

Destination Sardaigne

Derrière l'image dorée d'une île de vacances, aux plages spectaculaires et aux stations balnéaires huppées, se cache une Sardaigne totalement différente, empreinte de mystère. C'est une île fière de ses traditions, à la nature encore sauvage, où les pics de granit sombre, les vertigineuses vallées et les interminables forêts sont enveloppés d'un étrange silence. Dans la campagne, quelque 7 000 nuraghi (tours en pierre) témoignent d'une présence humaine remontant à la préhistoire.

Ce paysage minéral a façonné un mode de vie solitaire encore manifeste aujourd'hui. Même si elles sont aujourd'hui desservies par des routes modernes, de nombreuses populations sont restées durant des siècles coupées du monde extérieur par les montagnes de l'arrière-pays. Ce qui explique peut-être que les habitants, bien que toujours polis et serviables, se montrent parfois farouches à l'égard des étrangers, et que de nombreuses bourgades témoignent aujourd'hui encore d'une subsistance difficile.

Pour s'attaquer aux problèmes traditionnels de la vie rurale, les instances régionales tentent avec force de promouvoir un tourisme des quatre saisons en Sardaigne. L'île possède un fabuleux potentiel pour la pratique des activités de plein air : randonnée, cyclotourisme et escalade sont en plein essor. Les fêtes locales – qui donnent lieu à de superbes spectacles mais sont surtout une expression authentique de la culture sarde – attirent des touristes séduits par le folklore et par les traditions gastronomiques de l'île.

Le littoral reste toutefois le principal attrait touristique. Avec le développement ces dernières années des vols à bas prix, Alghero et Olbia ont vu s'accroître le nombre de touristes, tandis que la Costa Smeralda (Côte d'Émeraude) demeure la destination privilégiée des oligarques, capitaines d'industrie et magnats des médias.

Mais si le tourisme prospère, le reste de l'économie bat de l'aile. Après deux années d'expansion, la croissance industrielle s'est ralentie en 2008 et, avec le spectre de la récession, l'économie fait grise mine. La décision de l'Union européenne de réduire les aides à la région (jusqu'en 2007 l'UE accordait à la Sardaigne une importante aide au développement) n'a fait qu'aggraver la situation.

L'homme chargé de faire le bilan de la situation économique est le président de la région Ugo Cappellacci, de centre droit. Élu en février 2009, Cappellacci succède à Renato Soru, une forte personnalité dont les quatre années de mandat font l'objet de controverses. Parmi les actions de Soru, l'interdiction de construire sur le littoral ainsi que la création d'une taxe sur les résidences secondaires et sur les super-yachts, introduite dans le cadre d'un vaste plan (le *piano paesaggistico*, ou "plan paysage") visant à maîtriser les aménagements sur l'île, figurent encore au cœur de nombreux débats. Avec le basculement politique, Cappellacci a maintenant le champ libre pour mettre en œuvre son nouveau programme. Le nouveau président a promis de modifier le plan-paysage de Soru et a placé dans ses priorités les problèmes de pauvreté et de chômage.

QUELQUES CHIFFRES

Population : 1,65 million d'habitants

Superficie : 24 090 km²

PIB de l'Italie :
1 400 milliards €

PIB de la Sardaigne
par habitant : 18 570 €

Croissance du PIB : 1,3%

Inflation : 4,75%

Taux de chômage : 11,8%

Densité de population :
68 habitants/km²

Cheptel ovin : 3 millions

Mise en route

La Sardaigne est une île très vaste (270 km sur 110 km). Même si vous êtes motorisé, vous serez surpris par la durée des trajets. À l'intérieur des terres, les infrastructures touristiques peuvent être rudimentaires et il est préférable de bien préparer son voyage. Si vous disposez de peu de temps sur place, essayez d'organiser vos randonnées, ascensions et plongées avant le départ. Sachez également qu'en automne et au printemps, les conditions météorologiques instables peuvent bouleverser un itinéraire, même soigneusement planifié.

Les zones les plus fréquentées (et les plus chères) sont sans aucun doute la Costa Smeralda, Alghero et Cagliari. Néanmoins, il existe quantité de lieux à découvrir en dehors des sentiers battus. L'île est bien desservie par les compagnies aériennes européennes et les ferries, mais il vous faudra réserver longtemps à l'avance si vous voyagez en juillet ou en août. Le meilleur moyen pour explorer réellement la Sardaigne consiste à louer un véhicule. Même s'ils sont fiables, les services de train et de bus sont limités à l'intérieur des terres, notamment hors saison.

