

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 4/5  | 6-7 jours de marche

GR10 St Jean Pied de Port - Etsaut : Du Pays Basque au Béarn

Votre circuit en bref

- Randonnée en liberté sans guide
- Possibilité de version confort avec 4 nuits en chambre
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages entre chaque étape suivant option choisie
- Accès et retour facilité via Saint Jean Pied de Port et Etsaut
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- La découverte de deux régions spécifiques : le Pays Basque et le Béarn
- Lescun et son magnifique cirque
- La découverte des premiers hauts sommets Pyrénéens : Pic d'Orhy, Pic d'Anie et son lapiaz lunaire...
- Le site préhistorique des cromlechs d'Occabé
- Iraty et la plus grande forêt de hêtre d'Europe
- Randonnée sur le mythique GR10



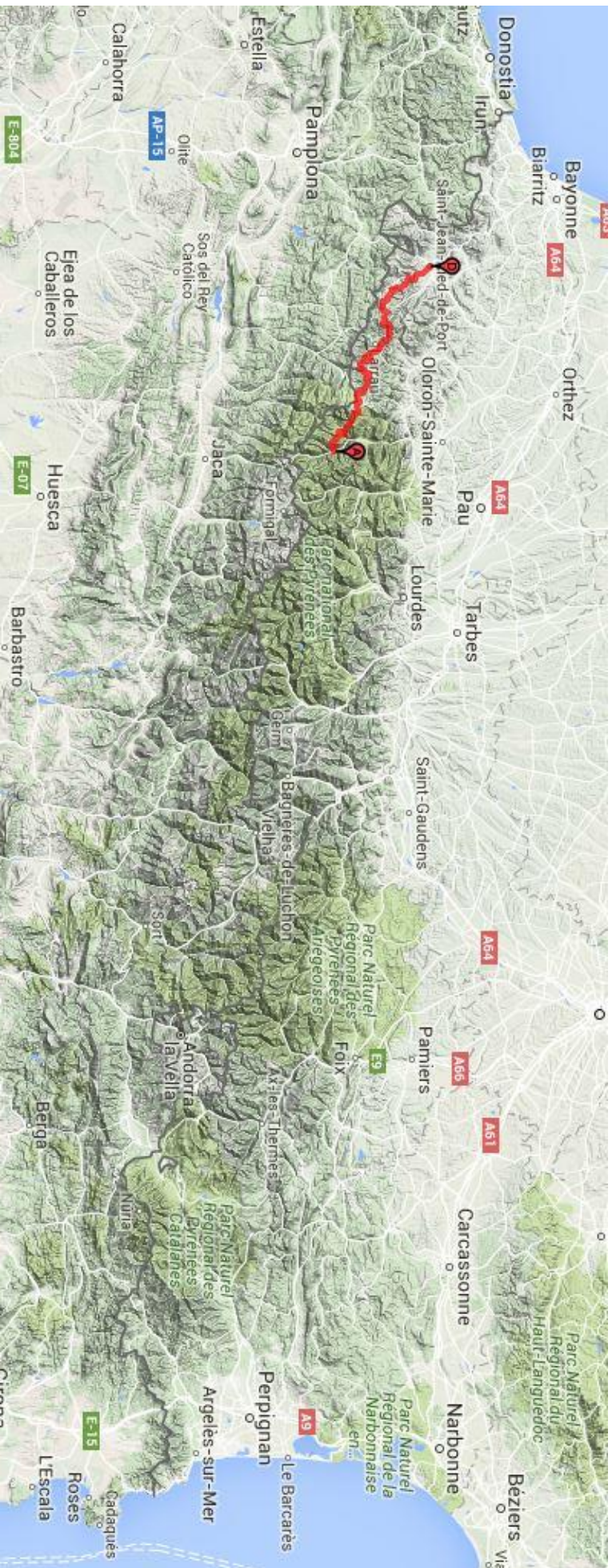
Le tronçon de Saint Jean Pied de Port à Etsaut fait partie de la Grande Traversée des Pyrénées et présente la particularité d'offrir au randonneur, à l'intérieur d'un même périple, la découverte de deux régions spécifiques : le Pays Basque et le Béarn. Les premiers sommets Pyrénéens de plus de 2000m d'altitude (Pic d'Orhy, Pic d'Anie...) feront leur apparition à partir du charmant et agréable site de Iraty. S'en suivra la découverte de la Haute Soule, les gorges d'Holzarté et sa célèbre passerelle. En point d'orgue de ce circuit, la dernière étape au départ de Lescun et son magnifique cirque aux allures de Dolomites, vous conduira jusqu'au village d'Etsaut, en vallée d'Aspe, porte du célèbre Parc National des Pyrénées.

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 Phagalcette

Après avoir quitté la capitale du Pays Basque, vous vous rapprochez de collines en collines, des premiers petits sommets des Pyrénées Atlantiques, en direction de l'est. L'itinéraire franchit tout d'abord le village de Caro, puis le col d'Handiague, et ses 587m, d'où vous pourrez admirer la haute vallée de la Nive, avant d'amorcer une descente en lacets vers Estérençuby. Lors de cette traversée, vous constaterez que l'empreinte basque est bien marquée. Arrêt à Estérençuby pour la version confort, sinon poursuite de la randonnée jusqu'à Phagalcette.

