



FLAIAWAY

GUIDE DE VOYAGE · 4 JOURS

Cagliari en 4 jours : entre lagunes, sentiers et côtes sauvages

Ce parcours privilégie la découverte des espaces naturels du sud de la Sardaigne, entre observation de la faune lagunaire et randonnées côtières. Les itinéraires combinent la traversée des réserves protégées du golfe avec les sentiers escarpés du littoral. Une immersion au grand air complétée par la visite des promontoires historiques de la ville.

Rédaction Flaiaway · Données mises à jour le 2026-10-28

Étang salé et sentiers côtiers cagliaritains

Cette journée en plein air vous emmène des pinèdes sur les hauteurs jusqu'aux vastes zones humides peuplées de flamants roses. Vous terminerez par une randonnée le long des falaises calcaires surplombant la mer.

1

Parc de Monte Urpinu

Promenez-vous sous les pins d'Alep et observez les paons qui se baladent en liberté tout en admirant la vue sur les salines. Venez tôt le matin pour profiter de la fraîcheur et de la tranquillité des sentiers arborés.

2

Parc naturel régional Molentargius - Saline

Explorez cette zone humide protégée à pied ou à vélo pour observer les colonies permanentes de flamants roses sauvages. Pensez à apporter des jumelles pour admirer la faune sans déranger son habitat naturel.

3

Plage du Poetto

Longez cette immense étendue de sable bordée par les eaux calmes du golfe sur plusieurs kilomètres. Privilégiez une marche au fil de l'eau en milieu de journée pour vous imprégner de l'atmosphère maritime.

4

Selle du Diable

Empruntez le sentier de randonnée qui monte le long du promontoire calcaire jusqu'au sommet donnant sur la baie. Prenez de bonnes chaussures de marche car certaines sections rocheuses sont escarpées.

Randonnée littorale et réserve marine à Villasimius

Cap vers l'est pour explorer un paysage littoral entre lagunes turquoise et caps rocheux. Cette escapade met à l'honneur la biodiversité marine et les panoramas sauvages de la côte.

1

Musée archéologique de Villasimius

Découvrez l'histoire maritime locale et les vestiges de la navigation antique retrouvés au fond des eaux environnantes. La visite permet de mieux comprendre l'environnement d'origine de la région.

 **Billets · Tickets** [Lien partenaire](#)

2

Plage de Porto Giunco

Marchez sur la fine bande de sable blanc séparant la mer d'une lagune côtière fréquentée par les oiseaux sauvages. Arrivez en milieu de journée pour admirer le contraste saisissant entre l'eau claire et le sable.

3

Aire marine protégée de Capo Carbonara

Suivez les sentiers qui arpentent ce cap rocheux protégé offrant une vue panoramique sur la réserve marine. Pensez à prendre de l'eau car le sentier exposé ne comporte aucun point d'ombre.

Écosystèmes marins et dunes de la côte sud

Partez vers le sud pour découvrir un rivage préservé où se mêlent forêts de pins, dunes d'or et lagunes côtières. Vous alternerez entre découvertes environnementales et promenades au bord de l'eau.

1

Centre de la lagune de Nora

Parcourez les canaux de la lagune en kayak et découvrez le centre de soins dédié aux tortues marines sauvages. Optez pour une visite guidée au fil de l'eau pour mieux observer la flore aquatique.

■ **Billets · Tickets** [Lien partenaire](#)

2

Zone archéologique de Nora

Arpentez ces ruines antiques situées en bord de mer où les structures en pierre s'avancent jusqu'aux vagues. Le site se visite très bien à pied en suivant le sentier côtier aménagé.

■ **Billets · Tickets** [Lien partenaire](#)

3

Tour espagnole de Chia

Montez sur la colline de cette tour de guet pour embrasser du regard la baie et les collines verdoyantes. La montée offre un superbe point de vue pour photographier le littoral environnant.

■ **Billets · Tickets** [Lien partenaire](#)

4

Plage de Su Giudeu

Marchez au pied des hautes dunes de sable doré et traversez les eaux peu profondes pour rejoindre l'îlot rocheux en face. Emportez un masque et un tuba pour observer les poissons autour des rochers.

5

Plage de Cala Cipolla

Explorez cette crique abritée enclavée entre les rochers de granit et les pins parasols. C'est l'endroit parfait pour terminer la journée au calme à l'abri du vent.

Jardins botaniques et sculptures en plein air

Dernière immersion nature au cœur et aux abords de la ville en découvrant des parcs arborés et un musée de pierres sculptées en plein air. Une journée paisible dédiée à la flore méditerranéenne et à l'art environnemental.

1

Nécropole de Tuvixeddu

Traversez ce parc paysager où la végétation méditerranéenne a réinvesti d'anciennes tombes puniques creusées dans le calcaire. Les sentiers aménagés permettent une promenade ombragée très agréable.

2

Jardin botanique de Cagliari

Déambulez au milieu des succulentes, des arbres séculaires et des anciennes citernes romaines dissimulées sous le feuillage. Prenez le temps de visiter la section consacrée aux plantes médicinales et aromatiques.

■ **Billets · Tickets** [Lien partenaire](#)

3

Jardin des Capucins

Faites une halte dans cet ancien jardin monastique paisible abritant des espèces végétales traditionnelles. C'est un refuge très calme pour se reposer à l'ombre au cœur de la cité.



Jardin sonore de Pinuccio Sciola

Explorez cet espace d'exposition extérieur où les grands mégalithes de calcaire résonnent comme des instruments sous les doigts. Laissez-vous guider par les sons de la pierre en frottant doucement la surface du calcaire.

