmuri* et visiter le *Stazione dell'Arte*, musée dédié à l'art textile. 6 heures

5 BAUNEI 2 JOURS

Descendez la montagne jusqu'à **Baunei** (p. 257), qui ne manque pas d'activités de plein air. À la Cooperativa Goloritzè, des guides proposent randonnée et escalade. Réservez un circuit guidé sur l'Altopiano del Golgo, avec ses impressionnantes parois rocheuses et les belles criques du Golfo di Orosei.

Détour : direction **Santa Maria Navarrese** (p. 264) pour un après-midi à la plage et un dîner raffiné à l'Hotel Nascar. 1/2 journée



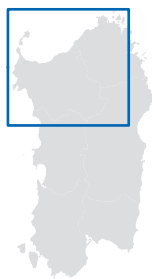
6 OROSEI 2 JOURS

Affrontez les lacets de la SS125 jusqu'au col de Genna 'e Silana. Si vous avez le temps, faites le trek dans la gorge de Su Gorropu (avec accès en 4x4), avant de poursuivre vers la belle **Orosei** (p. 259). À vous le farniente sur la plage, et le superbe Golfo di Orosei (photo) depuis un bateau.

Détour : en route vers l'aéroport, dégustez un vin biodynamique chez **Tenute Olbias**. 1 heure 30



LUC KORNEN/SHUTTERSTOCK ©



San Pantaleo (p. 205)

ITINÉRAIRES

Le Nord : plages, art et people

Durée : 10 jours **Distance :** 253 km

À la beauté des collines couvertes de vignes s'allient curiosités historiques, villes de charme, cuisine et vins raffinés. Le joyau en est de toute évidence l'éblouissante côte bordée de plages de sable soyeux, ponctuée de petites criques paradisiaques. Dans l'arrière-pays se trouvent quelques-uns des plus beaux petits bourgs de Sardaigne.



1 ALGERO ⌚ 2 JOURS

Commencez par **Alghero** (p. 156 ; photo), ville fortifiée à l'héritage catalan. Découvrez le centre historique, puis partez observer les dauphins, dégustez des vins locaux ou baladez-vous sur les plages. Autre suggestion : après une balade à cheval, explorez une grotte ou plongez dans les eaux du magnifique Capo Caccia.

 **Détour :** passez la journée à **Bosa** (p. 143), situé sur les rives du Temo, accessible via la belle SP105. ⌚ 1 jour



2 STINTINO ⌚ 1 JOUR

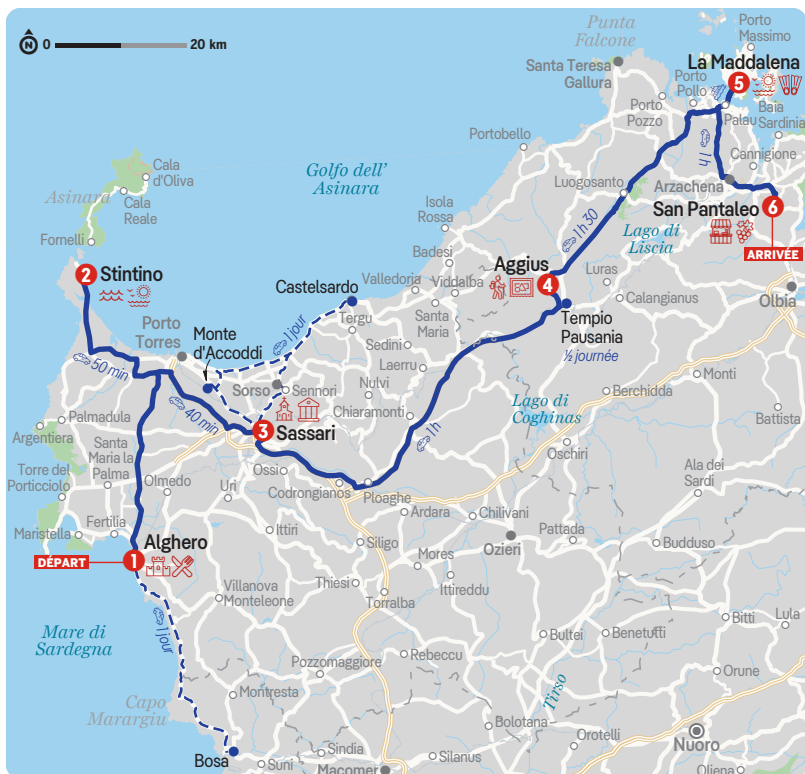
Longez la côte en direction du nord jusqu'à **Stintino** (p. 171), village bordé de lagunes sur un promontoire isolé. Profitez au maximum de l'étonnante plage de **La Pelosa** (p. 172 ; photo). Puis, naviguez jusqu'à l'île d'Asinara et les étendues sauvages de son parc national. À vous les baignades dans les eaux cristallines, les sentiers dévalés à vélo, la découverte des ânes albins et des tortues du Centre de réhabilitation.