QUAND PARTIR

La Sardaigne est réputée pour son été de sept mois. Les bonnes années, on peut profiter des plages d'avril à fin octobre – les températures avoisinant encore les 20°C. La meilleure période pour visiter l'intérieur des terres s'étend de mars à juin, lorsque de nombreuses villes célèbrent leur saint patron (voir p. 17). Réservez votre hébergement longtemps à l'avance si vous souhaitez faire coïncider votre itinéraire avec l'une de ces manifestations.

La température moyenne est de 25°C en été (légèrement supérieure à l'intérieur des terres) et de 8 à 10°C en hiver (diminuant dans les terres avec l'altitude). Les précipitations tombent surtout au printemps et en automne, le centre montagneux en recevant la majeure partie (sous forme de neige sur les points culminants). Les plaines et les zones côtières de l'Est et du Sud sont nettement plus sèches. L'époque idéale pour la randonnée dans le Gennargentu dure de mars à juin, lorsque les fleurs sauvages s'épanouissent et que les paysages sont les plus verdoyants.

À partir de la mi-juin et jusqu'à fin août, l'Italie prend la route des vacances. La Sardaigne constitue alors une destination très prisée et les touristes y affluent en masse. Mieux vaut donc éviter cette période : les hébergements se font rares, les prix grimpent en flèche et la chaleur peut être insupportable.

Pour plus d'informations, voir la rubrique *Climat* (p. 229).

N'OUBLIEZ PAS...

- Une assurance voyage couvrant tout ce que vous comptez faire, notamment la plongée, le vélo, l'escalade, etc. (p. 228)
- Votre carte d'identité ou votre passeport (p. 231)
- Votre permis de conduire et, si vous êtes motorisé, les papiers du véhicule et l'attestation d'assurance (p. 248)
- Des vêtements de pluie, un pull chaud, des chaussures de marche robustes et imperméables pour la randonnée (p. 204)
- Des tenues un peu habillées pour les soirées sur la Costa Smeralda
- Éventuellement, un adaptateur pour les prises électriques 220 V

L'écart entre les tarifs pratiqués en haute saison (Pâques et juillet-août) et pendant le reste de l'année est important, même dans les complexes touristiques les plus fréquentés. De novembre à février, certains établissements ferment leurs portes (surtout les campings). Renseignez-vous à l'avance si vous prévoyez de voyager durant cette période.

COÛT DE LA VIE

Tout dépend du lieu et de la saison. Séjourner dans l'un des meilleurs hôtels de bord de mer en juillet-août vous coûtera une fortune, mais visiter l'île hors saison vous paraîtra étonnamment bon marché. En tout cas, le coût de la vie est généralement moins cher sur l'île que sur le continent italien. Pour des détails sur les prix indiqués dans ce guide, reportez-vous aux rubriques *Hébergement* (p. 232) et *Alimentation* (p. 225) du chapitre *Carnet pratique*.

Un voyageur indépendant économe peut ne dépenser que 50 € par jour en dormant dans des pensions ou hôtels petits budgets, en achetant sa nourriture au supermarché et en fréquentant les pizzerias. Quant au visiteur souhaitant séjourner dans des hôtels confortables de catégorie moyenne, faire deux bons repas quotidiens, louer une voiture et visiter sites et musées sans restriction, il devra plutôt tabler sur un minimum de 100 à 120 € par jour.

LIVRES À EMPORTER

Malgré la beauté de l'île et la richesse de son passé rural, la littérature de voyage à recommander n'est guère abondante. D. H. Lawrence est le plus célèbre écrivain à avoir décrit la Sardaigne, et son portrait vibrant de l'île constitue l'unique véritable récit de voyage qui lui soit consacré.

Sardaigne et Méditerranée (D. H. Lawrence). Récit de voyage de l'auteur britannique D. H. Lawrence, au retour d'un périple de six jours en Sardaigne en 1921. Son amour pour le caractère rural de l'île tempère un peu ses critiques, souvent acerbes et drôles, à l'égard des hébergements et de la cuisine.

Italie, anthologie des voyageurs français aux XVIII^e et XIX^e siècles (Yves Hersant, Robert Laffont, 1998). Parmi les auteurs dont les pages sont réunies ici, quelques-uns (Antoine-Claude Pasquin, Auguste Boullier, Maxime Du Camp) ont arpenté l'île et livré leurs souvenirs et impressions.

Mère Méditerranée (Dominique Fernandez, Grasset, 1965). Le voyageur impénitent qu'est Dominique Fernandez a interrogé de nombreux insulaires durant les années 1950-1960 pour rédiger la soixantaine de pages qu'il consacre à la Sardaigne dans ce livre.

