

Fiche technique | Séjour vélo liberté | Niveau 2/5  | 4 jours de vélo

# Traversée du Pays Basque à vélo :

## Des Montagnes à l'Océan

### Votre circuit en bref

- Randonnée vélo en liberté sans guide
- Séjour itinérant avec plusieurs niveaux de difficultés
- Hébergement confort avec nuits en hôtels\*\*
- Transport de vos bagages entre les hébergements
- Accès et retour facilité en gare de Saint Jean Pied de Port et Hendaye
- Location de vélo à assistance électrique possible
- Durée 5 jours / 4 nuits

### Les points forts

- Découverte de la côte et des paysages de moyenne montagne Basque
- Le charme des villages traversés : St Jean Pied de Port, Baigorry, Espelette, Itxassou, Ainhoa, Sare...
- Un terroir local bien ancré : gastronomie, culture, architecture...
- Des belles routes de moyenne montagnes peu fréquentées
- Quelques incursions versant espagnol
- Arrivée les pieds dans l'eau, au bord de l'Océan Atlantique



De Saint Jean Pied de Port à Hendaye, cette traversée du Pays Basque vous mènera des montagnes Basques à l'Océan Atlantique. Depuis Saint Jean Pied de Port, la petite capitale du Pays Basque, vous emprunterez de magnifiques petites routes de campagne permettant de s'élever par-delà les montagnes. Là-haut, vous profiterez de magnifiques panoramas et de paysages bien spécifiques à cette région des Pyrénées, au cœur des Pyrénées Atlantiques. Chemin faisant, vous irez à la découverte de multiples villages authentiques et de caractère tels que Saint Etienne de Baigorry, Itxassou, Espelette, Ainhoa, Sare... Ainsi, vous aurez l'occasion de découvrir et goûter de savoureux produits locaux comme les fameux piments d'Espelette, le vin d'Irouleguy, la cerise d'Itxassou... Après avoir rejoint le massif de la Rhune, montagne emblématique du Pays Basque, vous rejoindrez Saint Jean de Luz puis la plage d'Hendaye via une magnifique route serpentant le long de la corniche Basque surplombant l'océan.

[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 : Début de séjour à Saint Jean Pied de Port

Installation à votre hébergement. En fonction de votre heure d'arrivée, possibilité de visiter le village ou d'effectuer une boucle pédestre.

#### Découverte des environs de St Jean

Randonnée à la découverte des vignobles d'Irouléguy et du village d'Ispoure, dans les environs de la capitale de la Basse Navarre, une région aux atouts touristiques inépuisables.

#### Le tour Du Kurutxamendi

Le Kurutxamendi est une petite colline dominant Saint-Jean-Pied-de-Port. Celle boucle pédestre peut faire l'objet d'une agréable balade courte et facile au côté des pèlerins qui vont à St Jacques de Compostelle. Malgré la faible altitude, vous disposerez cependant d'une bonne visibilité sur les sommets de la Navarre, et même du Labourd.

- Distance : 8km, durée : environ 3h, dénivelé plus : +280m, dénivelé moins : -280m.
- Distance : 5km, durée : environ 1h30, dénivelé plus : +145m, dénivelé moins : -145m.

### Jour 2 : De Saint Jean Pied de Port à Saint Etienne de Baigorry

Magnifique première étape en altitude. A travers les deux itinéraires qui vous sont proposés, vous traverserez des cols se rapprochant ou dépassant les 1000m d'altitude. Vous pourrez ainsi profiter de magnifiques vues sur les montagnes de la partie Est du Pays Basque. Après quelques efforts et une fois parvenu en haut de ces cols, il vous faudra amorcer la descente vers Saint Etienne de Baigorry, magnifique village du Pays basque, avec de nombreuses bâtisses typiques de l'architecture bas-navarraise

- Distance : 23km, dénivelé positif : +800m, dénivelé négatif : -800m (Via Col d'Aharza,).
- Distance : 32km, dénivelé positif : +900m, dénivelé négatif : -900m (Via col d'Urdiako). 2 kilomètres de piste facile, peut-être devrez-vous pousser votre vélo.