3 SASSARI ⌚ 2 JOURS

Direction l'arrière-pays : vous ferez halte à **Sassari** (p. 175), un bijou d'architecture abritant des églises de style roman ou néoclassique, ainsi que des *palazzi* Art nouveau. Explorez le centre historique, visitez les musées, prenez des photos sur le parvis de la cathédrale (photo) et assistez à un concert.

 **Détour :** visitez l'étrange temple néolithique de **Monte d'Accoddi** (p. 182), puis continuez vers le village de **Castelsardo** (p. 183). ⌚ 1 jour



4

AGGIUS 1 JOUR

Empruntez la jolie SS672 qui serpente jusqu'à **Aggius** (p. 221), aux superbes tapis et ancien foyer du banditisme. Dans le village, suivez la visite libre pour découvrir l'art local, visitez le Museo Etnografico, et randonnez, à pied ou à vélo, dans la forêt où parmi les formations granitiques de la Valle della Luna (photo).

Détour : chef-lieu de la Gallura, **Tempio Pausania** (p. 219) se situe à 10 minutes d'Aggius. 1/2 journée



5

LA MADDALENA 3 JOURS

En route vers Palau, arrêtez-vous à Luogosanto et admirez ses sanctuaires religieux. Puis, à Palau, prenez le ferry pour **La Maddalena** (p. 215). Vous pourrez vous détendre ou visiter le Compendio Garibaldi, musée consacré au héros de l'unité italienne à l'ombre des pins de Caprera (photo), faire de la plongée ou naviguer dans le détroit de Bonifacio, ou encore passer d'une île à l'autre.



6

SAN PANTALEO 1 JOUR

Revenu sur la *terra firma*, grimpez vers les collines pour rejoindre le village de **San Pantaleo** (p. 205), où vous passerez la nuit dans un *agriturismo*. Faites le tour des établissements vinicoles, tels que Surrau, pour voir leurs caves et goûter leurs vins. Réservez une table à l'Il Fuoco Sacro, un restaurant étoilé, pour déguster un repas d'exception. Visitez San Pantaleo le jeudi, jour de marché.

QUAND PARTIR

En Sardaigne, le soleil brille – parfois fort – 300 jours par an. Si les touristes envahissent l'île en juillet et août, celle-ci hiberne l'hiver, et les meilleures saisons sont le printemps et l'automne.

La Sardaigne est célèbre pour ses étés de six mois : lors d'une année particulièrement ensoleillée, vous pouvez profiter de la plage de mai à fin octobre. Si votre but est davantage de visiter, de randonner et de faire du vélo et de la moto dans l'arrière-pays, venez entre avril et juin, ou en septembre et en octobre, quand de nombreux villages et villes organisent des fêtes en l'honneur des saints et des récoltes.

La mer n'est jamais si chaude qu'en été, meilleure saison pour faire de la plongée et du bateau, alors qu'elle peut être froide au printemps. Il pleut, essentiellement en montagne, au printemps et en automne, avec un risque de neige en altitude. L'été, les orages peuvent s'accompagner de pluies torrentielles. Le vent est un facteur important en Sardaigne, qui peut, en mer et en montagne, faire changer le temps du tout au tout sans crier gare. Hormis en été, il est conseillé d'emporter avec soi un vêtement chaud ou un coupe-vent.

