

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 56

Artikel: Sardaigne, le paradis des marcheurs!
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831273>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sardaigne, le paradis des marcheurs!

La deuxième plus grande île de Méditerranée est juste parfaite pour les randonneurs en quête de terres sauvages. Entre côtes escarpées, sculptées dans la roche, eau turquoise et colline granitique, chaque pas est un véritable bonheur.

On la découvre pas à pas. Car la Sardaigne, deuxième plus grande île de Méditerranée après la Corse, est bel et bien une terre de marcheurs. Un paradis naturel qui, à chaque foulée, nous renvoie l'image d'une beauté sauvage préservée, faite de hautes collines granitiques, de profondes vallées et de criques rocheuses, au cœur desquelles serpentent des pistes pédestres. La côte représente sans conteste un lieu béni pour les randonneurs en tout genre.

Les plus sportifs s'élanceront certainement dans la Selvaggio Blu, l'équivalent sarde, toutes proportions gardées, du GR20 corse (près de 200 km). Là, sur les sentiers en balcon et les chemins muletiers, on parcourt 45 km en environ sept jours, de Cala Sisine à Pedra Longa, dans la partie inférieure du golfe d'Orosei. Nul besoin toutefois de réaliser l'entier du parcours. On peut très bien longer ce littoral piqueté de forêts de chênes et de genévriers séculaires – et couvert de mille fleurs colorées au printemps – au gré de ses envies



Carloforte est l'unique centre urbain de l'île San Pietro, rattachée à l'archipel des Sulcis au sud-ouest de la Sardaigne.



Nora est une ancienne cité pré-romaine et romaine située sur la péninsule de Capo di Pula, près de Cagliari en Sardaigne. La tradition en fait la première cité fondée sur cette île par les Phéniciens au IXe-VIIIe siècle av. J.-C. La stèle de Nora est réputée être le plus ancien document écrit européen.

et de ses centres d'intérêt lors d'une excursion d'un jour. Au sein de ces panoramas exceptionnels se défilent d'impressionnantes falaises, de profondes grottes et d'imposants pinacles. La marche est rythmée par le ressac de la mer, bercée par les subtiles fragrances du maquis: lavande, thym, myrte, etc. Un bonheur simple, mais tellement agréable! Comment résister à ces petites criques célestes de sable fin, blotties à l'abri de parois vertigineuses et dénichées qui tombent abruptement dans des flots turquoise presque irréels? Finalement, pourquoi ne pas s'y arrêter afin de faire une siesta, coutume locale, ou pour y piquer une tête? Dans tous les cas, on ne manquera sous aucun prétexte la plus exceptionnelle de toutes: Cala Goloritzè, l'une des rares plages à avoir été classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO. C'est dire!

Une aiguille rocheuse très photogénique

La Pedra Longa domine l'extrémité sud de la Selva Blu. Cette aiguille rocheuse de 80 mètres de hauteur plonge dans les eaux azur, ce qui en fait l'un des monuments naturels les plus photographiés de l'île. Non loin, le Monte Oro (669 m), point culminant de la région, offre une vue époustouflante sur la plaine d'Ogliastra, la baie d'Arbatax et la chaîne du Gennargentu. En s'éloignant un peu de la côte, on quitte le Supramonte marino pour le Supramonte montano, l'autre partie de la réserve naturelle des montagnes du Gennargentu. Le changement de décor est flagrant. Nous voici au cœur d'un massif montagneux constitué de hauts plateaux karstiques, incisés de gorges et perforés de gorges. S'y échappent également les plus hauts sommets de l'île, qui flirtent avec les 1 800 mètres d'altitude et s'affirment comme étant l'une des formations géologiques les plus anciennes d'Europe. C'est là qu'ont élu domicile moutons et pivoines sauvages. Là aussi que se cache l'un des hauts lieux de l'Histoire

sarde, la doline de Tiscali, une grotte effondrée qui servit de refuge aux hommes de la civilisation nuragique, apparue vers le XVIII^e siècle avant J.-C. Il y a également le grand et magnifique canyon Su Gorropu, 400 mètres de profondeur. Entre cavités inexplorées et forêts d'arbres centenaires, on croise parfois un berger.