La Porte d'argent – Contes sardes (Lauranne Milliquet, Slatkine, 2003). Cette spécialiste de la littérature orale a réuni 55 contes traditionnels sardes. Elle présente plusieurs d'entre eux et donne quelques éléments pour mieux comprendre la culture populaire sarde.

SITES INTERNET

Lonely Planet (www.lonelyplanet.fr). Une présentation synthétique de l'île dans la rubrique Destinations, le forum pour poser toutes vos questions sur le pays, et une newsletter pour vous tenir informé de l'actualité du voyage.

Mondo Sardegna (www.mondosardegna.net). L'histoire de la Sardaigne, son patrimoine naturel et architectural, sa gastronomie, mais aussi de nombreux renseignements pratiques présentés en français.

Office national italien de tourisme (www.enit.it). Le site officiel de l'Agence nationale italienne pour le tourisme italien contient de nombreux renseignements utiles délivrés, entre autres, en français.

Sardaigne on line (www.sardaigne-online.com). Des informations pratiques et culturelles en français pour préparer son voyage.

Get Around Sardinia (www.getaroundsardinia.com). Un site (en anglais) pratique pour ceux qui veulent circuler en Sardaigne par les transports en commun, avec des suggestions d'itinéraires et de nombreux conseils pratiques.

QUELQUES PRIX

Billet de bus municipal 1 €

Journal international

2,50-3 €

Café et *cornetto* 2,50-3 €

Assiette de pâtes 6-8 €

Glace 2,50-4 €

COUPS DE CŒUR



RÉGIONS PROTÉGÉES

Les grandioses paysages de Sardaigne ont encore largement échappé aux méfaits de l'urbanisation et du tourisme, mais leur protection fait tout de même débat. Petite sélection des plus belles régions protégées de l'île :

- Le **Parco Nazionale del Golfo di Orsei e del Gennargentu** (p. 205) qui englobe le massif du Supramonte (p. 203) et le Golfo di Orsei (p. 213).
- Le **Parco Nazionale dell'Arcipelago di La Maddalena** (p. 184), ses 7 îles et sa quarantaine d'îlots.
- Le **Parco Nazionale dell'Asinara** (p. 153) et sa population de petits ânes blancs.
- L'**Isola Tavolara** (p. 175) aux vues superbes et aux eaux translucides.
- L'**Isola di Mal di Ventre** (p. 117), juste au large de la péninsule du Sinis, une île balayée par le vent et bordée de plages de sable.
- Les forêts de la **Riserva Naturale Foresta di Monte Arcosu** (p. 103), domaine du rare cerf sarde.
- Les **oliviers millénaires** (p. 181) qui surplombent le **Lago di Liscia** (p. 181).
- La **Scala di San Giorgio** (p. 223), une gorge spectaculaire proche d'Ulassai.

LES MEILLEURS ALBUMS

La Sardaigne un haut lieu d'étude pour les ethnomusicologues. Ces CD constituent une bonne introduction aux sonorités originales et parfois étranges de la musique sarde (voir p. 38) :

- *Suoni di un'Isola* (2003). Compilation de *tenores* (chants polyphoniques) traditionnels.
- *Intonos* (2000) et *Caminos De Pache* (2005), *Tenores di Bitti*. Chants du plus célèbre ensemble de *tenores* de Sardaigne.
- *Launeddas* (2002), Efisio Melis et Antonio Lara. Enregistrements historiques de deux grands joueurs de *launeddas*.
- *Alguimia* (2003), Franca Masu. Hommage aux traditions musicales d'Alghero, chanté dans le dialecte catalan local.
- *Organittos* (1999), Totore Chessa. Musique traditionnelle sarde.
- *Sonos* (1988), Elena Ledda. La musique traditionnelle revue par une célèbre chanteuse sarde.
- *Launeddas* (2003), Franco Melis. Musique traditionnelle de *launeddas* par un maître moderne.
- *Sardegna canta* (1970), Maria Carta. Le premier album d'une légendaire chanteuse de musique traditionnelle sarde.

LES MEILLEURS LIVRES

Féconde dans les années qui ont suivi la Première Guerre mondiale, la littérature sarde est aujourd'hui bien établie (mais malheureusement trop rarement traduite en français). Pour en savoir plus, voir p. 40.

