

Fiche technique | Randonnée accompagnée | Niveau 2/5   | 5 jours de marche

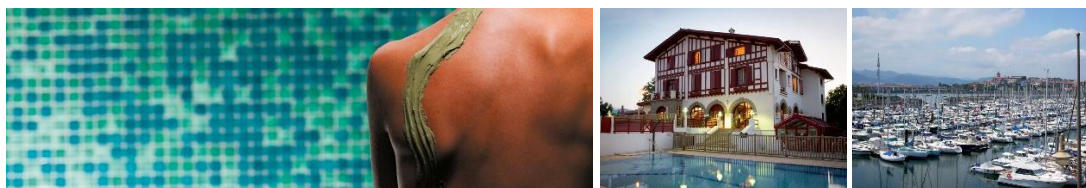
Randonnées douces et Thalasso au Pays Basque

Votre circuit en bref

- 5 Randonnées faciles en Pays Basque
- Séjour en étoile dans un hébergement tout confort avec piscine, à 200m de la plage de Hendaye
- 5 heures d'accès au Spa Marin Serge Blanco à Hendaye
- Visite des villes et villages typiques du Pays Basque : Ainhoa, Sare, Espelette, Saint Jean de Luz

Les points forts de la randonnée

- Accès facilité en gare de Bayonne
- Groupes de 10 personnes maximum
- Randonnées variées (sentier littoral, douces montagne du Pays Basque intérieur, parcours frontaliers...)
- Découverte de la Côte Basque et du Pays Basque intérieur
- Visite des villes et villages typiques du Pays Basque : Ainhoa, Sare, Espelette, Saint Jean de Luz



Ressourcement, bien-être, air marin, air des montagnes... Un concentré de tout ce qui fait le Pays Basque !

Océan et montagnes qui s'étreignent.... Villes et villages typiques aux façades rouges et blanche rayonnantes.... Découverte de la culture et des traditions de ce peuple de montagnards et de marins-pêcheurs au long cours....

Le tout, dans un hébergement confortable avec piscine, à deux pas de la plage et du centre de thalassothérapie !

Nous vous proposons des randonnées accessibles, variées et qui vous montreront qu'en Pays Basque, la nature est belle et ressourçante ...

Votre accompagnateur, spécialiste du Pays basque, saura vous faire découvrir cette culture forte et ne manquera pas de vous faire visiter les lieux incontournables, comme les villages classés, ou de vous faire déguster les produits qui font la réputation du Pays Basque : fromage de Brebis Ossau-Iraty, gâteau basque pour les plus connus, mais bien d'autres comme le cidre, le Txakoli...

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com

www.maison-iputxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com

• PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Hendaye (Bayonne pour ceux arrivant en train)

Rendez-vous à 18h15 à Hendaye sur votre lieu d'hébergement (ou à 17h15 en gare de Bayonne). Installation dans votre Hôtel avec piscine à 200 m de la plage et de la thalasso, pour toute la semaine. Pot d'accueil et briefing sur le séjour.

Jour 2 : Plage d'Hendaye et domaine d'Abbadia au départ de l'hébergement

Nous commençons la semaine par une randonnée facile, en démarrant de l'hôtel à pied nous longerons la magnifique plage d'Hendaye, 3 km de sable idéal pour la baignade et l'apprentissage du surf. Prenons un peu de hauteur pour pénétrer dans le magique domaine d'Abbadia. Ce site du conservatoire du littoral se caractérise par de magnifiques landes et prairies dominant d'abruptes falaises subissant l'érosion dévorante de l'océan. Nous en profiterons pour visiter le caractéristique château Viollet-Le-Duc construit pour Antoine d'Abbadie ethnologue, géographe, homme de science... Retour en milieu d'après-midi pour thalasso ou baignade.

- Distance : 12km, durée 5h00, dénivelé positif +200m, dénivelé négatif -200m.