 **Billets · Tickets** [Lien partenaire](#)

Billets : coûts indicatifs

Centre de la lagune de Nora	10 €
Zone archéologique de Nora	10 €
Jardin sonore de Pinuccio Sciola	10 €
Musée archéologique de Villasimius	5 €
Jardin botanique de Cagliari	4 €
Tour espagnole de Chia	3 €

Prix indicatifs en euros. Vérifiez toujours le prix sur le site du partenaire avant de réserver.

Où dormir

Poetto Beach

Pour les amateurs d'activités nautiques et de balades au bord de l'eau

S'installer le long de cette bande de sable offre un accès immédiat à la mer et aux voies cyclables. Le secteur se situe à deux pas du Molentargius - Saline Regional Natural Park.

Stampace District

Pour combiner verdure urbaine et proximité des transports

Ce quartier bas offre une proximité pratique avec la gare tout en conservant une atmosphère calme. Il constitue un excellent point de départ pour rejoindre le Botanical Garden of Cagliari.

Castello District

Pour résider sur les hauteurs avec une vue panoramique

Perché sur un éperon rocheux, ce secteur médiéval domine la baie et les étangs environnants. Les déplacements s'y font à pied en franchissant un dénivelé important.

Que manger

Fregula con arselle

Petites billes de blé dur torréfiées cuites dans un bouillon riche en palourdes locales et persil.



Culurgiones

Raviolis traditionnels farcis de pomme de terre, pecorino et menthe fraîche, fermés à la main en forme d'épi.



Malloreddus

Pâtes courtes en forme de coquillages servies avec une sauce à la chair de saucisse, à la tomate et au safran.

Panada

Tourte salée en pâte brisée garnie d'agneau ou d'anguille avec des pommes de terre, consommée chaude ou froide.

Pardulas

Petites tartelettes feuilletées garnies de ricotta fraîche parfumée au zeste d'agrumes et au safran.

Quand partir

- Au printemps, la végétation méditerranéenne est en fleur et le climat reste idéal pour la marche.
- Au début de l'automne, l'eau de la mer reste chaude et la fréquentation des sentiers baisse nettement.
- L'été apporte une forte affluence sur le littoral et rend les randonnées éprouvantes en milieu de journée.

Comment y aller

- L'aéroport de Cagliari-Elmas se trouve à environ dix minutes en train de la gare centrale.
- Des navettes ferroviaires régulières relient le terminal aérien au centre-ville tout au long de la journée.
- Le port de Cagliari accueille des ferries reliant directement l'île à la péninsule italienne.

Comment se déplacer

- Les bus urbains permettent de rejoindre rapidement Poetto Beach depuis le centre-ville.

- Une voiture de location s'impose pour explorer les zones naturelles isolées comme Capo Carbonara Marine Area.
- Le centre historique et ses collines se découvrent principalement à pied en empruntant les ruelles et escaliers.

Erreurs à éviter

- Randonner sur le sentier de Devil's Saddle sans chaussures de marche adhérentes.
- Visiter le Molentargius - Saline Regional Natural Park uniquement à pied sans louer de vélo pour parcourir les grands axes.
- Partir vers Cala Cipolla Beach sans réserver de réserves d'eau suffisantes pour la journée.
- Rester dans les limites de la ville sans explorer la côte sauvage vers Su Giudeu Beach.
- Sous-estimer les temps de route en fin de journée au retour des plages de la côte est.

Questions fréquentes

Où peut-on observer les flamants roses à Cagliari ?

Ils sont présents toute l'année dans le Molentargius - Saline Regional Natural Park. Des sentiers aménagés et des pistes cyclables permettent de les observer sans perturber leur habitat.

Une voiture est-elle nécessaire pour cet itinéraire ?

Elle est indispensable pour rejoindre les plages excentrées comme Porto Giunco Beach. Pour rester autour du centre et de Poetto Beach, les réseaux de transport en commun suffisent.

Existe-t-il une randonnée accessible sans quitter la ville ?

Le parcours menant au sommet de Devil's Saddle offre un relief escarpé et une vue directe sur l'ensemble du golfe. Le départ s'effectue au bout de la baie.

Où trouver de l'ombre pendant les heures chaudes ?

Le Botanical Garden of Cagliari propose un parcours ombragé sous des arbres centenaires. Le Monte Urpinu Park permet également de marcher à l'abri des pins d'Alep.

Avant de partir

✈ Vols

Cherchez les vols sur le site du partenaire et choisissez vous-même le départ et les dates.

Vols pour Cagliari

[Lien partenaire](#) · Aviasales



eSIM pour Italie

Internet dès l'atterrissage, sans acheter de SIM locale.

Yesim

Airalo

[Lien partenaire](#)

Créez votre itinéraire sur mesure

Dites-moi dates, budget et goûts : Flaiaway reconstruit cet itinéraire pour vous et l'adapte quand vous voulez.

app.flaiaway.com

Ce guide part de données réelles sur les lieux et d'un modèle d'intelligence artificielle qui écrit le texte. Une personne le relit avant la publication.

Certains liens de ce guide sont des liens partenaires : si vous réservez par ce biais, nous touchons une commission, sans frais pour vous.

Version en ligne et liens à jour: flaiaway.com/fr/guide/cagliari/

Crédits photo

- Cagliari: Elia Massa 91, CC BY-SA 4.0 (Cagliari, panorama da Viale Europa.jpg) (Wikimedia Commons)
- Culurgiones: Marica Massaro, CC BY-SA 4.0 (Culurgiones Ogliastro.jpg) (Wikimedia Commons)
- Malloreddus: Marica Massaro, CC BY-SA 4.0 (Malloreddus grandi.jpg) (Wikimedia Commons)