- *La Mère (La Madre)*, 1920 et les autres romans de Grazia Deledda.
- *Le Jour du jugement*, de Salvatore Satta (*Il Giorno del giudizio*, 1977).
- *Ceux d'Arasolé*, de Francesco Masala (*Quelli dalle labbra bianche*, 1962).
- Les romans noirs de Marcelo Fois (*Sempre caro, Le Sang du ciel...*).
- *Le Fils de Bakounine*, de Sergio Atzeni (*Il Figlio di Bakunin*, 1991).
- *Institutrice en Sardaigne*, de Maria Giacobbe (*Diario di una Maestrina*, 1957).

Mare Nostrum (www.marenostrum.it). Un excellent portail sarde présentant des événements, des expositions, des festivals, des restaurants, les dernières actualités et bien plus encore.

Sardinia Point (www.sardiniaipoint.it, en italien). Informations culturelles en tous genres : programme des événements, recettes, hébergements, etc.

Sardegna Turismo (www.sardegnaturismo.it). Très complet et d'une navigation facile, le site officiel du tourisme en Sardaigne regorge d'informations pratiques.

Sarnow (www.sarnow.com). Divisé en rubriques claires, ce site (en anglais et en italien) offre de belles descriptions de l'île et suggère des itinéraires thématiques. Des vidéos intéressantes illustrent la section *Sagre e Tradizioni* ("fêtes et traditions").

TOURISME RESPONSABLE

En 2006, dans une enquête menée par le *National Geographic* sur l'environnement de 111 îles touristiques, la Sardaigne arrivait en 31^e position. Si elle y était recommandée pour ses plages et son littoral préservé, elle perdait des points en raison du sous-développement de son réseau de transport et de ses équipements touristiques. Voilà qui résume assez bien la situation : un patrimoine naturel en grande partie sauvegardé et un réseau de transport déficient. Quant aux équipements touristiques, la question se discute : dans certaines régions, en particulier dans l'intérieur, ils sont pour ainsi dire inexistantes, mais dans les grandes stations balnéaires, ils n'ont rien à envier au continent.

Les voyageurs responsables organiseront leur séjour en Sardaigne en faisant en sorte qu'il soit bénéfique pour l'économie de l'île et sans effet néfaste pour son environnement. Le choix de l'hébergement est important. Les grands complexes hôteliers appartiennent souvent à des groupes internationaux qui contribuent étonnamment peu à l'économie de l'île. En revanche, on voit se développer les maisons d'hôte gérées localement et les *agriturismi* (séjours à la ferme). S'il est vrai qu'ils offrent rarement le même genre d'équipements que les grands hôtels, ils sont en contrepartie généralement moins chers, souvent situés dans des lieux superbes et servent fréquemment une nourriture délicieuse. Parmi les sites utiles figurent www.agriturismodisardegna.it, qui fournit une liste d'*agriturismi* avec leurs tarifs, et www.bed-and-breakfast.it (en français).

Les restaurants recommandés par la **branche italienne de Slow Food** (www.slowfood.it), une association éco-gastronomique – faciles à repérer grâce à leur logo figurant un escargot – servent une cuisine traditionnelle, de préférence à base d'ingrédients locaux. Pour soutenir la production alimentaire de l'île, vous pouvez aussi visiter les marchés et les fêtes gastronomiques locaux.

Le transport reste problématique car, pour sortir des sentiers battus, il faut une voiture, à moins de pratiquer la marche ou le vélo. On trouve des loueurs de vélos dans la plupart des grandes villes et un nombre croissant d'organismes locaux proposent des randonnées à pied ou en vélo, qui vous entraînent souvent dans des endroits de l'île que vous n'auriez sans doute jamais découverts par vous-même.

De même, toutes sortes de coopératives locales proposent des excursions et des activités de plein air (randonnée, escalade, spéléologie, kayak, etc.). Même si vous détestez les sorties avec un guide, n'en écarterez pas systématiquement l'idée. S'aventurer dans certaines régions sauvages de Sardaigne peut être une gageure et comporte un véritable risque de se perdre. Pour plus de détails, voir la rubrique Circuits organisés, p. 244.

N'oubliez pas non plus les règles de base : ne pas gaspiller l'eau, rester sur les chemins balisés, respecter les barrières, ne pas cueillir de fleurs, ne pas faire de feu dans les régions où c'est interdit et céder le passage aux moutons sur les routes.

Fêtes et festivals

Très varié, le programme des festivités sardes comprend aussi bien des fêtes religieuses que des défilés costumés, des courses de chevaux endiablées ou des festivals musicaux. Pour les fêtes gastronomiques, voir p. 50.

