

# Grande traversée du Pays Basque : des Montagnes à l'Océan

## Votre circuit en bref

- Randonnée guidée avec un BE AMM spécialiste de la région
- Peu de transferts
- Itinérance totale
- Transport de vos bagages entre chaque étape
- **Hébergement confort 100% en chambres pour une itinérance « relax » le soir !**
- **Un accès facilité en gares de Saint Jean Pied de Port et Saint Jean de Luz, grâce aux nombreux TGV**

## Les points forts

- Découverte des paysages de moyenne montagne Basque mais aussi de la côte (baignade)
- Parcours transfrontalier entre France et Espagne, de crêtes en vallées et sommets aux beaux panoramas
- Le charme des villages traversés : St Etienne de Baigorri, Bidarray, Dancharia...
- Un terroir local bien ancré : gastronomie, culture, architecture...
- Randonnées sur le mythique GR10, mais aussi sur des chemins de traverse et des crêtes sauvages



Cette traversée du Pays Basque, qui vous mènera des montagnes à l'Océan Atlantique, emprunte en partie le fameux itinéraire du GR10, la grande Traversée des Pyrénées (866km de l'Atlantique à la Méditerranée). Elle vous permettra de découvrir les doubles facettes du Pays Basque : un territoire sauvage et habité, une terre de cultures et de traditions partagée entre deux pays, le vert des montagnes et le bleu de l'Océan.

Cette randonnée permet une approche sportive de tout ce qui fait le Pays Basque et comme toujours, notre équipe aura à cœur de vous le faire découvrir comme personne d'autre, grâce à notre implantation sur place, notre connaissance du terrain et les relations nouées avec nos partenaires depuis longtemps. Oui, cette traversée, nous l'avons voulue comme l'aboutissement de notre travail et de notre amour du Pays Basque !

Après une première nuit confortable dans notre hébergement, [la Maison IPUTXAINIA à Saint Jean Pied de Port](#), nous rejoindrons les premiers reliefs du Pays Basque pour de beaux points de vue.

Puis, démarrons notre jeu de saute-moutons avec la frontière, qui sera notre fil conducteur cette semaine !

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)  
[www.maison-iputxainia.com](http://www.maison-iputxainia.com)

**Au gré de nos étapes, entre crêtes panoramiques survolées par des vautours semblant nous observer, villages typiques, sommets modestes mais qui se « méritent » malgré tout, forêts remplies de légendes... le fil du Pays Basque se déroulera devant vous, jusqu'à vous offrir son ultime sursaut avant que l'immensité bleue de l'Océan ne l'engloutisse... vous offrant une ultime baignade réparatrice en guise d'adieux... ou plutôt d'au revoir !!!**

## •PROGRAMME

### **Jour 1 : Début de séjour à Saint Jean de Luz (ou St Jean Pied de Port)**

Rendez-vous à 17h30 devant la gare SNCF de Saint Jean de Luz.

**INFO ECO-GESTE : Pourquoi ne pas rejoindre St Jean Pied de Port en train ? C'est moins pratique, mais c'est plus écologique ! Pour ce faire, vous devrez emprunter la ligne de train Bayonne-St Jean Pied de Port. N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples renseignements !**

Installation dans votre hébergement à Saint Jean Pied de Port, notre maison d'hôtes, où vous pourrez profiter de la piscine et du jacuzzi pour récupérer de votre voyage et préparer au mieux la randonnée. Pot d'accueil et briefing sur le séjour.

### **Jour 2 : De Lasse à St Etienne de Baigorri**

Une randonnée de mise en jambes qui, par l'ascension du Munhoa (1021m), nous offre un large panorama avec des vues à couper le souffle sur les vallées environnantes et, au loin, les hautes montagnes des Pyrénées qui pointent le bout de leurs sommets. Une vraie belle découverte de la montagne basque vous attend, avant de rejoindre le joli village de St Etienne de Baigorri à travers une partie du vignoble d'Irouléguy.

- Distance : 16km, durée : environ 7h00, dénivelé positif +800m, dénivelé négatif -1090m. Transfert 15 min

**NB : sur certaines dates, l'hébergement est à Banca, sans incidence sur le niveau de la randonnée ni la qualité de l'hébergement.**

### **Jour 3 : De Saint Etienne de Baigorri à Bidarray**

L'étape du jour, 100% sur le GR 10, va vous conduire jusqu'à Bidarray, très joli village perché au-dessus de la vallée de la Nive, à travers les falaises de grès rose de la crête d'Iparla et son pic culminant à 1044m. Randonnée panoramique offrant de magnifiques points de vue sur la France et l'Espagne !

