

LE CHEMIN DE SANTU JACU- SAINT JACQUES: DE CAGLIARI PAR LE SULCIS AUX ILES.



INTRODUCTION

Ce chemin a été conçu comme un itinéraire à parcourir à pied, à cheval ou d'autres quadrupèdes, à vélo, en unissant la mer et la montagne. Balisé par des flèches jaunes et des autocollants, il requiert une certaine dose d'adaptation. L'itinéraire commence à Cagliari pour aller dans la région du Sulcis, rejoindre Sant'Antioco et Carloforte dans l'île de San Pietro, qui sont pour nous des points d'arrivée, en disposant d'un itinéraire local, pour unir mer et montagnes, villes et villages, tourisme et culture, histoire et préhistoire.

Mais ces points d'arrivée peuvent être aussi des points de départ pour le long chemin de santu Jacu qui, depuis Cagliari et Sant'Antioco, ports importants dès l'Antiquité dans la Méditerranée, traverse la Sardaigne de sud à nord (et vice-versa).

Certes, ce n'est pas un chemin facile, étant donné la "rugosité" de la Sardaigne et les choix "imposés" au parcours par les différents problèmes de "propriété privée", mais je suis sûr que, passé le premier moment d'étonnement à cause des conditions climatiques "changeantes", de la solitude et la "curiosité parfois intrigante" des rencontres, ce chemin vous plaira. En effet, il est un ensemble de caractéristiques de différents chemins existants en Espagne et France, chose qui le rend particulier, unique et fascinant. Mais les étapes ont été pensées pour permettre des pauses de repos et de "tourisme", vu que la Sardaigne est riche de choses à voir et à goûter... Tout le long de ce chemin sardes on se trouvera confrontés aux barbelés et à différentes façons de marquer le territoire, fixes et mobiles. C'est comme ça que les éleveurs et les bergers ferment les pâturages, mais aussi les routes et chemins locaux... Il nous suffit d'ouvrir et refermer les portails, les grillages improvisés et tout le bazar. Mais là où il y a des cadenas ou des chiens de garde, il vaut mieux faire un détour... L'expérience vous apprendra. Bon chemin ! Flavio Vandoni - mail: amicisantujacu@gmail.com

SIGNES : dx- à droite ; sx -à gauche ; SP route départementale ; AC accueil ; AJ auberge de jeunesse, hostel ; B&B bed and breakfast, chambre d'hôte ; AG agrotourisme ; OT office de tourisme ; BR bar resto ; NS épicerie superette; HR hôtel resto ; pl places; ch. chambres.

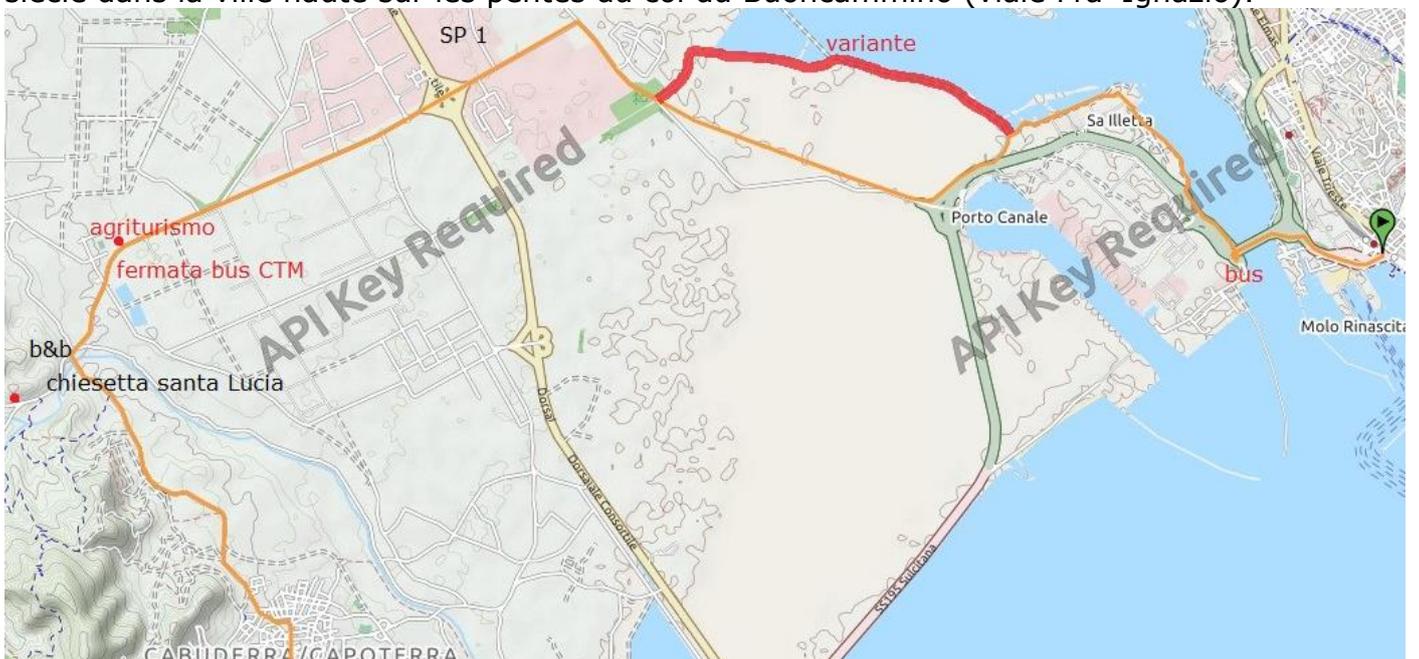
TRACE GPS COMPLETE DE L'ITINERAIRE

[Wikiloc | Percorso CSJ - Cammino del Sulcis e Isole, corto, da Cagliari a Calasetta](#)



Km 0 CAGLIARI: OT piazza Matteotti, dans la Mairie, 070669255 / AJ hostel marina- piazza San Sepolcro (le scalette), 22-25€, tél 070670818-0704509709

Sur les bords de la lagune de Santa Gilla, golfe des Anges, c'était l'antique Karales phénicienne, punique et romaine. Le forum (actuelle Piazza del Carmine et via Malta), un temple-théâtre d'époque tardo-républicaine. Dans le quartier de Stampace les trois domus de la Villa de Tigellio. Une structure templière d'époque impériale sous l'église de Sant'Eulalia, quartier de Marina, derrière via Roma. Dans le quartier de Sant'Avendrace, la Grotte de la Vipère, mausolée du I siècle AC. Dans la Karales impériale on trouve l'amphithéâtre du IIe siècle dans la ville haute sur les pentes du col du Buoncammino (viale Fra' Ignazio).