Jour 3 : Montagnes douces et verdoyantes au pays du Pottok

Rentrons dans les terres pour découvrir les montagnes douces et accueillantes du Pays Basque. Depuis le magnifique belvédère que nous propose la montagne Errebi et sa Chapelle, sillonnons la montagne occupé par les brebis et pottoks (race de petit cheval Basque) en liberté sous l'œil bienveillant des vautours, avec la côte basque en toile de fond.

En fin de randonnée, visite d'Espelette, connu pour son piment qui séchait autrefois sur les façades des maisons.

- Distance : 11,5 km, durée 5h, dénivelé positif +550m, dénivelé négatif -550m.

Jour 4 : Circuit des Palombières, Forêt sauvage et contrebande

A la frontière avec la Navarre depuis le col de Lizarieta pénétrons dans une forêt de hêtres magnifique. L'homme a su profiter et exploiter au mieux les possibilités de cette vallée pour « travailler la nuit » des deux côtés de la frontière ou encore attendre la migration des palombes et leur tendre un piège unique à la région où les armes à feu non pas leur place. A la fin de la randonnée, petit arrêt dans le village classé de Sare.

- Distance : 10km, durée 4h30, dénivelé positif +370m, dénivelé négatif -370m.

Jour 5 : Col d'Ibardin, Panorama frontalier et retour dans la passé

Col frontalier avec la Navarre, culminant à plus de 300m, le col d'Ibardin offre des vues imprenables sur la baie de Saint Jean de Luz et la côte basque. Ses nombreuses Ventas (magasins frontaliers vendant des produits espagnols) attirent les foules mais après quelques minutes de marche la nature et la calme reprennent leurs droits. Dans de magnifiques paysages variés, landes, prairies, forêts de chêne, petit lac ... les traces laissées par l'homme, de la préhistoire aux guerres Napoléoniennes, ne manquent pas dans ce lieu stratégique.

Temps libre dans les venta pour quelques achats.

- Distance : 11km, durée 5h, dénivelé positif +530m, dénivelé négatif -530m.

Jour 6 : Le sentier du littoral et St Jean-de-Luz

Une randonnée le long du littoral, où d'un côté, des surfeurs venus de toute l'Europe s'adonnent aux joies de la glisse, et de l'autre, des villages et ports de pêcheurs tels que Bidart ou Guéthary, nous révèlent leur histoire. Une randonnée qui s'achève à St Jean-de-Luz, certainement la plus belle ville de la côte. Temps libre à St Jean-de-Luz : visite ou baignade ou les deux !

- Distance : 10km, durée 3h30, dénivelé positif +130m, dénivelé négatif -130m.

Fin du séjour vers 16h30, après la randonnée. Transfert en gare de Bayonne.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Certaines randonnées pourront être remplacées si, en 2020, la frontière avec l'Espagne est ouverte et si les normes d'hygiène et de sécurité le permettent.

•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

Rendez-vous :

Le jour 1 à 18h15 sur votre lieu d'hébergement à Hendaye (64 – Pyrénées-Atlantiques) : Domaine Orhoitza

<https://www.vacancesbleues.fr/fr/hendaye/hotel-residence-orhoitza>

Pour les personnes arrivant en train : rendez-vous à 17h15 devant la gare SNCF de Bayonne. **PREVENIR IMPERATIVEMENT une semaine à l'avance par SMS au 06.10.97.16.54**, pour réserver la navette entre la gare et l'hôtel.

Hébergements la veille ou le dernier jour : voir notre rubrique Hébergements.

Fin de séjour :

Le jour 7 vers 16h. Transfert à la gare de Bayonne pour les personnes arrivées en train (arrivée sur place à 16h30).

•DATES ET PRIX

Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 10 personnes.

Départs

Départ assuré dès 4 personnes.