- Distance : 16km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -1190m. Transfert 10 min.

### **Jour 4 : De Bidarray au territoire de « Xareta », où le mot « frontière » n'existe pas**

Etape entre petits sommets et villages à l'identité basque bien marquée. Lors de la montée au col des Veaux, le passage aux Peñas de Itsusi, « les vilains rochers », vous permettra d'approcher d'un peu plus près le vol impressionnant des vautours tournoyant au-dessus de votre tête. De franchissements de petits pics en passages de cols, notre itinéraire se faufile entre France et Espagne, rejoignant la crête du Gorospil et sa vue à couper le souffle sur la Rhune, et l'Océan qui semble déjà tout proche. Puis il sera temps de descendre vers les villages de Dantxarinea et Urdazubi. L'occasion pour votre accompagnateur de vous parler de ce territoire si particulier qu'est le « xareta ».

- Distance : 21km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +950m, dénivelé moins : -1000m.

### **Jour 5 : De Dancharia à Sare**

La traversée du « pays des sorcières », un territoire plein de légendes et de grottes... et où se dresse la crête du modeste mais très beau Atxuria (759m), offrant des vues superbes sur l'imposant massif de la Rhune, qui sera au menu de la randonnée du lendemain. Puis à travers les forêts et pâturages, nous traverserons les zones de chasse à la palombe, avant de rejoindre Sare.

- Distance : 17km, durée : environ 6h30, dénivelé positif +900m, dénivelé négatif -600m.

### **Jour 6 : Traversée du massif de la Rhune**

Pour cette avant-dernière journée de la semaine, se dresse devant nous le massif de la Rhune (905m), ultime rempart des Pyrénées, semblant défendre les montagnes face à l'Océan ! Un massif magnifique, aux paysages variés, que nous abordons par son versant sud-est, le moins fréquenté. Après une boisson fraîche bien méritée au sommet, la descente vers le col d'Ibardin se fait par un beau cheminement en crêtes.

- Distance : 13km, durée 6h00, dénivelé positif +1100m, dénivelé négatif -1100m.

### **Jour 7 : L'arrivée à l'Océan... courte randonnée puis baignade !**

Depuis la frontière et à travers des paysages verdoyants, nous quittons progressivement les premiers contreforts des Pyrénées Atlantiques pour descendre sur le village de Biriadou. Notre randonnée se termine ici... Il est temps de rejoindre (transfert 20min) la plage de Saint Jean de Luz pour le pique-nique, et pour un plongeon bien mérité et réparateur ! Puis il sera temps de se dire au revoir...

- Distance : 7km, durée : environ 3h00, dénivelé positif +340m, dénivelé négatif -700m.

### **Fin du séjour vers 15h, à Saint Jean de Luz.**

*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.*

## **•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR**

### **Rendez-vous :**

Le jour 1 à 17h30 devant la gare SNCF de Saint Jean de Luz (64) pour un transfert à Saint Jean Pied de Port (1H).

**PREVENIR IMPERATIVEMENT une semaine à l'avance par SMS au 06.10.97.16.54, pour nous informer de vos horaires de train ou de votre moyen d'arrivée à Saint Jean de Luz.**

**INFO ECO-GESTE : Pourquoi ne pas rejoindre St Jean Pied de Port en train ? C'est moins pratique, mais c'est plus écologique ! Pour ce faire, vous devrez emprunter la ligne de train Bayonne-St Jean Pied de Port, au lieu de continuer jusqu'à St Jean de Luz. N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples renseignements !**

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

### **Fin de séjour :**

Le jour 7 vers 15h, à Saint Jean de Luz. Consigne à bagages organisée jusqu'à 16h, pour vous permettre de profiter de la plage et de la ville.

## **•DATES ET PRIX**

### **Nombre de participants**

Groupe de 4 jusqu'à 12 personnes.

### **Départs**

Départ assuré dès 4 personnes.

Du samedi 20/04/2024 au vendredi 26/04/2024

Du samedi 04/05/2024 au vendredi 10/05/2024

Du samedi 18/05/2024 au vendredi 24/05/2024

Du samedi 08/06/2024 au vendredi 14/06/2024

Du samedi 22/06/2024 au vendredi 28/06/2024

Du samedi 06/07/2024 au vendredi 12/07/2024

Du samedi 20/07/2024 au vendredi 26/07/2024

Du samedi 03/08/2024 au vendredi 09/08/2024  
Du samedi 17/08/2024 au vendredi 23/08/2024  
Du samedi 31/08/2024 au vendredi 06/09/2024  
Du samedi 14/09/2024 au vendredi 20/09/2024  
Du samedi 26/10/2024 au vendredi 01/11/2024

**Prix :**

**890€/personne**

**915€/personne du 01/07 au 08/09**

**Suppléments :**

- Supplément chambre individuelle : 190€/ pers, sous réserve de disponibilités

Attention supplément chambre individuelle possible du samedi (jour 1) au mercredi (jour 5), la dernière nuit est en chambre partagée de 2 ou 3 personnes.