### Jour 3 : De Saint Etienne de Baigorry à Itxassou

Deux parcours bien différents vous sont proposés pour cette étape. Le premier s'élève vers le col de Gastigar sur le flanc de la montagne et des crêtes d'Iparla avant de redescendre jusqu'au charmant village de Bidarray. Le parcours file ensuite le long de la Nive jusqu'à Itxassou via pas de Roland, lieu chargé d'histoire et de légendes. Le second parcours se déroule de l'autre côté de la Nive, il contourne les deux montagnes que sont le Baigura et l'Ursuya pour rejoindre Itxassou, pays de la cerise.

- Distance : 26km, dénivelé positif : +550m, dénivelé négatif : -650m (via Bidarray et Pas de Roland)
- Distance : 43km, dénivelé positif : +650m, dénivelé négatif : -750m (via le Baigura et l'Ursuya)

### Jour 4 : D'Itxassou à Sare

L'étape du jour va à la rencontre de nombreux villages typiques tels qu'Ainhoa et Sare, classés parmi les plus beaux villages de France, et Espelette, célèbre pour ses piments. Dans ces villages, une halte s'imposera pour en apprécier tout le charme... Suivant le parcours que vous choisirez, il sera aussi possible de découvrir Cambo les Bains célèbre station thermale ainsi que les magnifiques jardins d'Arnaga. Une petite incursion en Espagne rajoutera un peu de diversité à cette journée déjà haute en couleurs ! Le parcours passant par le col de Legarre est quant à lui réservé aux amateurs de raides grimpettes !

- Distance : 26km, dénivelé positif : +350m, dénivelé négatif : -350m
- Distance : 34km, dénivelé positif : +550m, dénivelé négatif : -550m (via Espagne)
- Distance : 38km, dénivelé positif : +800m, dénivelé négatif : -800m (via Espagne et col de Legarre)

### Jour 5 : De Sare à Hendaye

Depuis Sare, l'itinéraire gagne rapidement le col de Saint Ignace au pied de la montagne emblématique du Pays Basque, la Rhune. Une variante plus longue contourne également la Rhune par son versant espagnol via le col de Lizuniaga et le col d'Ibardin. Vous laisserez ensuite la Rhune derrière vous afin de rejoindre Ascaïn puis la jolie ville portuaire de Saint Jean de Luz en bord d'Océan. Enfin, vous parcourrez la corniche Basque en surplomb de l'Océan jusqu'à la plage d'Hendaye, arrivée de votre traversée.

- Distance : 24,5km, dénivelé positif : +250m, dénivelé négatif : -350m (via col de St Ignace)
- Distance : 43,5km, dénivelé positif : +650m, dénivelé négatif : -700m (via col d'Ibardin)

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.

## • DATES ET PRIX

### Départ

Tous les jours de début Avril à fin Octobre (selon les disponibilités).

Inscription à partir de 2 personnes (voyageur solitaire : nous consulter)

Prix : Du 01/04/2025 au 30/10/2025 :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	<b>600€</b>
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	<b>560€</b>
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	<b>545€</b>
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	<b>535€</b>
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	<b>525€</b>

### Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 140€/pers
- Supplément haute saison du 1<sup>er</sup> Juin au 30 Septembre : 20€/pers
- Supplément location vélo à assistance électrique (VTCAE) pour 4 jours : 170€/pers
- Supplément transfert retour de St Jean Pied de Port à Hendaye en semaine : 175€/transfert
- Supplément transfert retour de St Jean Pied de Port à Hendaye dimanche et jours fériés : 195€/transfert
- Nuit supplémentaire à Hendaye en nuit et petit déjeuner chambre double basse saison : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à Hendaye en nuit et petit déjeuner chambre individuelle basse saison : 115€/pers
- Nuit supplémentaire à Hendaye en nuit et petit déjeuner chambre double Juillet/Août/Septembre: 90€/pers
- Nuit supplémentaire à Hendaye en nuit et petit déjeuner chambre individuelle Juillet/Août/Septembre: 140€/pers
- Nuit supplémentaire à St Jean Pied de Port en nuit et petit déjeuner chambre double : 75€/pers
- Nuit supplémentaire à St Jean Pied de Port en nuit et petit déjeuner chambre individuelle : 115€/pers

### Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension sauf le jour 1 en formule nuit et petit-déjeuner
- Les transports de bagages
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide : 1 dossier pour 4 personnes
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

### Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Le diner du J1
- Les visites de sites
- Les boissons et les pique-niques
- La location de vélos
- 15€ de frais de dossier

## • PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

### Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

**Contactez Gaetan**

Tél : 05 34 14 51 50

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

## • ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez tous les soirs. Nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés pour 2 à 4 personnes ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

## • INFOS TECHNIQUES

### Niveau 2/5

Niveau assez facile : 3h à 5h de vélo par jour, pour des étapes échelonnées entre 25km et 45km. Pas de difficultés techniques.

