

Randonnée liberté | Niveau 2/5   ou 3/5    | 4 ou 5 jours de marche

# Randonnée « bas Carbone » au cœur du Pays Basque, 100% des déplacements en train !!

## Votre circuit en bref

- Randonnées faciles en Pays Basque
- 2 niveaux possibles de randonnée
- Séjour en étoile
- Hébergement tout confort en hôtel \*\*\* avec piscine
- Des itinéraires inédits dénichés grâce à notre équipe locale
- Découverte de la gastronomie riche et variée du Pays Basque

## Les points forts de la randonnée

- **Le meilleur de notre cher Pays Basque :** chemins de St Jacques, vignobles, villages typiques, GR 10 et villages classés
- **Aucun transfert en véhicules, vous utiliserez seulement le train !!**
- Vous randonnez l'esprit libre grâce à notre appli : guidage GPS, informations utiles, perles culturelles et gastronomiques en cours de randonnées... tout y est !



Etes-vous tentés par un voyage autant décarboné que possible ? Oui, au Pays Basque, c'est possible !

Ce circuit de randonnées accessible vous mène vers les premiers contreforts des Pyrénées, à la découverte du Pays Basque Intérieur et des trésors qu'il recèle ! Découvrez les nombreux villages insolites nichés dans des fonds de vallées verdoyantes.... Sillonnez le mythique GR10, sentier Transpyrénéen qui, de l'Atlantique à la Méditerranée, traverse toutes les Pyrénées.... Ou encore, partez à la découverte des anciennes mines de fer qui parsèment la montagne basque.

La Cerise (noire, bien sûr) sur le gâteau ?? Durant ce séjour, aucun déplacement ne se fera en véhicule ! Vous pourrez rejoindre votre lieu de villégiature en train, et tous les jours, vous rejoindrez les départs de randonnée soit à pied, soit en train !

Un séjour aussi « bas carbone » qu'il soit possible de faire !

Grâce à notre application mobile, vous randonnez l'esprit libre, avec toutes les informations nécessaires aussi bien d'un point de vue organisation (infos train, départs de randos, infos culturelles, pratiques...), que pour les itinéraires de randonnée.

[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 Itxassou**

Rendez-vous à partir de 14h à Itxassou. Installation dans votre hébergement, hôtel \*\*\* avec piscine, pour toute la semaine.

**Vers 18h, vous aurez rendez-vous avec un membre de notre équipe pour vous présenter le séjour.**

Possibilité d'une première randonnée courte, au départ de l'hébergement :

### **Montagne et Village d'Itxassou, passage au pas de Roland**

Au départ de l'hôtel, à la découverte des nombreuses richesses du village d'Itxassou.

Eglise Basque, passage par le mythique pas de Roland et sa légende.

- Distance : 9km, durée 3h, dénivelé positif +490m, dénivelé négatif -530m.

**Jour 2 à 5 : Vous pourrez choisir, selon votre humeur, la distance du point de départ, la météo, etc... entre une quinzaine de randonnées possibles. Guidés par notre application GPS, et avec l'appui des cartes IGN de la zone, votre randonnée sera tout confort !**

**Chaque départ de randonnée est accessible en train (en bus pour la côte basque) depuis la gare d'Itxassou. Dans votre roadbook et sur l'application, nous vous donnons toutes les informations nécessaires (tarifs, horaires,...) pour accéder de la plus simple des manières aux départs de ces randonnées. Notre équipe sur place est par ailleurs joignable en permanence.**

**En voici quelques descriptifs :**

### **Villages typiques du Pays Basque**

Au travers des villages d'Ainhoa (village classé « plus beaux villages de France ») puis d'Espelette, mondialement connu pour ses piments, qui ornent les façades des maisons du village : on ne peut rêver plus belle introduction au « Monde basque », sa culture, sa gastronomie et ses paysages verdoyants.

- NIVEAU 2/5 = Distance : 12km, durée 5h, dénivelé positif +490m, dénivelé négatif -530m.
- NIVEAU 3/5 = Distance : 17km, durée 6h, dénivelé positif +690m, dénivelé négatif -630m.

### **La crête-frontière et le GR 10 par le Pic de Mondarrain**

Le Pays basque est indissociable du GR 10, qu'il voit naître sur la plage d'Hendaye. Aux alentours d'Itxassou, le sentier longe la crête dite frontière car elle marque la limite entre France et Espagne. Peut-être aussi l'occasion de déjeuner à la ferme, chez Marie-Pierre. Un déjeuner typique des bergers Basques, qui nous donnera du baume au cœur pour la descente !!

- NIVEAU 2/5 = Distance : 14km, durée 5h30, dénivelé positif +650m, dénivelé négatif -650m.
- NIVEAU 3/5 = Distance : 23km, durée 7h30, dénivelé positif +900m, dénivelé négatif -900m.