Du dimanche 12/07/2020 au vendredi 17/07/2020

Du dimanche 26/07/2020 au vendredi 31/07/2020

Du dimanche 02/08/2020 au vendredi 07/08/2020

Du dimanche 16/08/2020 au vendredi 21/08/2020

Du dimanche 06/09/2020 au vendredi 11/09/2020

Du dimanche 20/09/2020 au vendredi 25/09/2020

Du dimanche 11/10/2020 au vendredi 16/10/2020

Prix par personne :

Prix basse saison	860 €
Prix haute saison Juillet/Août	940 €

Suppléments/réductions :

- Supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité (lit 1 personne) : 110€/ pers
- Nuit supplémentaire en BB chambre double : 50€/pers
- Nuit supplémentaire en BB chambre individuelle : 75€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 6
- Les transferts durant le séjour
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste du Pays Basque
- l'accès de 5h au Spa Marin du centre de Thalasso Serge Blanco
- la visite du château d'Abadia

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites non comprises
- Les boissons

Nature du terrain

Randonnées faciles, sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

Niveau 2

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 4h00 à 5h00 de marche par jour. Vitesse de montée* +300 m à l'heure.

**Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.*

•HEBERGEMENT / NOURRITURE / THALASSOTHERAPIE**Hébergement**

5 nuits en hôtel confortable avec piscine et espaces extérieurs propices à la détente, en formule chambre double. L'hôtel est situé à 200M de la plage d'Hendaye.

Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités (lits 1 personne). Parking privé (payant, 8 euros par jour : nous préciser lors de la réservation) pour les personnes venant avec leur propre véhicule.



L'hôtel Orhoitza, situé à Hendaye-Plage, est une authentique demeure basque. Equipée d'une piscine extérieure, d'un bassin détente, bar et restaurant, il est situé à 200 mètres de la plage et 500 mètres du centre de thalassothérapie Serge Blanco.

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base souvent de spécialités basques, incluant une entrée, un plat et un dessert
- Pique-niques inclus
- Boissons non comprises

Le centre de Thalassothérapie

Vous bénéficiez d'un accès de 5 heures, à utiliser comme bon vous semble durant le séjour.

Le Spa marin, un environnement de bulles, de jets et de vapeurs délicatement parfumées fait de ce cadre idéal un îlot de repos et de délectation à savourer après les randonnées dont il optimise les vertus.

Il est composé de :

320 m² de bassins d'eau de mer chauffée de 27 à 33°

1 jacuzzi extérieur maintenu à température (33°) avec une vue imprenable sur les montagnes basques

1 jacuzzi intérieur

2 saunas

1 hammam

- Port du bonnet de bain et des claquettes obligatoires dans les bassins. Pensez à prendre une serviette de bain.
- Les shorts de bain ne sont pas tolérés dans les bassins
- Possibilité d'achat sur place : Claquettes 4.00 € - Bonnet 2.50 € - Package 5.00 €

•INFOS PRATIQUES

Comment rejoindre Bayonne/Hendaye :

- Par avion : Aéroport de Biarritz Parme (25km) : vols quotidiens vers Paris, Londres, Lyon, et le Hub de Clermont Ferrand.
- Par le train : Nombreux trains TER/TGV en direction de Bayonne, au départ des principales villes. Contacter la SNCF au 36.35, appel direct ou www.ter-sncf.com pour confirmation des horaires.
- Par la route : De Bordeaux autoroute A63, 207km. De Toulouse et Bayonne, autoroute A64, 293km, puis Bayonne autoroute A63, sortie 1 direction Hendaye. Si vous venez avec votre véhicule, nous vous conseillons de le garer à Hendaye sur votre lieu d'hébergement : hôtel Orhoitza. Le parking privé est payant (8 euros par jour, nous préciser lors de la réservation que vous souhaitez le réserver).

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Bagages

- Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 maillot de bain, 1 bonnet de bain, des sandales de bain et une serviette de bain pour pouvoir accéder à la piscine et au centre de thalassothérapie
- Des sous-vêtements chauds
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis"(coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméable tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de chaussures détente pour le soir

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie

Petit équipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- Nécessaire de toilette
- Papier toilette, crème solaire + stick à lèvres
- Pour le pique-nique : couverts

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

-

Pharmacie collective

- Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur