

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 3/5    | 6-7 jours de marche

Traversée du Pays Basque : des montagnes à l'Océan

Votre circuit en bref

- Randonnée accessible
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Hébergement tout confort : 5 nuits en hôtel et 1 nuit en gîte d'étape en chambre
- Transport de vos bagages entre chaque étape selon option choisie
- Accès et retour facilité via Hendaye et Saint Jean Pied de Port
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Découverte de la côte et des paysages de moyenne montagne Basque
- Le charme des villages traversés : Sare, Ainhoa, St Etienne de Baigorri, St Jean Pied de Port...
- De nombreux petits sommets avec de magnifiques panoramas
- Un terroir local bien ancré : gastronomie, culture, architecture...
- Le parcours des magnifiques crêtes d'Iparla
- Randonnée sur le mythique GR10



Cette randonnée, qui vous mènera des montagnes Basques à l'Océan Atlantique, emprunte le fameux itinéraire du GR10, la grande Traversée des Pyrénées (415km d'une mer à l'autre). Elle présente une variété de paysages spécifiques du Pays Basque nichés au cœur des Pyrénées Atlantiques. Ici, peut-être plus qu'ailleurs, en allant vers la côte, les paysages traversés ont une originalité et une entité que vous ne retrouverez pas ailleurs dans les Pyrénées. On ne décline pas le Pays Basque en terme de haute montagne et de sommets, mais plutôt en décrivant des charmes et une originalité culturelle exceptionnelles. Au départ de Saint-Jean-Pied-de-Port, capitale historique du Pays Basque, vous cheminerez vers Saint Etienne de Baïorri, sur fond de la somptueuse crête d'Iparla, puis vers Bidarray. De collines en petits sommets, vous traverserez ensuite des villages au nom magique, tels que Ainhoa, Sare, Dancharia, aux tons vifs et chatoyants, bâtis dans la plus pure tradition basque. Vous pourrez savourer l'ambiance espagnole en rejoignant la frontière au niveau du Col d'Ibardin, avant de redescendre peu à peu vers Hendaye, pour profiter des charmes de cette ville côtière animée et bordée par la superbe baie de Txingudi.

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 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. Cette 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 Baïgorry

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. Ainsi, le GR10 rejoint le massif du Munhoa, culminant à 1021m puis le massif de l'Oylarandoy surplombant Saint Etienne de Baïgorry.

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

Jour 3 : De Saint Etienne de Baïgorry à Bidarray

L'étape à caractère sportif du jour représente l'un des plus beaux itinéraires de randonnée du Pays Basque. Depuis le magnifique village de Saint Etienne de Baïgorry, 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. Depuis là-haut, vous profiterez d'un immense panorama... Puis vous redescendrez en direction du charmant village de Bidarray.

- Distance : 18,5km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1050m, dénivelé moins : -1100m.

Jour 4 : De Bidarray au Col des Vaux

Etape entre petits sommets et villages à l'identité basque bien marquée. Lors de la montée au col de Méhatché (716m), le 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.

- Distance : 11,5km, durée : environ 4h30, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -360m.

Jour 5 : Du Col des Vaux à Sare

De franchissement de petits pics en passage de cols, le GR10 se faufile via le col Zuccuta, superbe belvédère permettant de profiter du panorama sur les montagnes basques, contourne l'Atxulegi (617m), et plus loin, l'Ereby (583m) avant de redescendre sur le magnifique village d'Ainhoa, villages-bastide du XIIème siècle. Puis via l'agréable et préservée campagne Basque vous rejoindrez Sare, autre joli village du Pays Basque.

- Distance : 22km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -850m.

Jour 6 : De Sare au col d'Ibardin

Lors de cette étape, le sentier passera par le massif de La Rhune (Iarrun : lieu de pâturage, en basque), considéré comme le premier sommet pyrénéen de la chaîne et qui du haut de ses 905m demeure la montagne sacrée des Basques et un lieu chargé d'histoire. Arrêt au Col d'Ibardin, situé à la frontière, avec ses ventas et goûtez à l'ambiance espagnole, ou encore, admirez de superbes points de vue sur la vallée.

- Distance : 18km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1050m, dénivelé moins : -750m.

Jour 7 : D'Ibardin à Hendaye

Depuis la frontière, à travers des paysages verdoyants sur fond d'Océan et des sites aux empreintes basques bien marquées, vous quitterez progressivement les premiers contreforts des Pyrénées Atlantiques, laissant derrière vous la

Rhune pour rejoindre les rivages de l'Océan Atlantique et Hendaye. Ville côtière animée et bordée par la superbe baie de Txingudi.

- Distance : 15km, durée : environ 5h00, dénivelé plus : +460m, dénivelé moins : -845m.

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

Départs

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

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

Prix : Du 01/04/2023 au 30/10/2023 :

Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	695€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	655€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	635€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	620€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	610€

Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	555€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	550€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	545€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	540€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	535€

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 120€/ pers
- Supplément haute saison : Juillet/Août/Septembre : 25€/ pers
- Supplément transfert retour de Hendaye à St Jean Pied de Port en semaine : 150€/transfert
- Supplément transfert retour de Hendaye à St Jean Pied de Port dimanche et jours fériés : 170€/transfert
- Nuit supplémentaire à St Jean Pied de Port en nuit et petit déjeuner chambre double : 50€/pers
- Nuit supplémentaire à St Jean Pied de Port en nuit et petit déjeuner chambre individuelle : 80€/pers
- Nuit supplémentaire à Hendaye en nuit et petit déjeuner chambre double basse saison : 60€/pers
- Nuit supplémentaire à Hendaye en nuit et petit déjeuner chambre individuelle basse saison : 85€/pers
- Nuit supplémentaire à Hendaye en nuit et petit déjeuner chambre double Juillet/Août/Septembre: 70€/pers
- Nuit supplémentaire à Hendaye en nuit et petit déjeuner chambre individuelle Juillet/Août/Septembre: 95€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension sauf le J1 à Saint-Jean-Pied-de-Port
- Le transport des bagages selon option choisie
- 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
- 15€ de frais de dossier
- Le dîner du J1
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- Les boissons et les pique-niques

• 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 Gaëtan
Tél : 05 34 14 51 50
gaetan@respyrenees.com

• ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, et du transport des bagages selon l'option choisie ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés 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 3

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.

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau...). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Sauf si vous avez choisi la version sans transport des bagages auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

• HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension sauf le jour 1 en nuit et petit déjeuner
4 nuits en hôtels** en chambre les jours 2, 3, 5 et 6
1 nuit en hôtel familial équivalent ** le jour 1
1 nuit en gîte d'étape en chambre le jour 4

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. Pour le dîner à Saint Jean Pied de Port, nombreuses possibilités de restaurants au village.
- 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 (64), selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à Hendaye (64), après votre randonnée.

Comment rejoindre St Jean Pied de Port :

- Par avion : Aéroport de Biarritz, aéroport de Pau
- Par le train : Nombreux trains TER au départ des principales villes en direction de Bayonne puis de Saint Jean Pied de Port (<https://www.oui.sncf>)
- Par la route : Autoroute A 63 : Paris - Madrid ; Sortie Bayonne puis 50 km (D 932) / Autoroute A 64 : Méditerranée, Toulouse Sortie Salies de Béarn puis 60 km (D 933) / Autoroutes A15 A 63 : Pampelune Sortie Bayonne puis 50 km (D 932)

Parking véhicule :

Parkings à St-Jean-Pied-de-port :

Pas de problème pour laisser le véhicule.

Pas de parking gardé. Possibilité de garer le véhicule dans le village gratuitement

Parkings véhicule à Hendaye:

Parking payant de la gare d'Hendaye.

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.

Comment quitter Hendaye :

Au départ d'Hendaye, train SNCF, à destination de Bayonne.

Depuis Bayonne, correspondances en bus ou train possibles pour Saint-Jean-Pied-de-Port.

<https://www.oui.sncf/>

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 randonnée.

•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 (facultatif)
- 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.