Plusieurs grottes marines d'exception

Au nord du golfe d'Orrosi, on reprend notre marche au fil de l'eau. Des flots sur lesquels on peut voguer, puisque, du port de Cala Gonone, partent des bateaux permettant de visiter les célèbres grottes du Bue marino, baignées par des eaux réputées très pures. C'est d'ailleurs l'un des derniers refuges en Méditer-

ranée du phoque moine, qui y a été aperçu récemment. Cala Gonone représente aussi l'occasion de se plonger, sans se mouiller, dans l'univers sous-marin. Un aquarium de 25 bassins méditerranéens et de mers tropicales y a été inauguré il y a quelques années, faisant de lui le plus grand du sud de l'Italie. Grottes toujours, avec celles d'Ispinogli, extraordinaire dédale de stalactites, de stalagmites, de colonnes et de draperies d'albâtre qui s'enfoncent progressivement (via 280 marches) dans les profondeurs. Ou à Cala Luna, avec ses grandes cavités et ses eaux transparentes.

En Sardaigne, la beauté naturelle est de tous les instants, puissante et généreuse. Elle résonne à chaque pas...

Frédéric Rein

La recette des *seadas*, dessert sarde

LES INGRÉDIENTS

- Pour la pâte:
1 cuillère à soupe d'eau,
500 g de farine de blé dur,
3 cuillères de saindoux,
3 œufs, une petite cuillère de sel.
- Pour la farce: les zestes de deux oranges, le jus d'un citron, 1 kg de pecorino sarde frais – plutôt gras et tendre (pour ce faire, on peut le faire tremper dans l'eau chaude durant 10 minutes).
- Du miel, de l'huile d'olive vierge extra et du sucre glace.



PRÉPARATION

Travaillez la farine avec les œufs. Y ajouter le sel dilué dans l'eau, le saindoux, petit à petit, jusqu'à obtenir un mélange homogène et élastique, qu'on laisse ensuite reposer sous un torchon.
Râpez le pecorino et mélangez-le aux zestes d'orange et au jus de citron.
Étalez la pâte obtenue à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis découpez-y des cercles de 10 cm de diamètre. Sur la moitié des cercles, déposez deux cuillères de farce, puis posez le second cercle dessus, en appuyant sur les bords pour les souder. Faire frire les *seadas* dans l'huile d'olive. Une fois cuits, nappez-les de miel, préalablement chauffé au bain-marie. Les saupoudrer de sucre glace avant de les servir.

Le Club

Vous rêvez de découvrir la Sardaigne? Profitez de notre offre en page 79!

epitact®
PODOLOGIE



DISPONIBLES
EN PHARMACIE

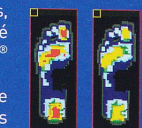
DOULEURS PLANTAIRES, DURILLONS

COUSSINETS PLANTAIRES



Situé sous l'avant-pied, le capiton plantaire permet de répartir les pressions. Avec l'âge, celui-ci s'use peu à peu entraînant douleurs, échauffements et durillons. Epitact® a créé les Coussinets plantaires à l'Epithelium 26® qui remplace le capiton plantaire défaillant. Lavables en machine, ils ont une longue durée de vie et se portent dans toutes vos chaussures.

EPITHELIUM 26®
GEL SILICONE BREVETÉ



SANS E26® AVEC E26®

Protections
lavables et
réutilisables

Coussinets plantaires : 1 paire
S(36-38) Code : 3443732 M(39-41) Code : 3443749
L(42-45) Code : 3443755

DOULEURS PLANTAIRES + "OIGNON"

COUSSINETS DOUBLE PROTECTION



Si vos douleurs plantaires sont associées à un hallux valgus ("oignon"), optez pour les Coussinets double protection. Lavables et réutilisables, ils présentent une durée de vie de plusieurs mois.

Coussinets Double protection : 1 paire
S (<24 cm*) Code : 3692257 M (24-27 cm*) Code : 3692240
L (>27 cm*) Code : 3692234

* Mesure du tour de pied.

CORS, ŒILS-DE-PERDRIX

DIGITUBES®



Avec seulement 1 mm d'Epithelium™, le Digitube® protège efficacement l'orteil et soulage la douleur. Portée régulièrement pendant un mois, cette protection lavable et réutilisable favorise la disparition du cor.

Digitubes® : 1 x 10 cm à découper
S (0-22mm) Code : 3446653 M (0-25mm) Code : 3446682
L (0-33mm) Code : 3446707

Disponibles en Pharmacies, Drogueries et points de vente spécialisés.

Distribution : F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN
www.uhlmann.ch - Email : epitact@uhlmann.ch