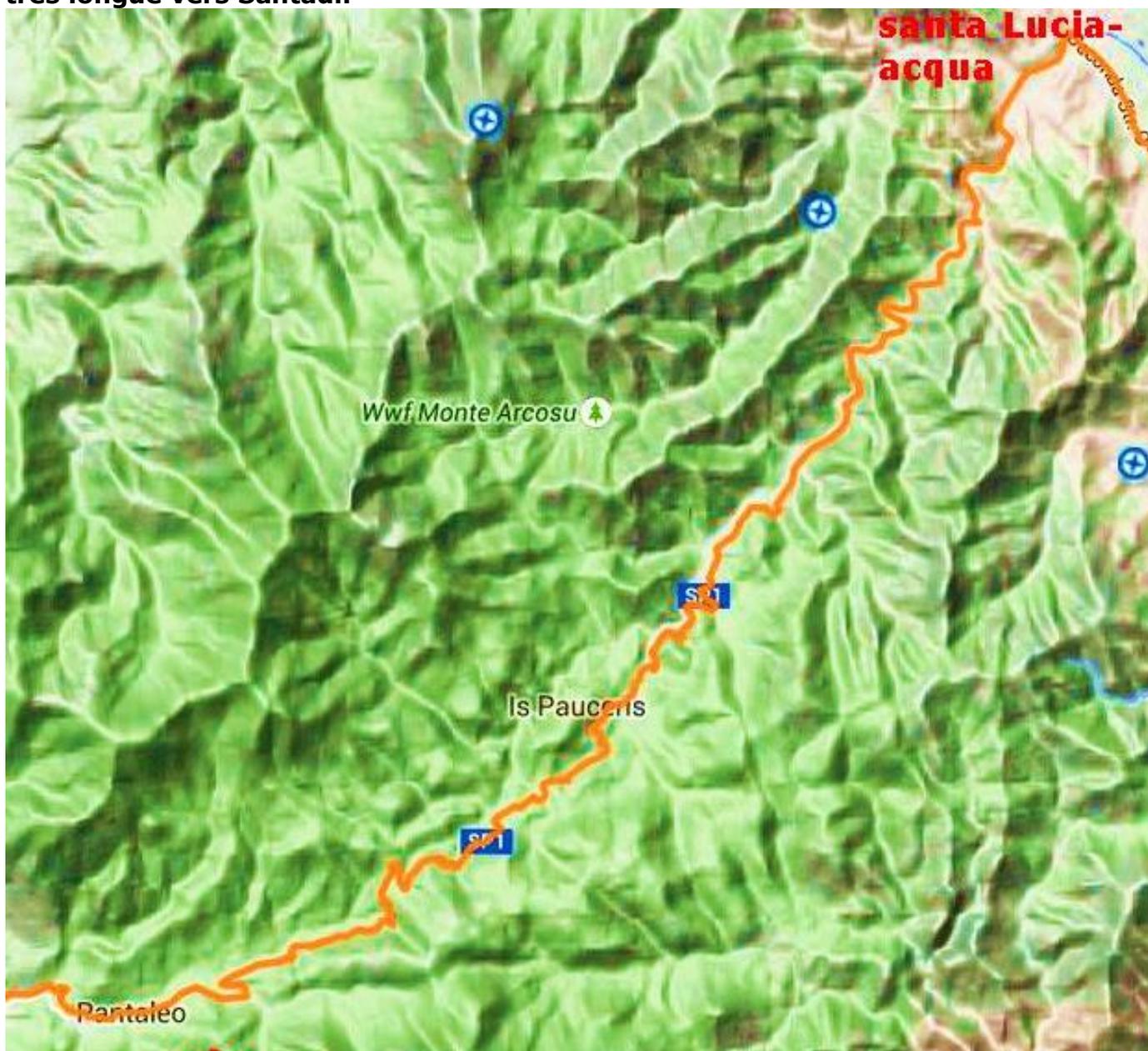
1 ÉTAPE 22,5 km : Cagliari - Capoterra

Cagliari porto - gares Arst et Trenitalia, piazza Matteotti. A cause du passage du pont routier du Giorgino, très dangereux, on a trois choix:

A) éliminer la première étape par le bus ARST pour Capoterra centre et en profiter pour visiter Cagliari.

B) l'écourter par le bus CTM depuis les jardins de place Matteotti jusqu'à l'autre côté du pont du Giorgino, pour éviter le trafic auto, et de là commencer à marcher.

Qui veut faire l'entière étape, tourne à dx depuis la place Matteotti et rejoint sur les trottoirs le viaduc qui enjambe le Giorgino coté sx (attention). De l'autre côté on descend à sx et on marche le long de la laguna sur la piste des pêcheurs. Ce passage sera interrompu par une propriété privée qui comprend l'église de san Simone : il faut la passer et suivre la rue qui va à la pizzeria et au musée de la laguna (abandonné). Là on rentre à sx par le trou du grillage et on suit la piste qui rejoint la zone industrielle de Macchiareddu (phénicoptères, pêcheurs et détritux partout). On rejoint la SP devant la Conti-Vecchi et on la suit à dx jusqu'à la dernière usine et à l'ancienne caserne des carabinieri, où l'on tourne à sx sur la SP1 pour passer ensuite la prison de Uta et l'agrotourisme (il paraît qu'on y mange bien). On arrive enfin à la bifurcation où commencent nos **DEUX VARIANTES** : à sx vers le centre de Capoterra par via santa Lucia pour la **variante côtière** ; à dx vers le Parc de Pantaleo par la **variante interne très longue vers Santadi**.

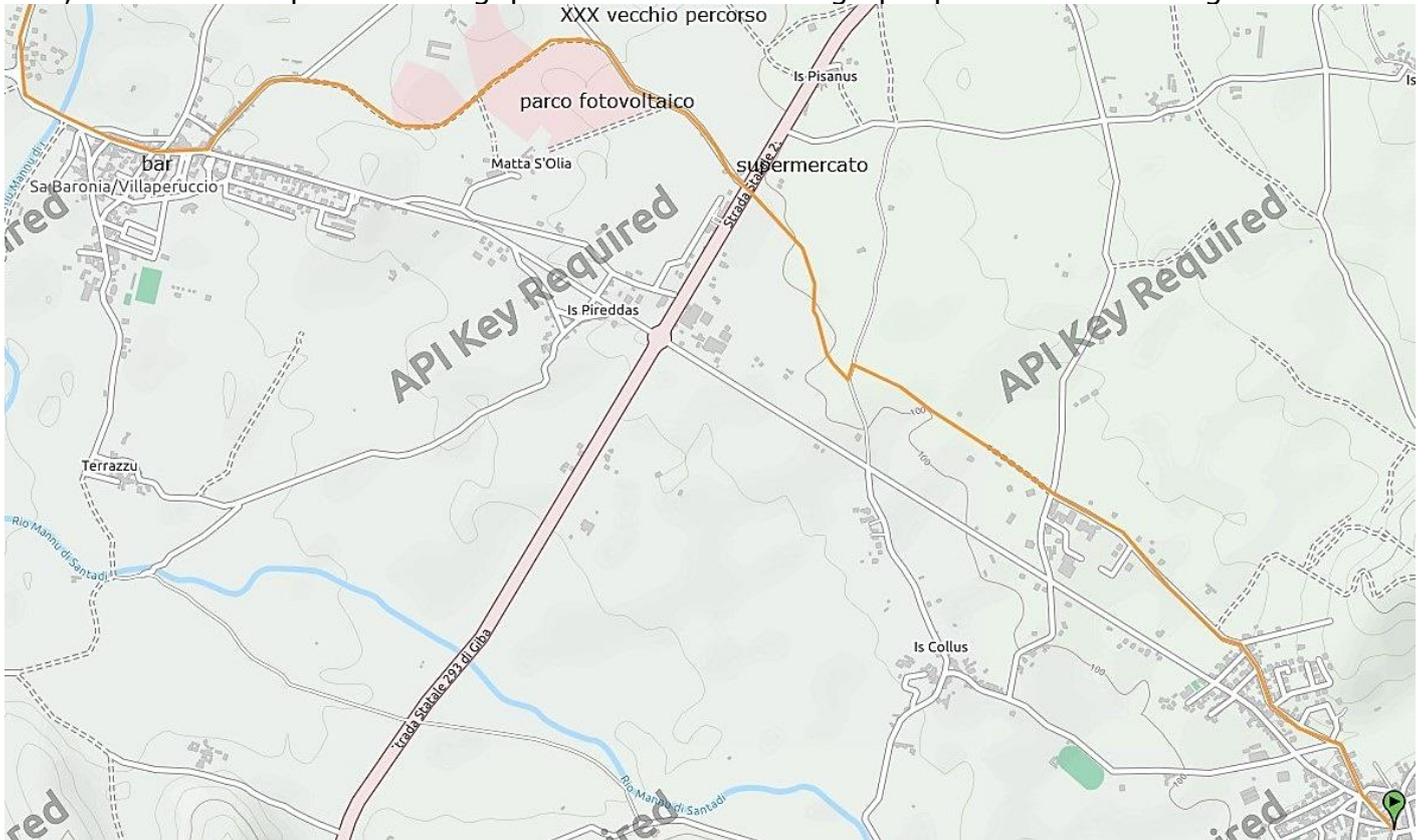


2 ÉTAPE : SANTA LUCIA - SANTADI 33 km : en suivant le fond de la vallée sur la SP1 du Parc de Gutturu Mannu, en partie pavée, jusqu'au Centre Forestas à Pantaleo, où arrive le chemin qui vient de la côte. Sachez que durant ce parcours il n'y a rien pour se rafraîchir et

en été la rivière est sèche ... mais en automne des tonnes de cèpes! Il y a deux points d'eau, l'un à environ 13,5 km et l'autre juste avant la fin de la montée, à environ 19 km du départ de l'étape. A environ 10 km de Santa Lucia, il y a une maison forestière: il faut se charger des victuailles avant de partir.



A Pantaleo, prendre la route en direction de Barrancu Mannu, puis la route de Terresoli et Santadi **Hébergement : Casa del Ciclotourista, Katia, via Carbonia 1 tel 338/1980445** à partir de 25 € cuisine disponible// Santadi : tous les services / Bâtie par les Phéniciens, agrandie par les Puniciens, fut un établissement militaire pour protéger le commerce et les activités agricoles. A 1km la colline de Pani Loriga: remparts, structures urbaines et militaires, nécropole et tombes à chambre. Domus de Janas de 3000 ans avant JC. Dans la ville, le Musée Civique Archéologique et le Musée Ethnographique "Sa Domu antiga"

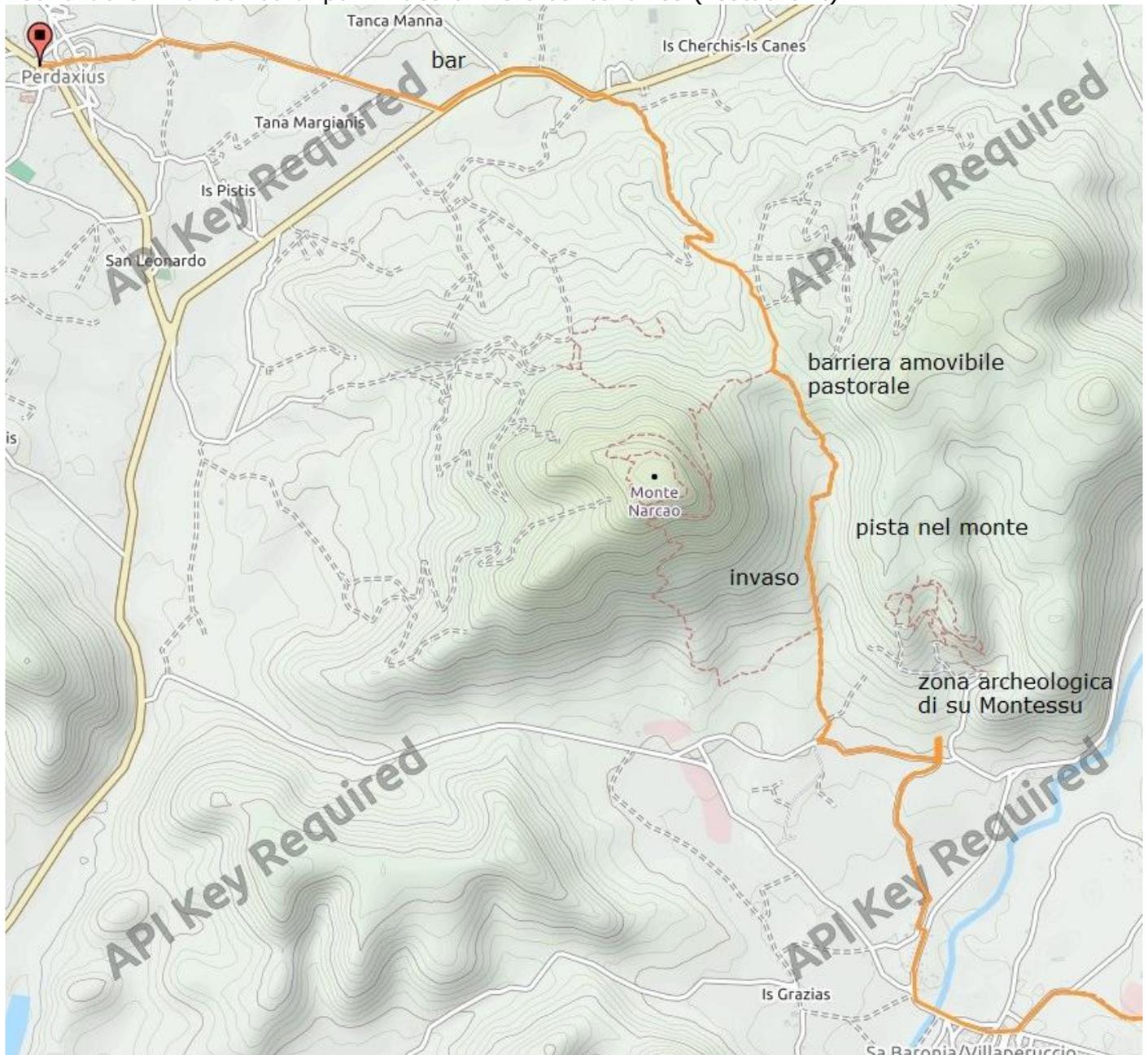


3 ÉTAPE - de Santadi à Perdaxius 16 KM

De la place de l'église, nous prenons via Roma, via Giardini, via Oristano en descente, nous traversons su Pradu, dans la rue parallèle à via Cagliari. Nous sortons sur la route à côté du supermarché (faire provisions) et continuons tout droit. Au parc photovoltaïque, à sx le nouvel itinéraire pour la zone archéologique de su Montessu en passant par le centre de Villaperuccio. On passe le fleuve et on suit la route pour Narcao jusqu'à la déviation pour su Montessu. On revient ensuite à la route, on dévie à dx sur la piste qui entre dans les champs, un étang et on passe la montagne (barrières amovibles de bergers sur la piste) vers Pesus (bar) sur la SP78. On suit à gauche pour tourner à dx sur via san Giacomo (rue du cimetière) et arriver au carrefour au centre de Perdaxius à l'église paroissiale neuve de santu Jacu