### Encadrement

Circuit vélo en liberté sans encadrement.

### Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

## • HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

Demi-pension sauf le jour 1 en formule nuit + petit-déjeuner :  
4 nuits en hôtel\*\*

### Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Pour le dîner à Saint Jean Pied de Port, large choix de restaurants possible.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

## • INFOS PRATIQUES

**Début** : Le jour 1 à votre hébergement à Saint Jean Pied de Port, selon votre heure d'arrivée.

**Fin** : Le jour 5 à Hendaye, après votre journée de vélo.

### Comment rejoindre Saint Jean Pied de Port en transport en commun :

Nombreux trains au départ des principales villes en direction de Saint Jean Pied de Port (avec des correspondances) : <https://www.sncf-connect.com>

### Comment quitter Hendaye en transport en commun :

Au départ d'Hendaye, train en direction des principales villes (avec parfois des correspondances) : <https://www.sncf-connect.com>

### Comment rejoindre Saint Jean Pied de Port depuis Hendaye en transport en commun :

Train de Hendaye à Saint Jean Pied de Port avec correspondance à Bayonne : <https://www.sncf-connect.com>

### Aéroport les plus proches :

Aéroport Biarritz  
Aéroport Pau  
Aéroport Tarbes-Lourdes  
Aéroport Toulouse-Blagnac

### Parking véhicule à St Jean Pied de Port :

Tous les parkings payants et gratuits visibles sur cette page : <https://www.st-jean-pied-de-port.fr/decouvrir/ou-stationner/>

### **Parking véhicule à Hendaye:**

Tous les parkings payants et gratuits visibles sur cette page : <https://www.hendaye-tourisme.fr/fr/infos-pratiques/parkings-et-stationnement/>

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour merci de vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Il est fortement conseillé de vous rendre en train sur votre séjour pour éviter les retours au point de départ pour récupérer votre véhicule, car les trajets peuvent s'avérer très longs et mal desservis ou bien coûteux si vous choisissez de revenir en taxi. Si toutefois vous choisissez de venir en voiture, nous vous conseillons de laisser votre véhicule le premier jour au point d'arrivée et de rejoindre votre lieu de départ du séjour car vous aurez le temps de faire le trajet et vous ne serez pas fatigués par votre semaine de vélo.

## **• A EMPORTER DANS VOS BAGAGES**

### **Votre bagage suiveur**

Pour transporter vos affaires, un bagage suiveur de 15 kg maximum par personne : Une petite valise ou un sac de voyage en bon état. Pensez à y attacher les étiquettes bagages qui vous sont fournies, avec vos nom et prénom en évidence.

### **Pour le vélo**

- Casque personnel obligatoire (fourni si supplément location vélo)
- Un sac à dos ou sacoches qui vous permettent de transporter vos affaires pour la journée (20/25 litres minimum). (Fourni si supplément location vélo)
- Un vêtement chaud et un coupe-vent imperméable.
- Un maillot de bain et sa serviette, pourquoi pas ?
- Gants fins et bonnet
- Un bidon d'eau supplémentaire
- Lunettes, crème solaire, casquette (indispensable)
- Vêtements adéquats pour le cyclotourisme : cuissard avec peau de chamois + t-shirt respirant ou maillot
- Pour ceux utilisant leurs vélos : kit de réparation complet (chambres à air, rustines + colle, lubrifiant, câbles de dérailleur + câbles de frein, chaîne), pompe, antivol, jeu de clés Allen, kit de montage pneus
- Appareil photo, GPS...

### **Après l'effort**

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir.
- Vêtements de rechange et linge personnel.
- Trousse de toilette.
- Une mini-pharmacie : Médicaments personnels.
- Votre contrat d'assurance.

### **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
- 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.