JANVIER

FESTA DI SANT'ANTONIO ABATE 16 janvier
Le solstice d'hiver étant passé, de nombreux villages de la province de Nuoro célèbrent l'arrivée du printemps en allumant de grands feux de joie. Vous en verrez de très beaux à Orosei, Orgosolo, Sedilo et Paulilatino.

FESTA DI SANT'ANTONIO ABATE – MAMUTHONES 16-17 janvier
Fête païenne célébrée à Mamoiada. Une dizaine de villageois arborent des masques en bois noirs et des costumes hirsutes. Huit *issokadores*, en tenue de gendarmes démodée, se lancent à leur trousses en une poursuite rituelle.

FESTA DI SAN SEBASTIANO 19 janvier
Semblable à la fête de saint Antoine (Sant'Antonio). On allume de grands feux de joie en l'honneur de saint Sébastien (San Sebastiano) dans de nombreuses bourgades.

FÉVRIER

CARNEVALE (CARNAVAL)
période précédant le mercredi des Cendres
De nombreuses villes et villages fêtent carnaval. L'effigie d'un soldat français est brûlée à Alghero ; les sinistres *mamuthones* parodent à Mamoiada ; on défile en costume à Ottana tandis qu'à Bosa, les processions se succèdent sur plusieurs jours.

SA SARTIGLIA Mardi gras et dimanche précédent
Depuis 1200, Oristano organise un tournoi équestre accompagné de superbes défilés costumés et d'épreuves chevaleresques. Des courses de chevaux encore plus débridées ont lieu à Santu Lussurgiu et à Sedilo.

MARS/AVRIL

PASQUA Pâques
La Semaine sainte en Sardaigne est célébrée en grande pompe. On assiste à des processions et à

des mises en scène de la Passion du Christ dans toute l'île. Celles d'Alghero, Castelsardo, Cagliari, Iglesias et Tempio Pausania se distinguent tout particulièrement.

FESTA DI SANT'ANTIOCO

2^e dimanche après Pâques
Parades costumées, danses, concerts et feux d'artifice se déroulent durant 4 jours à Sant'Antioco pour célébrer le saint patron du bourg.

MAI

FESTA DI SANT'EFISIO 1^{er}-4 mai
Le 1^{er} mai, une statue en bois de saint Éphèse est transportée dans tout Cagliari sur une charrette tirée par des bœufs, au milieu d'une procession de gens costumés. On emmène le saint jusqu'à Nora, où il fut tué. Son retour à Cagliari le 4 mai donne lieu à de nouvelles fêtes et à des manifestations de rue.

FESTA DI SANTA GIUSTA 14-18 mai
Cette fête se tient dans la ville du même nom, au sud d'Oristano. Défilés et musique sont à l'honneur 4 jours durant.

CAVALCATA SARDA

avant-dernier dimanche de mai
Des centaines de Sardes en costume traditionnel se rassemblent à Sassari pour célébrer leur victoire sur les Sarrasins en l'an 1000. Ils sont suivis par des cavaliers qui miment une charge guerrière dans les rues, à la fin du défilé.

JUIN

FESTA DELLA MADONNA DEI MARTIRI lundi suivant le 1^{er} dimanche de juin
Les habitants de Fonni s'habillent en costume traditionnel puis défilent en procession depuis la basilique avec la statue de la Vierge Marie.

JUILLET

S'ARDIA 6-7 juillet
Encore plus dangereuse que le Palio de Sienne, la course de chevaux de Sedilo célèbre la victoire de l'empereur romain Constantin sur les troupes de Maxence en 312. Les talentueux cavaliers entament une course autour de la chapelle érigée en l'honneur de Constantin.

L'ISOLA DELLE STORIE, FESTIVAL LETTERARIO DELLA SARDEGNA

1^{er} semaine de juillet

Depuis son inauguration en 2003, le festival de littérature de Gavoi connaît un énorme succès. Lectures, rencontres avec des auteurs et concerts se succèdent durant trois jours dans le charmant village de Barbagia, sur les rives d'un lac, mais aussi aux alentours.

FESTA DELLA MADONNA DEL NAUFRAGO

2^e dimanche de juillet

Étonnante procession d'embarcations ayant lieu au large des côtes de Villasimius, où une statue de la Vierge Marie repose au fond des mers en l'honneur des marins naufragés.

ISOLA TAVOLARA CINEMA FESTIVAL

seconde quinzaine de juillet

Projections de films en plein air avec, pour décor, les pics rocheux et dénudés de l'Isola Tavolara.