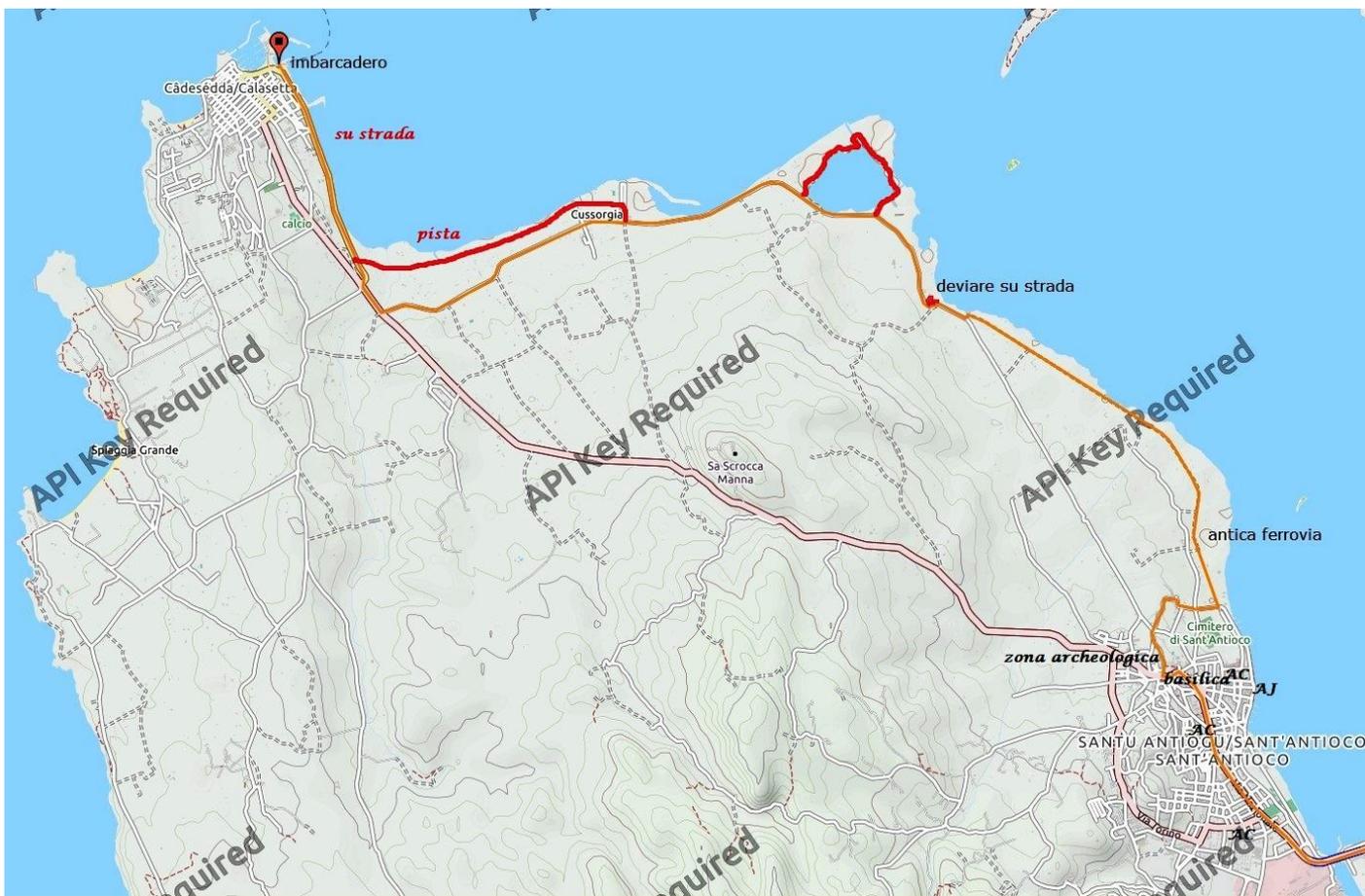
Perdaxius : b&b Gennemara, in periferia, su percorso verso Tratalias, 0781952003-3474327920/ Emi Sabiu, association Cherimus Sardegna, via Garibaldi 10 tel 3486299861, cuisine disponible, 8 lits / Giacomo Santus, 3479746657 via battisti 27/ tous les services / Son toponyme signifierait "pierreux", en raison de l'abondance de plomb

d'argent. Deux chapelles romanes en pierre volcanique: San Giacomo vecchia et San Leonardo en via Garibaldi parmi des oliviers centenaires (restaurant).



4 ÉTAPE : 25 km au total Perdaxius - Sant'Antioco

De Perdaxius, vous pouvez prendre via Garibaldi, passer la chapelle de San Leonardo et, à l'intersection, suivre la route peu fréquentée vers le b&b Gennemara. Ensuite sortir sur la route qui à dx mène à Tratalias vecchia. **10 km Tratalias vecchia**: basilique romane et musée / bars, restaurants et fontaine/ construit vers l'an 1000, lorsque les moines et les marchands sont arrivés en Sardaigne, faisant prospérer les commerces et les communautés. La cathédrale Santa Maria de 1213 est le témoignage de l'architecture romane pisane, dont nous verrons d'autres exemples lors de notre périple sur l'île / Faites le plein d'eau! Sortir du centre et continuer tout droit ; emprunter le sentier champêtre qui rejoint la route. Traverser et suivre la route pour atteindre l'entrée des marais salants, passer la barre et aller à dx pour contourner le bâtiment ; continuer à sx jusqu'au virage à dx et la longue ligne droite pour la sortie. Le nouveau directeur des Salines a promis qu'il laisserait le passage aux pèlerins à pied. Jusqu'à présent, il était uniquement possible de passer le weekend. De la barrière à la sortie, prendre à sx pour suivre la SP, puis traverser le pont et descendre de l'autre côté, continuer tout droit pour le centre ville et la basilique. En passant vous trouverez « l'isola dell'ottica » de **Marina, notre référente**, et vous rencontrerez Marinella pour vous loger.



