

# Traversée des Pyrénées Partie 1 :

## Hendaye - St Jean Pied de Port

### Votre circuit en bref

- Randonnée guidée avec un BE AMM spécialiste de la région
- Séjour itinérant
- Hébergement confort : 5 nuits en chambre privative et 1 nuit en dortoir partagé
- Transport de vos bagages entre chaque étape
- Accès et retour facilité via Hendaye et Saint Jean Pied de Port
- Durée 7 jours / 6 nuits

### Les points forts

- Le GR10 en fil rouge
- Découverte de la côte et des paysages de moyenne montagne Basque
- Le charme des villages traversés : Sare, Ainhoa, St Etienne de Baigorry, St Jean Pied de Port...
- Un terroir local bien ancré : gastronomie, culture, architecture...
- Le parcours des magnifiques crêtes d'Iparla
- L'ascension de la Rhune, sommet emblématique du Pays Basque
- De nombreux petits sommets avec de magnifiques panoramas



Depuis les rives de l'Océan, cette première partie de la Traversée des Pyrénées dont le célèbre GR10 est le fil rouge présente une variété de paysages spécifiques du Pays Basque nichés au cœur des Pyrénées Atlantiques. Ici, peut-être plus qu'ailleurs, en allant vers l'est, les paysages traversés ont une originalité et une entité que vous ne retrouverez pas. On ne décline pas le Pays Basque en terme de haute montagne et de hauts sommets, mais plutôt en décrivant des charmes et une originalité culturelle exceptionnelle. Ainsi vous irez à la découverte de collines et petits sommets aux formidables panoramas entre Océan et montagne : Rhune, Gorospil, Artzamendi, Munhoa... Au pied de ces remarquables belvédères sont blottis de magnifiques villages tels que Sare et Ainhoa à l'architecture et l'ambiance typiquement Basque où il sera agréable de déguster quelques bons produits du terroir. Plus loin, il fera bon flâner dans les villages de Bidarray et St Etienne de Baigorry, bercés par les eaux de la Nive, sur fond de la somptueuse et impressionnante muraille naturelle d'Iparla. Puis vous atteindrez enfin la cité médiévale de Saint Jean Pied de Port, capitale historique du Pays Basque.

[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)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## • PROGRAMME

### Jour 1 : D'Hendaye au Col d'Ibardin

Rendez-vous avec votre accompagnateur, le matin à 9h à Hendaye au départ de la randonnée. Les pieds dans l'eau, vous quitterez la plage et la baie d'Hendaye, pour gagner de cols en cols, les premiers contreforts des Pyrénées à travers des paysages verdoyants et des sites aux empreintes basques bien marquées. Derrière vous s'ouvre de magnifiques vues sur l'immensité de la côte Atlantique. Vous rejoindrez ainsi le Col d'Ibardin, situé à la frontière, avec ses nombreuses ventas et son ambiance espagnole. Là-haut, la Rhune, premier sommet s'élevant au-dessus de l'Océan, est en ligne de mire.

- Distance : 15km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +845m, dénivelé moins : -460m.

### Jour 2 : Du col d'Ibardin à Sare

Depuis les hauteurs du col d'Ibardin, cette étape débute par l'ascension du sommet de la Rhune (Iarrun : lieu de pâturage, en basque) par un itinéraire peu fréquenté. Considéré comme le premier sommet pyrénéen de la chaîne depuis l'Océan Atlantique, la Rhune du haut de ses 905m demeure la montagne sacrée des Basques et un lieu chargé d'histoire. Son panorama s'étend des côtes Landaises aux Pyrénées Centrales. Vous en redescendrez là encore par un itinéraire peu parcouru afin de rejoindre le joli village de Sare et son architecture typiquement basque qui a su intégrer l'originalité du cadre environnant.

- Distance : 13km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +815m, dénivelé moins : -1115m.

### Jour 3 : De Sare au Col des Veaux

Lors de cette étape, vous traverserez dans un premier temps l'agréable et préservée campagne Basque avant d'arriver à Ainhoa, magnifique village-bastide du XIIème siècle. Puis de franchissements de petits sommets en passage de cols, le parcours se faufile, contournant l'Ereby (583m), plus loin l'Atxulegi (617m), puis bientôt apparaît le col Zuccuta, superbe belvédère. De là, un itinéraire à tout crête culminant au pic Gorospil vous permettra de profiter d'un fantastique panorama sur la montagne Basque. Depuis ce dernier, une courte descente vous mènera à Esteben Borda, superbe propriété sur le col des veaux, à cheval entre France et Espagne

- Distance : 21,5km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +810m, dénivelé moins : -340m.

### Jour 4 : Du Col des Veaux à Bidarray

Journée de découverte entre petit sommet et village à l'identité basque bien marquée. Après avoir rejoint le col de Méhatché (716m), un aller-retour au sommet de l'Artzamendi vous fera profiter d'un large panorama : de l'océan jusqu'aux premiers hauts sommets des Pyrénées. Puis un passage aux Peñas de Ichusi, les vilains rochers, vous permettra d'approcher d'un peu plus près le vol impressionnant des vautours tournoyant au-dessus de votre tête. La descente vers Bidarray se fera via Harpeko Saindua (la sainte de la grotte, en basque), célèbre grotte miraculeuse, aux vertus curatives dont les ex-votos ornent le lieu.

- Distance : 13km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -925m.

### Jour 5 : De Bidarray à Saint Etienne de Baïgorry

L'étape à caractère sportif du jour représente l'un des plus beaux itinéraires de randonnée du Pays Basque. Depuis le charmant village de Bidarray, vous débuterez l'ascension en direction des crêtes d'Iparla qui depuis le bas de la vallée font l'effet d'une longue muraille d'aspect infranchissable. Sur les hauteurs de ces superbes falaises de grès rouge, vous cheminez le long du vide mais à distance respectable. Depuis là-haut, vous profiterez encore d'un immense panorama... Puis vous redescendrez en direction de Saint Étienne de Baïgorry, magnifique village du Pays basque, avec de nombreuses bâtisses typiques de l'architecture bas-navarraise.

- Distance : 18,5km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1190m, dénivelé moins : -1115m.

### Jour 6 : De Saint Etienne de Baïgorry à Saint Jean Pied de Port

Depuis les rives de la bucolique Nive des Aldudes, l'itinéraire en plein cœur du Pays Basque s'élève au-dessus de St Etienne de Baïgorry pour rejoindre le massif de l'Oylarandoy. La suite de l'itinéraire mène à un nouveau sommet au beau panorama : le Munhoa, culminant à 1021m et surplombant St Jean Pied de Port que vous atteindrez à la suite d'une longue descente. Entourée de remparts de grès rose, la cité médiévale de Saint-Jean-Pied-de-Port séduit par ses

ruelles pavées jalonnées de maisons anciennes, son vieux pont sur la Nive, ses façades pittoresques au bord de l'eau, son chemin de ronde et son imposante citadelle remaniée par Vauban, dont la silhouette domine les toits de la ville.

- Distance : 19,5km, durée : environ 7h15, dénivelé plus : +960m, dénivelé moins : -955m.

### **Jour 7 : Fin de séjour à Saint Jean Pied de Port**

Le séjour s'achève à Saint Jean Pied de Port après votre petit déjeuner.

*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 9h à Hendaye au départ de la randonnée avec votre accompagnateur : Briefing sur le séjour, remise de votre pique-nique de la journée et dépose de vos bagages au transporteur. L'accompagnateur vous contactera quelques jours avant le séjour afin de vous préciser le lieu exact de rendez-vous.

### **Fin de séjour :**

Le jour 7 à votre hébergement à Saint Jean Pied de Port après le petit-déjeuner.

## **•DATES ET PRIX**

### **Nombre de participants**

Groupe de 4 jusqu'à 11 personnes.

### **Départ**

Départ assuré dès 4 personnes

Du dimanche 02/07/2023 au samedi 08/07/2023

Du dimanche 16/07/2023 au samedi 22/07/2023

Du dimanche 30/07/2023 au samedi 05/08/2023

### **Prix : 840€/pers**

### **Suppléments :**

- Supplément transfert retour de Saint Jean Pied de Port à Hendaye : 65€/pers
- Nuit supplémentaire à Hendaye et/ou Saint Jean Pied de Port : Nous consulter

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en pension complète du pique-nique du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- Le transport des bagages entre les hébergements
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste de la région

### **Le prix ne comprend pas :**

- Les assurances
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- 15€ de frais de dossier
- Les boissons

## **•INFOS TECHNIQUES**

### **Nature du terrain**

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

### **Niveau 3**

Pour marcheurs réguliers, en bonne condition physique, ayant déjà une expérience de la randonnée en montagne. Randonnées de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700-100m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles.

NB : 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, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

### **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. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

## **•HEBERGEMENT / NOURRITURE**

### **Hébergement**

Pension complète (nuit + diner + petit déjeuner + pique-nique)

2 nuits en hôtel\*\* en chambre les jours 2 et 4

1 nuit dans une venta espagnole équivalent hôtel\*\* en chambre le jour 1.

1 nuit en hôtel familial équivalent \*\* avec piscine en chambre le jour 6

1 nuit en gîte d'étape en chambre le jour 4

1 nuit en gîte d'étape en dortoir partagé le jour 5.

**Pour les nuits en chambre : chambre de 2 à 3 personnes**

### **Les repas**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).

- Repas du soir à base souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.

- Pique-niques inclus.

- Boissons non comprises.

## **•INFOS PRATIQUES**

### **Comment rejoindre Hendaye :**

- Par avion : Aéroport de Biarritz : vols quotidiens vers et depuis Paris, Londres, Lyon, Clermont Ferrand...
- Par le train : Nombreux trains TER au départ des principales villes en direction de Bayonne puis d'Hendaye (<https://www.oui.sncf>)
- Par la route : De Bordeaux autoroute A63, 207km. De Toulouse et Bayonne, autoroute A64, 293km, puis Bayonne à Hendaye, autoroute A63, 32km.

### **Parking véhicule à Hendaye:**

Parking payant EFFIA Gare d'Hendaye

### **Comment quitter Saint Jean Pied de Port :**

Au départ de Saint Jean Pied de Port, bus ou train SNCF, à destination de Bayonne. Depuis Bayonne, correspondances possibles pour Hendaye (<https://www.oui.sncf>).

Possibilité de réserver une navette retour pour Hendaye : 65€/pers

## **•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES**

### **Votre bagage suiveur**

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg maximum, pas de valises rigides, et un seul bagage suiveur par personne.

### **Le sac à dos**

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum
- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

### **Les chaussures**

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

### **Les vêtements spécifiques pour la randonnée**

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

### **Le couchage**

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

### **Le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

### **Petit matériel**

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatifs)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.