NARCAO BLUES FESTIVAL

dernière semaine de juillet

Sous ses airs de petit bourg ordinaire, Narcao accueille le plus grand festival de blues de Sardaigne, qui attire des artistes de renommée internationale et des foules passionnées.

AOÛT

ESTATE MUSICALE INTERNAZIONALE

DI ALGHERO

juillet et août

Durant l'Été international de la musique, le centre historique d'Alghero s'anime avec, un peu partout, des concerts de musique classique.

FESTA DI SANTA MARIA DEL MARE

1^{er} dimanche d'août

Les pêcheurs de Bosa célèbrent la Vierge Marie en organisant une procession sur l'eau, au cours de laquelle ils transportent sa statue à bord de leurs bateaux. Les festivités durent ensuite 4 jours.

MATRIMONIO MAUREDDINO

1^{er} dimanche d'août

Sur la place centrale de Santadi, les villageois jouent en costume un mariage maure. Les fiancés sont transportés sur une carriole traditionnelle tirée par un puissant taureau.

I CANDELIERI

14 août

La grande fête annuelle de Sassari. Elle atteint son paroxysme avec la *faradda*, lorsque les représentants des neuf guildes défilent dans les rues en portant d'immenses cierges (*candelieri*) en bois, au son des tambours et des pipeaux.

FESTA DELL'ASSUNTA

15 août

À Orgosolo, l'Assomption donne lieu à l'une des plus importantes fêtes de la Barbagia : processions de fraternités religieuses, port de costumes traditionnels colorés par les femmes.

ESTATE MEDIEVALE IGLESIENTE

mi-août

Depuis le milieu des années 1990, Iglesias accueille l'Été médiéval, un festival de plus en plus populaire. Le point d'orgue est le Corteo Storico Medioevale, une parade en costume.

TIME IN JAZZ

mi-août

Grande fête du jazz avec jam-sessions, happenings de danse, concerts dans des lieux rares (églises, forêts, parfois même à l'aube) et dégustation de vins. Le cœur de la manifestation est le village Berchidda, mais des concerts ont également lieu à Olbia, Tempio Pausania, Oschiri et Ozieri.

SEPTEMBRE

FESTA DI SAN SALVATORE

1^{er} dimanche de septembre

Plusieurs centaines de jeunes hommes vêtus de blanc partent du village côtier de Cabras et se lancent dans la Corsa degli Scalzi ("course des déchaussés"), itinéraire de 8 km menant au hameau et sanctuaire de San Salvatore.

FESTA DI NOSTRA SIGNORA DI REGNOS

ALTOS

mi-septembre

Les habitants de la vieille ville de Bosa décorent les rues avec des feuilles de palmier, des fleurs et des *altaritos* (autels votifs) en l'honneur de la Vierge Marie.

DÉCEMBRE

NATALE

Noël

Au cours des semaines précédant Noël ont lieu un peu partout diverses processions et fêtes religieuses. Dans de nombreuses églises, on peut admirer des crèches ou des scènes de la Nativité que l'on appelle *presepi*. Le jour de Noël se passe en famille.

Itinéraires

LES GRANDS CLASSIQUES

SEPT CITÉS ROYALES

deux semaines/de Cagliari à Castelsardo

Passez quelques jours à **Cagliari** (p. 58), la modeste capitale sarde, et explorez le labyrinthe du **Castello** (p. 61) et le quartier bigarré de la **Marina** (p. 66). Ne manquez pas le **Museo Archeologico Nazionale** (p. 63) et ses merveilleuses figurines en bronze nuragiques. Les enfants apprécieront la plage tranquille de **Poetto** (p. 68).

Dirigez-vous vers l'ouest en direction d'**Iglesias** (p. 82), autrefois un important centre minier sarde. Faites un crochet par l'immense **Grotta di San Giovanni** (p. 86). Remontez doucement la superbe **Costa Verde** (p. 89) jusqu'aux dunes de **Spiaggia della Piscinas** (p. 90) avant de gagner **Oristano** (p. 107) puis les ruines phéniciennes de **Tharros** (p. 115).

Dirigez-vous vers l'intérieur des terres pour aller voir l'ensemble nuragique de **Santa Cristina** (p. 120) et le **Nuraghe Losa** (p. 120). Traversez **Santu Lussurgiu** (p. 118), où l'on mange fort bien, puis rejoignez la cité médiévale de **Bosa** (p. 122). Au-delà se trouve **Alghero** (p. 154) avec sa forte empreinte catalane. Engagez-vous sur les marches à flanc de falaise du **Capo Caccia** (p. 168), qui descendent jusqu'à une vaste grotte marine, la **Grotta di Nettuno** (p. 168).