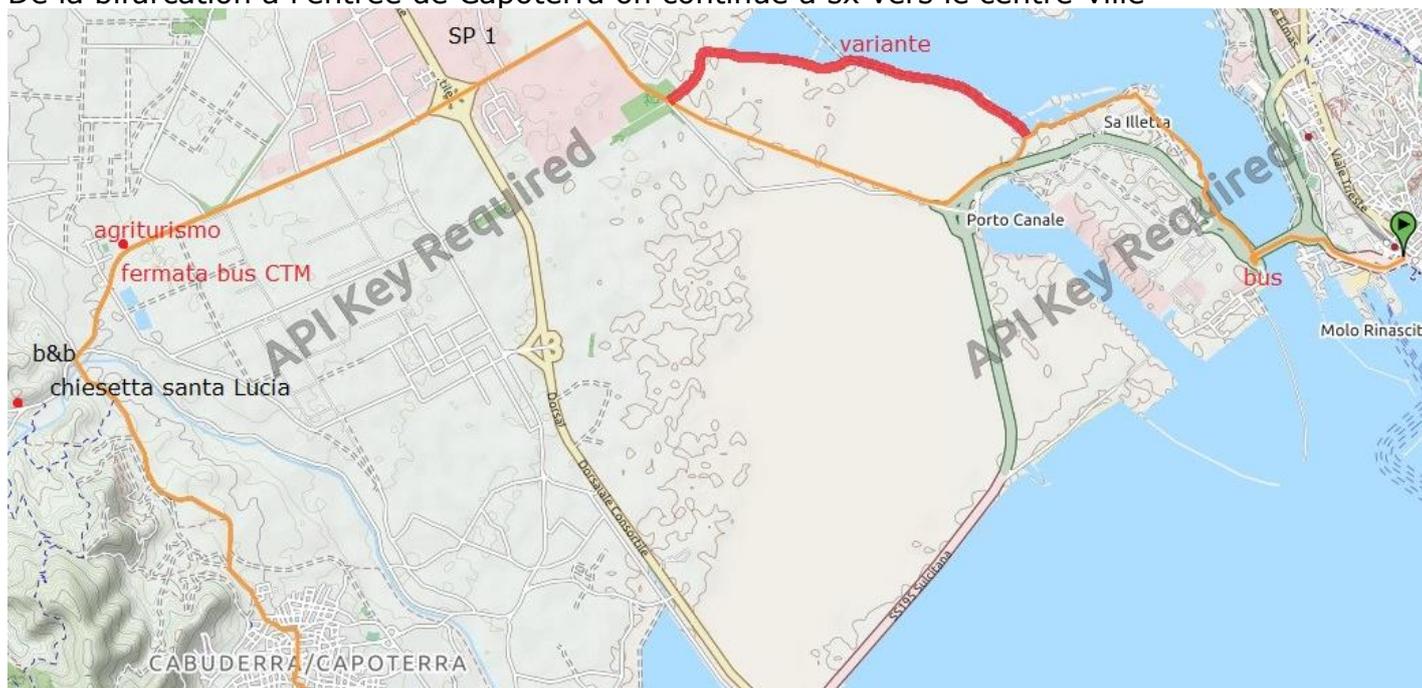
LE CHEMIN DE L'ÎLE DE SAN PIETRO - CARLOFORTE

<https://it.wikiloc.com/paths-escursionismo/csj-cammino-tabarchino-isola-di-san-pietro-nel-sulcis-47900901>

Accueil des pèlerins chez Veronica p/o Erboristeria Amica Natura, via Matteotti 73 tel 3339247919 / Hébergement: AJ "villa Aurora", près de l'église de San Pietro (11 € par nuit), avertir au moins la veille - Antonello 3407780955 / tous les services.

LE CHEMIN par Pula et le Parc de Pantaleo

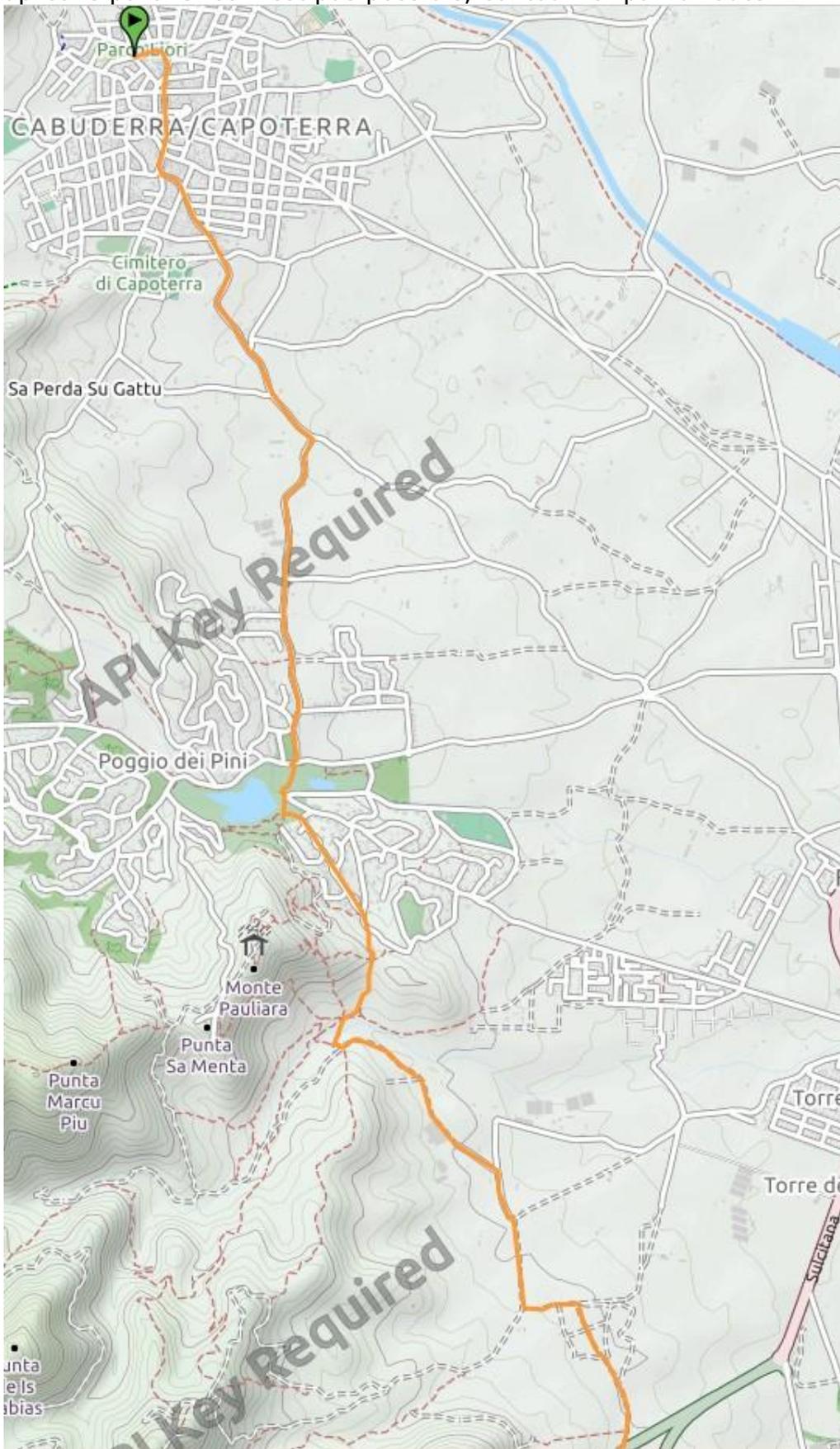
De la bifurcation à l'entrée de Capoterra on continue à sx vers le centre-ville



Je conseille de passer dans le Centro WWF qui commence 1 km après la bifurcation. C-à-d, dès le groupe de maisons colorées passé, on trouve un bois avec une piste 5km). CAPOTERRA

2ème étape: 26,2 km - de Capoterra à Pula

Vous quittez Capoterra en direction de Poggio dei Pini que vous traversez. Ensuite, un gué après le parc. Si ce n'est pas possible, contourner par la route. Enfin, la SS Sulcitana.