Bonnes affaires

En mai, juin, septembre et octobre, les prix des hôtels baissent de 10 à 20%, davantage en hiver. En hiver, bon nombre d'hôtels, de stations balnéaires et de restaurants sur la côte ferment ; les vols directs sont moins fréquents, et chers.



Flamants roses, Parco Naturale Regionale Molentargius (p. 61)



PAROLE D'HABITANTE

LE MIEL SARDE

Letitia Clark est cheffe, auteure et artiste ; elle a récemment signé *Bitter Honey : Stories & Recipes from the island of Sardinia*.

La majorité des gens associent la Sardaigne aux vacances estivales, mais l'île est aussi une formidable destination en automne et en hiver. Châtaignes grillées, cueillette de champignons, fêtes automnales et paysage parsemé d'arbusiers (*corbezzolo*) en fleur ou lourds de fruits rouges. C'est après avoir butiné ses fleurs en forme de clochettes blanches que les abeilles produisent le *miele amaro* (miel amer), qui fait la réputation de l'île.

NUÉE ROSE

Les salines de **Molentargius** (p. 61) et de **Santa Gilla** (p. 65), près de Cagliari, forment la plus grande zone humide de Sardaigne et l'une des plus importantes d'Europe. Elles font le bonheur des ornithologues amateurs ; la meilleure période d'observation se situe début juin, quand des centaines de *Genti Arrubbia* (flamants roses) viennent nicher.

La météo au fil des mois



JANVIER

Temp. max.
moyenne : **14°C**

Jours de
pluie : **8**



FÉVRIER

Temp. max.
moyenne : **15°C**

Jours de
pluie : **8**



MARS

Temp. max.
moyenne : **17°C**

Jours de
pluie : **7**



AVRIL

Temp. max.
moyenne : **19°C**

Jours de
pluie : **7**



MAI

Temp. max.
moyenne : **24°C**

Jours de
pluie : **4**



JUIN

Temp. max.
moyenne : **28°C**

Jours de
pluie : **2**



VENTS FAVORABLES

La Sardaigne est balayée par les vents tout au long de l'année.

Certains sont favorables : le *maestrale* (mistral), vent de nord-ouest froid, prédomine sur l'île ; le *ponente* (ponant), vent d'ouest qui souffle sur Oristano à la grande joie des kitesurfeurs, ainsi que le *grecale* (grégale), vent de nord-est parfait pour le windsurf. Choisissez des plages orientées sud ou sous le vent les jours de vent.

Carnavals et saints patrons

Festa di Sant'Antonio Abate

Le Prométhée chrétien qui vola le feu des Enfers pour l'offrir à l'homme. En son honneur et dans un joyeux syncrétisme, l'île se couvre de feux de joie et de personnages païens, comme les *mamuthones* masqués de **Mamoiada** (p. 241), qui défilent dans les rues. 🌧️ **Janvier**

Carnaval Célébré avec extravagance à Oristano, où se tient la **joute équestre de Sa Sartiglia** (p. 120). À Tempio Pausania, on parade avec une effigie du **roi Giorgio** (p. 219), coupable symbolique de tous les maux de la ville, avant d'y mettre le feu.

🌧️ **Février-mars**

Semaine sainte

Partout synonyme de solennité et de rites symboliques, elle est célébrée avec ferveur à **Iglesias** (p. 82), à **Alghero** (p. 156) et à **Castelsardo** (p. 184). 🌧️ **Mars-avril**

Festa di Sant'Efisio

Cagliari célèbre en grande pompe saint Éphise, son saint patron, puis la fête gagne les rues et devient la plus grande de l'île (p. 55).

🌧️ **1^{er}-4 mai**

S'Ardia Course équestre effrénée en l'honneur de l'empereur Constantin à **Sedilo** (p. 140). 🌧️ **6-7 juillet**

Festivals de musique

Time in Jazz Créé par le célèbre jazzman, Paolo Fresu, c'est l'un des plus grands festivals de jazz d'Italie. Durant une dizaine de jours, des artistes internationaux viennent se produire sur la place du village de **Berchidda** (p. 223).