L'itinéraire vous mène à **Sassari** (p. 127), 2^e ville de l'île. Visitez le **Duomo di San Nicola** (p. 132) et le musée archéologique, le **Museo Nazionale Sanna** (p. 131). Enfin, vous atteignez la côte septentrionale et **Castelsardo** (p. 149).



Cet itinéraire de 285 km vous fera découvrir les sept cités royales de Sardaigne, ses plus célèbres musées archéologiques ainsi que de superbes côtes. Deux semaines suffisent, mais une semaine supplémentaire vous permettra de profiter pleinement de la Costa Verde et d'explorer les alentours d'Oristano. Trains et bus desservent toutes ces villes.

ENTRE PASSÉ ET PRÉSENT

une à deux semaines/
d'Alghero à la Costa Smeralda

Baignade dans une mer turquoise ou promenade dans une ancienne forêt de chênes-lièges ; se mêler à la jet-set ou méditer dans les églises romanes : le Nord de l'île offre toutes sortes de plaisirs.

Visitez **Alghero** (p. 154), aux ruelles pavées et aux façades couleur miel. Consacrez une journée aux spectaculaires falaises du **Capo Caccia** (p. 168) et dînez dans l'un des restaurants les plus chics de l'île (p. 162).

Poursuivez vers le nord jusqu'à la bourgade isolée de **Stintino** (p. 151). Là, détendez-vous sur l'une des plus belles plages de l'île, la **Spiaggia della Pelosa** (p. 153), ou visitez l'étrange **Parco Nazionale dell'Asinara** (p. 153). Repartez vers l'intérieur des terres pour atteindre la fière **Sassari** (p. 127), profiter de son ambiance urbaine et de ses excellentes tables. Faites le tour des églises de style roman pisan dans la paisible vallée du Logudoro : la **Basilica della Santissima Trinità di Saccargia** (p. 146), la **Chiesa di San Michele e Sant'Antonio di Salvènero** (p. 146), la **Chiesa di Santa Maria del Regno** (p. 146), la **Chiesa di Sant'Antioco di Bisarcio** (p. 146) et la **Chiesa di Nostra Signora di Castro** (p. 146) sur les berges du Lago di Coghinas.

Reprennez la SS127 vers le nord-est jusqu'à **Tempio Pausania** (p. 191), cachée dans les forêts de chênes-lièges. Faites des achats (tapis et couvertures sardes) à **Aggius** (p. 194) ; explorez la mystérieuse **Valle della Luna** (p. 194) et montez en voiture jusqu'au sommet du **Monte Limbara** (p. 193).

Dans le Nord-Est, la campagne est riche en sites préhistoriques, notamment autour d'**Arzachena** (p. 180). Plus loin, les lumières de **Porto Cervo** (p. 176) brillent de tous leurs feux. Menez grand train sur la Costa Smeralda puis gagnez les îles du **Parco Nazionale dell'Arcipelago della Maddalena** (p. 184).

Une semaine suffit pour couvrir cet itinéraire de 265 km, mais si vous voulez lézarder sur les plages et explorer les pentes boisées autour de Tempio Pausania, vous pouvez facilement y consacrer deux semaines. Il est préférable d'être motorisé, mais on peut néanmoins rejoindre les principales localités par les transports en commun.



LE CŒUR GRANITIQUE DE LA SARDAIGNE

deux semaines/
de Nuoro à Tortoli

Cet itinéraire, entre plages superbes et montagnes granitiques sauvages, traverse des paysages parmi les plus spectaculaires de Sardaigne.

Partez de **Nuoro** (p. 195), capitale de la montagneuse région de la Barbagia. Visitez le **Museo Deleddiano** (p. 198) et le **Museo della Vita e delle Tradizioni Sarde** (p. 197), puis gagnez **Oliena** (p. 203), village réputé pour son vin rouge.

Une vingtaine de kilomètres à l'est, la petite ville animée de **Dorgali** (p. 214) constitue une excellente base pour explorer la région sauvage alentour. De là, vous pourrez visiter la spectaculaire **Grotta di Ispinigoli** (p. 215) et le village nuragique de **Serra Orrios** (p. 215).

De Dorgali, suivez la route qui descend jusqu'à **Cala Gonone** (p. 217), station balnéaire courue du **Golfo di Orosei** (p. 213). Cette partie du littoral, spectaculaire, comporte de superbes plages telles que la **Cala Luna** (p. 217) ou la sublime **Cala Mariolu** (p. 217), ainsi qu'une grotte marine, la **Grotta del Bue Marino** (p. 217) – autant de lieux auxquels on accède en bateau.