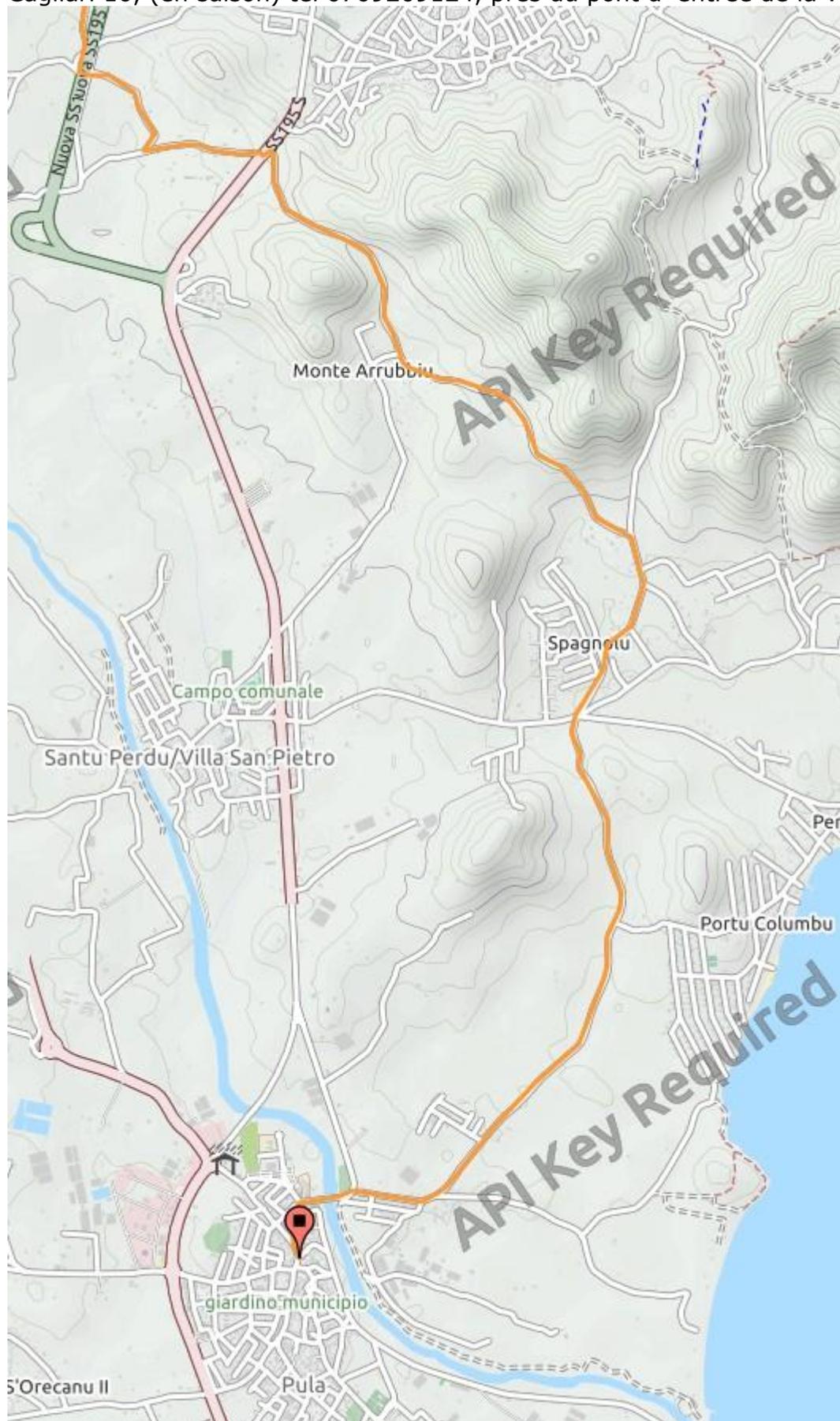


Vous tournez autour de cette SS jusqu'à la périphérie de Sarroch



De Sarroch vers san Pietro, su Spagnolu et Pula centre : Suivez la route en direction de Monte Arrubiu et su Spagnolu, d'où vous rejoignez le pont d'entrée au centre de Pula et ensuite sa zone archéologique de Nora: AC possible dans la paroisse (donation) 3339313845 / AJ Glamerald, via Maestrале snc, à partir de 22€ en dortoir, 3911657481 / Casa

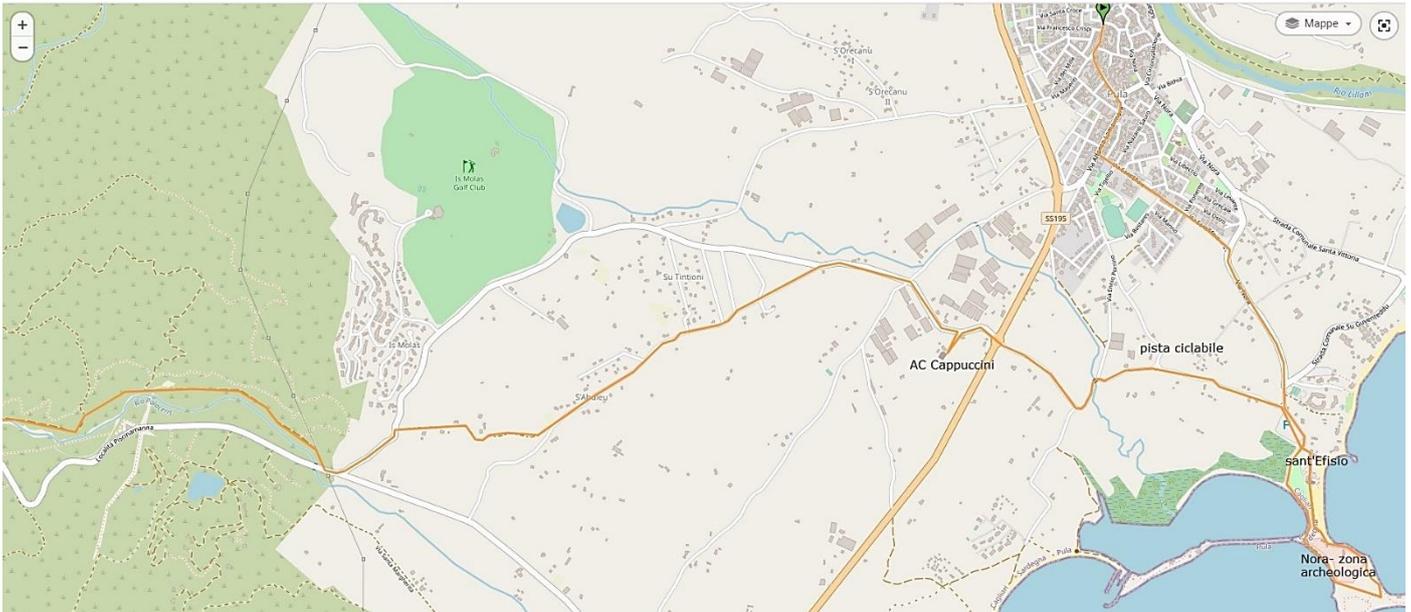
Vacanze Aio Sardegna, entre Via Nora et Via Corinaldi, 070502399 / hôtel quattro mori, via Cagliari 10, (en saison) tel 0709209124, près du pont d' entrée de la ville



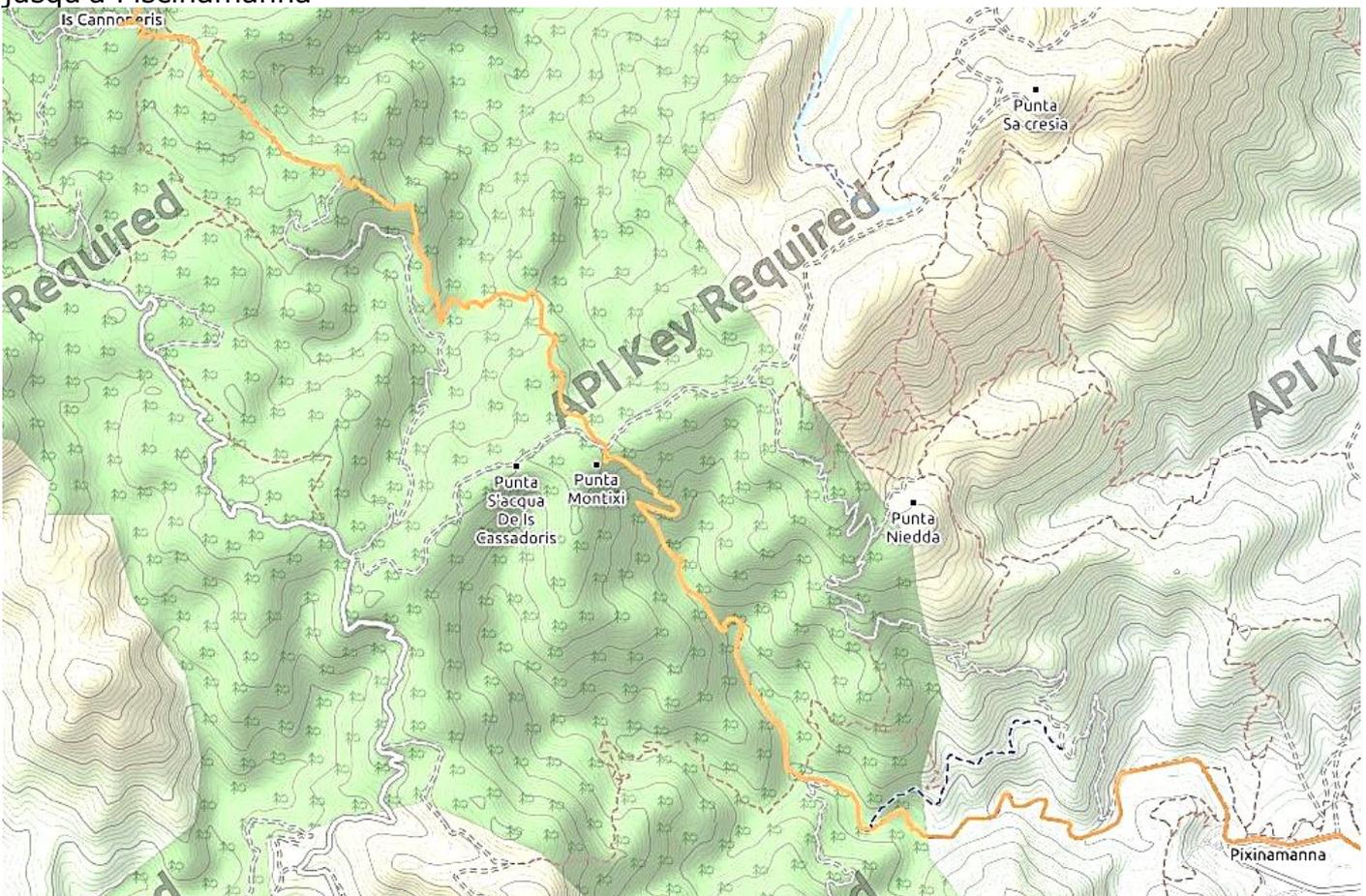
3 étape: 25,6 km de Pula à is Cannoneris

A voir: la zone archéologique de Nora, une ancienne cité phénicienne, qui n'a acquis son aspect actuel qu'à l'époque romaine impériale ; au centre de la bande de terre entre le promontoire de Capo di Pula au sud, Punta del Coltellazzo à l'est et l'isthme au nord

Destination finale du pèlerinage au mois de mai de Sant'Efisio, dont l'église, entre la plage et la route du Parc Archéologique, fut donnée en 1089 aux moines Vittorini de San Cassiano du rite oriental de Marseille.



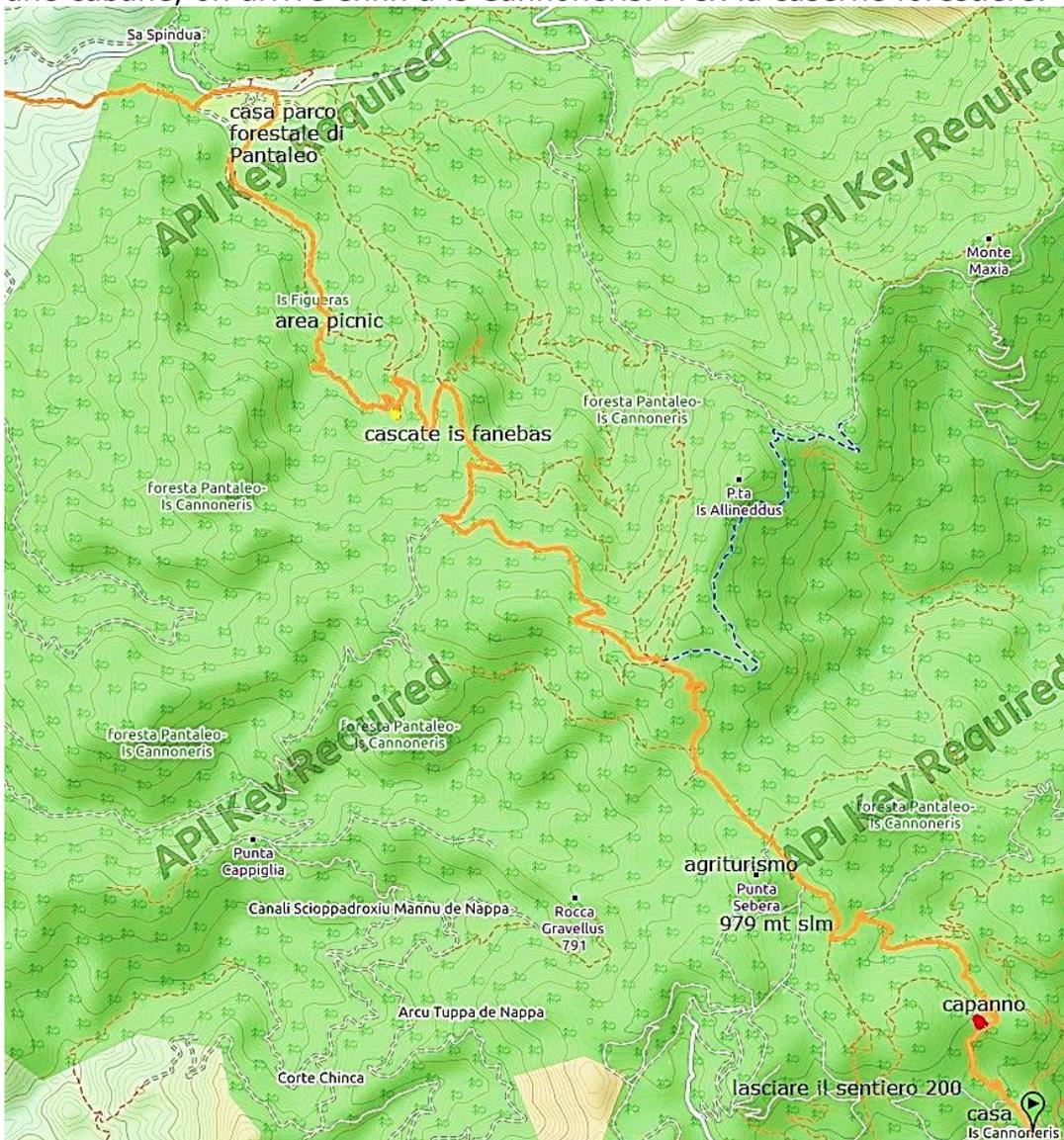
Vers Piscinamanna : En suivant les pistes cyclables et la route qui débouche sur la SS, nous arrivons à is Molas (AC sommaire chez les Capucins) et continuons sur route et sentier jusqu'à Piscinamanna



Gutturu Mannu: en Campidanese, cela signifie «grande gorge». C'est un canyon traversé par le ruisseau du même nom et couvert de verdure qui s'étend sur un territoire avec l'une des plus grandes forêts d'Italie: 35.000 hectares de bois de chênes verts, de 700 à 1000mt d'altitude, des ravins, des chêne-liège et dans la partie centrale du maquis méditerranéen: caroubiers, arbousiers, bruyère, arborescentes, myrte et les oliviers, riche en ruisseaux et sources. Peuplé d'espèces endémiques de la faune sarde, comme le cerf, les palombes et le triton. Le parc abrite trois oasis de protection de la faune: Pantaleo, Gutturu Mannu et Monte Arcosu, où les cerfs se déplacent librement, et Piscina Manna - Is Cannoneris. Le sanglier y

est le chef incontesté, mais les belettes, les chats sauvages et les renards peuplent également la région. En vol, il n'est pas rare d'apercevoir des aigles royaux, des faucons pèlerins et des buses. **Vers Cannoneris il faut suivre le sentier CAI200**

De Piscinamanna à Is Cannoneris : 4H30 **De Pixinamanna à la caserne Pantaleo ce sont environ 28 km.** AG sa Mitza et s'Orcu, résa 0709236207 – 3429393659. Continuer sur la piste en gardant sur la dx Rio Palaceris qu'on traverse un peu plus loin. Passé la barre, la piste devient un sentier qui suit les bords du Rio. Soyez prudent quand il pleut. L'itinéraire retrace la chaussée d'une ancienne voie ferrée pour amener le charbon de la montagne à la mer. Le tracé touche plusieurs fois le Rio, avec de passages et quelques gués difficiles, l'ancien plan de chemin de fer est souvent détruit par la fureur des crues. Continuez jusqu'à la piste qui mène à Dispensa Tonietti, ancien site du stockage. La structure est abandonnée, mais vous pouvez y bivouaquer. On continue le long de la clôture, on passe un pont, on suit le sentier ; ne suivez pas la piste qui monte. Avant c'était une route pour charrettes de près de 4mt. Passer le ruisseau où il y avait un pont... en commençant à monter. Le chemin s'améliore ; quelques lacets, on arrive au chemin de terre près d'Arcu Montixi, on passe à côté d'un grand réservoir d'eau. Traverser la route, on emprunte un sentier à flanc de colline et on descend après des rochers. Le chemin muletier se termine et il y a un petit chemin sur la sx qui suit la crête en direction d'Arcu Is Cerbus. De là, en descente, un sentier avec des lacets, qu'on abandonne ensuite, pour suivre le chemin en crête et toujours en descente vers le Riu Crabitta (gué). Traverser vers la dx, en remontant à sx jusqu'à trouver sur la sx le Cuile Isca de Crabitta (abandonné). Montez dans les bois en suivant la ligne de crête. Après la pinède, vous atteignez une piste forestière dans le virage en montée. Après un long tronçon plat on descend, en rencontrant le **sentier 201**, puis, près d'une clairière avec une cabane, on arrive enfin à Is Cannoneris. A sx la caserne forestière.



4 étape 21 km: de Cannoneris à Santadi (13 km à la maison forestière de Pantaleo)

A partir de la clairière d'Is Cannoneris, **en quittant le sentier 200**, on trouve une cabane (bivouac) et on passe sous Punta Sebera (979m d'altitude), toujours sur la piste. Bivouac de Sebera : agriturismo tel 3491359851. Après 5km commence la longue descente raide jusqu'à la route de Pantaleo, de 940m à 240m en 8km !!! on passe par Is Fanebas, des chutes d'eau et une aire de repos, on atteint is Figueras (aire de pique-nique) et enfin la caserne de Pantaleo sur notre chemin intérieur entre Santa Lucia et Santadi.



Santadi centre 8 km - Continuer vers Barrancu Mannu, puis suivre la route de Terresoli et monter au centre de Santadi/ logement chez Katia, via Carbonia 1 tel 338/1980445/ **Vous avez rejoint le Chemin de Cagliari aux iles du Sulcis, déjà décrit avant.**

Bon chemin ! Flavio Vandoni

www.camminando.eu

amicisantujacu@gmail.com

CSJ- Variante sud ovest: SULCIS E ISOLE

- <https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/csj-variante-nuova-per-camminanti-e-mtb-del-sulcis-e-isole-da-cagliari-stazioni-a-santantioco-e-car-61484435>
- [Wikiloc | Percorso CSJ - Camino del Sulcis e Isole, corto, da Cagliari a Calasetta](#)

20 Cagliari centro- Capoterra centro

<https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/20-csj-da-cagliari-stazioni-a-capoterra-centro-11545156>

28 Capoterra- Pula

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/28-csj-del-sulcis-nuova-tappa-tra-capoterra-e-pula-60648062>

27 Pula-is Cannoneris nuova tappa nei monti

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/csj-27-pula-is-cannoneris-61488507>

26 is Cannoneris-Santadi centro

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/csj-26-is-cannoneris-santadi-centro-61489751>

22A Santadi-Perdaxius per Montessu nuova tappa

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/22a-csj-santadi-centro-perdaxius-per-montessu-47902439>

23 Perdaxius- Tratalias- sant'Antioco centro

<https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/23-csj-narcao-centro-santantioco-centro-6502826>

24 da sant'Antioco ponte a Calasetta e Carloforte centro

<https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/csj-24-santantioco-centro-calasetta-porto-imbarco-per-carloforte-61493562>