### **Itinérance en Pays Basque intérieur, de St Jean Pied de Port à Baigorry**

Etape en plein cœur du Pays Basque qui s'élève au-dessus de la cité médiévale de St Jean Pied de Port, place-forte pittoresque avec ses remparts de grès rose, ses ruelles pavées jalonnées de maisons anciennes, son vieux pont sur la Nive, son chemin de ronde et son imposante citadelle remaniée par Vauban.

- Niveau 2/5 = Distance : 14km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -400m.
- Niveau 3/5 = Distance : 19,5km, durée : environ 7h, dénivelé plus : +955m, dénivelé moins : -960m.

### **Massif de l'Artzamendi**

Au départ d'Itxassou, une randonnée itinérante qui vous mènera sur les surplombs de la Nive, jusqu'au très joli village de Bidarray. Une randonnée panoramique au cœur du Pays Basque pastoral et forestier, avant de plonger vers la fraîche vallée du Baztan. Un petit tour à la Maison du Gâteau Basque de Bidarray s'imposera !

- Niveau 2/5 = Distance 13km, durée 6h, dénivelé positif +700m, dénivelé négatif -700m.
- Niveau 3/5 = Distance 17km, durée 7h45, dénivelé positif +1000m, dénivelé négatif -1000m.

### **Randonnées en boucle autour de St Jean Pied de Port**

Plusieurs possibilités s'offrent à vous, en termes de randonnées autour de St Jean Pied de Port. Cette journée vous permettra aussi de prendre le temps de visiter cette magnifique cité médiévale, carrefour des chemins de St Jacques, et ancienne place forte du royaume de Navarre.

#### **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.

### **Le massif du Larla depuis St Martin d'Arrossa**

Aujourd'hui, nous partons à la découverte du massif du Larla. Le saviez-vous ? La couleur rose des grès du Pays Basque est due à l'oxydation du fer ! Et le massif du Larla recelait jadis des mines de fer, qui ont fermé en 1914 seulement !

- Distance : 11km, durée : environ 5h30, dénivelé positif +700m, dénivelé négatif -700m.

### **Jour 5 : Fin du séjour après le petit-déjeuner.**

**Ceux qui ont du temps pourront encore profiter d'une dernière randonnée au Pays Basque !**

*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.*

## **•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR**

#### **Rendez-vous :**

Le jour 1 à partir de 14h sur votre lieu d'hébergement à Itxassou (64 – Pyrénées-Atlantiques) : Hôtel\*\*\* Txistulari.

#### **Fin de séjour :**

Le jour 5 vers 9h, après le petit-déjeuner. **Ceux qui ont du temps pourront encore profiter d'une dernière randonnée au Pays Basque !**

## **•DATES ET PRIX**

#### **Départs**

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

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

#### **Prix par personne :**

**395 €**

**425 € en Juillet et Août**

#### **Suppléments/réductions :**

- Supplément chambre individuelle : 150€/ pers

- Supplément chambre individuelle **EN JUILLET/AOUT** : 180€/ pers

- Nuit supplémentaire : nous consulter

**Le prix comprend :**

- L'hébergement en demi-pension du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 5
- 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 et 15€ de frais de dossier
- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
- Les frais de transport : train, navette bateau,...
- Les visites
- Les boissons et les piques niques

**Nature du terrain**

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

**Niveau 2/5**

Marcheur occasionnel, en condition physique correcte. Randonnée de 5h-6h par jour en moyenne, dénivelés de 400m-700m en moyenne, sur des sentiers et chemins faciles. 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\*.

Ou

**Niveau 3/5**

Marcheur régulier, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700m-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. 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.

**•HEBERGEMENT / NOURRITURE****Hébergement**

4 nuits en hôtel\*\*\* avec piscine, en formule chambre double.

[www.txistulari.fr](http://www.txistulari.fr)

**L'hôtel Restaurant TXISTULARI est notre partenaire privilégié depuis plusieurs années.** Hôtel familial où Jean-Jacques et son fils Michel vous préparent de savoureuses spécialités Basques et quelques inspirations à base de produits frais et locaux. Anne-Marie et son sens de l'accueil vous raviront également.

Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités. Parking privé pour les personnes venant avec leur propre véhicule.

**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 non inclus
- Boissons non comprises

**•INFOS PRATIQUES****Comment rejoindre Itxassou en train :**

Rejoindre la **gare de Bayonne** dans un premier temps. Nombreux trains, TGV, intercités ou OUIGO, en provenance de Paris et de la province.

Ensuite, emprunter la **ligne TER Bayonne-Saint Jean Pied de Port**, jusqu'à l'arrêt Itxassou. Le temps de trajet est de 30 minutes.

**En semaine**, le premier TER est à 6h41, et le dernier TER est à 18h36. 5 trains quotidiens.  
Le week-end, le premier TER est à 8h16, et le dernier TER est à 19h29. 4 trains quotidiens.

Utiliser le site [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com), pour vous renseigner sur les accès en train, ou acheter vos billets.

Vous pouvez également consulter le site [www.thetrainline.com](http://www.thetrainline.com) pour consulter les horaires et tarifs.

## • 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 pour la piscine.
- 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