En continuant vers le sud, la SS125 grimpe jusqu'au col de Genna 'e Silana à travers un paysage granitique grandiose. Depuis la route, vous pouvez emprunter les chemins de randonnée menant au village nuragique de **Tiscali** (p. 216) ou à la **Gola Su Gorruppu** (p. 216), un canyon parmi les plus impressionnants d'Europe.

De retour sur la grand-route, il faut traverser la ville sans attrait particulier de Baunei pour gagner l'**Altopiano del Golgo** (p. 222), un étrange plateau d'altitude. Deux ou trois restaurants se prêtent à un déjeuner mémorable.

Au bout de la route vous attend **Tortoli** (p. 220), ville balnéaire à l'ambiance tapageuse qui vous ramènera brutalement sur terre.

Sur cet itinéraire (180 km), vous découvrirez des gorges cachées, des villages préhistoriques, un étonnant tronçon de littoral encore vierge abritant de superbes plages isolées. Deux semaines suffisent pour le parcourir, à condition de disposer de son propre véhicule.



VOYAGES THÉMATIQUES

SENSATIONS FORTES

Avec 1 849 km de côte et un arrière-pays sauvage, la Sardaigne se prête formidablement aux activités de plein air.

Les véliplanchistes ont l'embaras du choix, mais le meilleur spot reste **Porto Pollo** (p. 183), où les vents se concentrent au passage des bouches de Bonifacio, le détroit entre la Sardaigne et la Corse. Là, vous pouvez essayer le kitesurf, la voile et la plongée. Le **Capo del Falcone** (p. 153) et la **péninsule du Sinis** (p. 114) sont également d'excellents spots.

Les plongeurs adoreront les eaux sardes. On peut visiter des épaves dans le **Golfo di Cagliari** (p. 69) ou plonger au large d'**Alghero** (p. 154) pour explorer la Grotta di Nettuno, la plus grande grotte marine de Méditerranée. Au **Capo Carbonara** (p. 77), la plongée s'effectue au-dessus d'une montagne sous-marine tandis que les eaux de **Pula** (p. 101) abritent des ruines romaines.

Les randonneurs s'en donneront à cœur joie dans le **Supramonte** (p. 203), où les grottes raviront les spéléologues, et dans le **Golfo di Orosei** (p. 213), sur le Selvaggio Blu, un sentier de 45 km reconnu comme le plus difficile d'Italie. Les parois abruptes autour d'**Ulassai** (p. 223) et de **Cala Gonone** (p. 217) font la joie des amateurs d'escalade.

Les cyclistes sont également bien servis malgré le terrain très accidenté. Un itinéraire facile suit la superbe route côtière entre **Bosa** (p. 122) et Alghero.

L'équitation est très populaire en Sardaigne. Le plus grand centre est le **Horse Country Resort** (p. 114), près d'Arborea. **Mandra Edera** (p. 120), près d'Abbasanta, est également une bonne école d'équitation.

LA TABLE SARDE

La découverte de la cuisine sarde est une expérience aussi surprenante qu'inoubliable. Si vous commencez votre séjour à **Cagliari** (p. 58) ou à **Alghero** (p. 154), vous dégusterez de nombreuses délices de la mer. **Carloforte** (p. 94) est incontournable pour son *casca* (couscous) au thon et au safran, **Cabras** (p. 114) pour ses mulets, sa *bottarga* (œufs de mullet) et son anguille fumée, **Olbia** (p. 170) pour son calamar farci, sa seiche fumée et ses plats typiques de la Gallura tels que la *suppa cuata* (soupe au pain et au fromage). Des saveurs espagnoles et génoises influencent la cuisine de **Sassari** (p. 127), où vous goûterez des *panadas* (tourtes à la viande et au gibier) et du *fainè* (sorte de pizza). Dans les montagnes de la Barbagia, vous trouverez du *pecorino romano* parmi les meilleurs d'Italie dans les villages tels qu'**Orgosolo** (p. 206) et du miel parfumé dans des villes comme **Oliena** (p. 203). Parmi les autres spécialités sardes figurent le tendre bœuf *bue rosso*, l'huile d'olive poivrée produite dans les environs de **Seneghe** (p. 117), et la Malvasia, un vin doux de **Bosa** (p. 122). Enfin, ne quittez pas l'île sans emporter un assortiment de bonbons au miel et de biscuits aromatisés à l'amande : pour ces achats, la meilleure adresse est **Durke** (p. 75), à Cagliari.