🌧️ **Août**

Dromos Festival Important festival pluriel à **Oristano** (p. 120), mêlant concerts, expositions, entretiens d'artistes dans et autour de la ville. 🌧️ **Juillet et août**

Musica sulle Bocche

Les musiciens de jazz investissent plages, églises et même les ruines du château, dans et autour de **Castelsardo** (p. 183). 🌧️ **Août**

Autunno in Barbagia Festival qui se tient dans plusieurs villages de la **Barbagia** (p. 244) entre septembre et décembre. L'occasion d'écouter le *cantu a tenore*, chant polyphonique guttural traditionnel.

🌧️ **Septembre-décembre**

PAROLE D'HABITANT

RÊVE DE MARIN

Ilaria Mariani, skipper pour Amaremare (p. 174), navigue à bord des catamarans et voiliers entre Stintino et l'Isola dell'Asinara.

Le vent prédominant en Sardaigne est le mistral, un vent fort et constant de nord-ouest, gage de ciel dégagé et de températures agréables. Les gens adorent faire du bateau ici, car les conditions sont parfaites. Quand nous visitons Asinara, nous longeons le côté est de l'île, abrité et propice à la baignade. Il n'y a pas de mauvaise saison pour faire du bateau en Sardaigne ; il faut simplement attendre que le mistral souffle suffisamment fort.



VENTS SPECTACULAIRES

Le sirocco, qui souffle du sud au printemps et en automne, entraîne chaleur et brume à Cagliari ; le levant (vent d'est) apporte suffisamment d'humidité pour créer des *fata morgana*, soit l'illusion de bateaux pris dans une tempête au large. L'*ostro* dessèche le sud de l'île durant l'été, puis, en automne, le *libeccio*, vent violent de sud-ouest, est accompagné de fortes pluies sur Porto Pino – des conditions idéales pour surfer.



JUILLET

Temp. max.
moyenne : **31°C**

Jours de
pluie : **1**



AOÛT

Temp. max.
moyenne : **32°C**

Jours de
pluie : **2**



SEPTEMBRE

Temp. max.
moyenne : **27°C**

Jours de
pluie : **4**



OCTOBRE

Temp. max.
moyenne : **24°C**

Jours de
pluie : **7**



NOVEMBRE

Temp. max.
moyenne : **19°C**

Jours de
pluie : **8**



DÉCEMBRE

Temp. max.
moyenne : **15°C**

Jours de
pluie : **7**



DE GAUCHE À DROITE : ANDREA LOBINA PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES ©
UNITED ARCHIVES GMBH/ALAMY STOCK PHOTO ©

Randonnée jusqu'à la Cala Mariolu (p. 262)

AVANT DE PARTIR EN SARDAIGNE

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

En journée Tenue décontractée : robe légère, jean, short et t-shirt conviennent, sauf au sein du Consorzio Costa Smeralda, où les vêtements siglés sont de mise.

Le soir Tenue plus habillée, par exemple chemise ou polo pour les hommes.

Foulard et paréo Utiles autant à la plage que sur un bateau pour se protéger du vent, pour les soirées fraîches et pour se couvrir dans les églises.

Veste légère ou pull Le vent souffle fort en Sardaigne. Hormis en juillet et août, prévoyez de quoi vous couvrir en soirée.

Chaussures Tongs et sandales sur la côte, une paire de baskets pour se promener dans l'arrière-pays et sur les sites archéologiques, et de bonnes chaussures de marche pour randonner.

À savoir

Service religieux Ne perturbez pas le service religieux. Gardez le silence et portez des vêtements couvrants. Souvenez-vous que ces moments ont une signification importante pour les Sardes.

Politesse Ne refusez pas le verre de vin, de bière ou de *mirtò* (liqueur de myrte) que l'on vous offre.

Salutations Les salutations – *buongiorno* (bonjour) ou *buona sera* (bonsoir) – sont une marque de courtoisie appréciée.

Invitation chez des hôtes sardes
Ne venez pas les mains vides (apportez des biscuits ou du vin).

Couvre-chef Indispensable en été et particulièrement si vous souhaitez faire du bateau.