**Le prix comprend :**

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 7
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le transport des bagages entre chaque étape
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste du Pays Basque
- La consigne bagages jusqu'à 16h à St Jean de Luz

**Le prix ne comprend pas :**

- Les assurances
- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
- Les transferts non compris dans le programme
- Les boissons
- les visites
- 15€ de frais de dossier à l'inscription

## •INFOS TECHNIQUES

**Nature du terrain**

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

**Niveau 3/5**

Pour randonneurs ayant déjà une expérience de la randonnée en montagne, en bonne condition physique. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier.

**Encadrement**

Randonnée encadrée par un BE Accompagnateur montagne spécialiste de la région.

**Portage**

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante.

## •HEBERGEMENT / NOURRITURE

**Hébergement**

4 nuits en hôtel 2\*\* ou équivalent 2\*\*, 2 nuits en chambres d'hôtes confortables. En formule chambre double. Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités.

**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

Hébergement avant ou après le séjour :

Saint Jean de Luz :

Mosaik Hôtel : hôtel \*\* confortable situé près de la gare de Saint Jean de Luz

56, boulevard Victor Hugo

64500 SAINT JEAN DE LUZ

Tel : 05.59.26.11.90

[www.mosaikhotel.com](http://www.mosaikhotel.com)

Autre possibilité : notre hébergement à Saint Jean Pied de Port.

Nous consulter pour le transport depuis Bayonne.

[www.maison-iputxainia.com](http://www.maison-iputxainia.com)



## • INFOS PRATIQUES

**Début** : Le jour 1 à 17h30, à la gare SNCF de Saint Jean de Luz (64). **Vous pouvez également choisir de nous rejoindre en train à St Jean Pied de Port. Nous vous récupérerons en gare**

**Fin** : Le jour 7 vers 15h, à Saint Jean de Luz (64). Consigne à bagages organisée jusqu'à 16h, pour vous permettre de profiter de la plage et de la ville.

**Comment rejoindre Saint Jean de Luz :**

- Par le train : Nombreux trains TGV en direction de Saint Jean de Luz au départ des principales villes. Pour confirmation des horaires : [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)
- Par la route : De Bordeaux autoroute A63, 207km. De Toulouse, autoroute A64, 293km, puis Saint Jean de Luz A63, sortie Saint Jean de Luz Nord. Si vous venez avec votre véhicule, nous vous conseillons de le garer dans l'un des parkings suivants :

Parkings couverts et payants INDIGO *cœur de ville* ou *grande plage* : <https://fr.parkindigo.com/parkings/saint-jean-de-luz-france>

Parkings aériens gratuits :

Parking Harriet Baïta, rue Duconte (210 places à 400m de l'axe piéton),

Parking Gregorio Marañon, avenue Marañon (380 places à 200m des halles et 300m de l'axe piéton).

**INFO ECO-GESTE : Pourquoi ne pas rejoindre St Jean Pied de Port en train ? C'est moins pratique, mais c'est plus écologique ! Pour ce faire, vous devrez emprunter la ligne de train Bayonne-St Jean Pied de Port, au lieu de continuer jusqu'à St Jean de Luz. N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples renseignements !**

**Comment rejoindre Saint Jean Pied de Port en train :**

Nombreux trains TGV en direction de Bayonne au départ des principales villes.

Depuis Bayonne, emprunter la ligne TER Bayonne-St Jean Pied de Port. 4 départs quotidiens le samedi :

Départ Bayonne 8h16, arrivée St Jean Pied de Port 9h17

Départ Bayonne 11h24, arrivée St Jean Pied de Port 12h25

Départ Bayonne 14h19, arrivée St Jean Pied de Port 15h20

Départ Bayonne 18h19, arrivée St Jean Pied de Port 19h20

**PREVENIR IMPERATIVEMENT une semaine à l'avance par SMS au 06.10.97.16.54, pour nous informer de vos horaires de train ou de votre moyen d'arrivée à Saint Jean de Luz.**

## • 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 et une serviette de bain
- 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