- Distance : 16km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +900m, dénivelé moins : -450m (jusqu'à Phagalcette)
- Distance : 12km, durée : environ 4h, dénivelé plus : +510m, dénivelé moins : -440m (jusqu'à Esterençuby, version confort)

Jour 3 : De Phagalcette à Iraty

Le matin, court transfert d'Estérençuby à Phagalcette pour la version confort. L'étape du jour revêt un caractère sportif du fait de sa distance, associée à la topographie tourmentée de la randonnée. En effet, le GR10 franchit plusieurs cols, autorisant une diversité de paysages enchanteurs pour le marcheur avide d'émotions. Après la découverte des Cromlechs d'Occabé, véritable temple du soleil avec vue à 360°, l'arrivée en forêt d'Iraty, connue pour ses 2500 hectares de futaies majestueuses sera un pur moment de dépaysement.

- Distance : 20,5km, durée : environ 7h45, dénivelé plus : +1435m, dénivelé moins : -715m.

Jour 4 : D'Iraty à Logibar

Au départ des chalets d'Iraty, passage par le Pic des Escaliers, culminant à 1472m, avant d'entamer la descente par la crête d'Ugatzé, puis de rejoindre Logibar. L'itinéraire, par les franchissements de crêtes et de cols offre de remarquables points de vue sur les paysages basques avec l'empreinte de la forêt d'Iraty toujours présente, tout en nuances et en émotions authentiquement pyrénéennes. En cas de mauvais temps, variante possible, par le village de Larrau.

- Distance : 17km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +460m, dénivelé moins : -1400m.
- Distance : 10,5km, durée : environ 3h30, dénivelé plus : +210m, dénivelé moins : -1145m (variante mauvais temps)

Jour 5 : De Logibar à Senta

Depuis Logibar, le GR10 franchit le canyon d'Holzarté et sa fameuse passerelle. Il rejoint ensuite le cayolar de Saratzé. Les cayolars sont des cabanes de bergers qui constituaient jadis un lieu d'hospitalité et d'accueil ouvert au randonneur. Après avoir atteint le hameau de Senta, vous quittez le Pays Basque pour le Béarn et pénétrerez dans la vallée de Barétous. Cette étape étant longue, une variante plus courte vous est proposée.

- Distance : 25,5km, durée : environ 8h30, dénivelé plus : +1300m, dénivelé moins : -1100m.
- Distance : 22km, durée : environ 7h45, dénivelé plus : +1250m, dénivelé moins : -1050m (variante)

Jour 6 : De La Pierre St Martin à Lescun

Le matin court transfert à La Pierre St Martin (Il est aussi possible pour vous de faire ce tronçon à pied, en rajoutant une nuit à La Pierre St Martin, nous consulter). Le GR10 gagne le massif d'Anie par les Arres de Camplong, offrant une

superbe vue du Pas d'Azun vers la pyramide du Pic d'Anie, premier grand sommet pyrénéen depuis l'océan, culminant à 2504m. La randonnée s'achève dans le grandiose cirque glaciaire de Lescun, promettant des panoramas saisissants sur les orgues de Camplong, le Pic Billare et le proche plateau de Sanchèse.

- Distance : 15,5km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +465m, dénivelé moins : -1200m.

Jour 7 : De Lescun à Etsaut

Vous quitterez le Cirque dolomitique de Lescun, puis traverserez une succession de villages de piémont, au milieu d'espaces de pastoralisme et de traditions ancestrales. Après le plateau de Lhers, et le col de Barrancq, l'itinéraire rejoint le village d'Etsaut, porte du Parc National des Pyrénées, en bordure du Gave d'Aspe.

- Distance : 16km, durée : environ 6h15, dénivelé plus : +850m, dénivelé moins : -1150m.

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 Juin à Fin Septembre (selon les disponibilités).
Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Prix: Du 01/06/2023 au 30/09/2023 :

Prix avec transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	605€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	550€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	525€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	510€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	500€

Prix sans transport des bagages :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	470€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	460€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	455€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	450€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	445€

Suppléments :

- Supplément version confort (4 nuits en chambre) : 130€/pers
- Supplément chambre individuelle : 170€/pers
- Supplément transfert retour de Etsaut à St Jean Pied de Port en semaine : 185€/transfert
- Supplément transfert retour de Etsaut à St Jean Pied de Port dimanche et jours fériés : 200€/transfert
- Nuit supplémentaire à St Jean Pied de Port en nuit et petit déjeuner chambre double : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à St Jean Pied de Port en nuit et petit déjeuner chambre individuelle : 105€/pers
- Nuit supplémentaire à St Jean Pied de Port en nuit et petit déjeuner dortoir partagé : 35€/pers
- Nuit supplémentaire à Etsaut en demi-pension chambre double : 60€/pers
- Nuit supplémentaire à Etsaut en demi-pension chambre individuelle : 90€/pers
- Nuit supplémentaire à Etsaut en demi-pension dortoir partagé : 45€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension sauf la nuit du jour 1 en nuit et petit-déjeuner
- Le transport des bagages suivant option choisie
- Le transfert du jour 6
- Le transfert du jour 3 pour la version confort
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Le dîner du J1
- 15€ de frais de dossier
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- Les boissons et les pique-nique

•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, du transport des bagages suivant l'option choisie et de votre transfert du jour 6 et du Jour 3 pour la version confort ; 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.

Vos transferts durant le séjour: *Même dans le cas où vous avez réservé la version sans transport des bagages.*

- Jour 6 : A 8h00, transfert par un correspondant local, de Senta à la Pierre St Martin.

Ce transfert a été mis en place pour raccourcir une trop longue étape. Toutefois, il est possible pour vous de faire ce tronçon à pied, en rajoutant une nuit à La Pierre St Martin, nous consulter.

- VERSION CONFORT UNIQUEMENT : Jour 3 à 8h15, transfert par un correspondant local d'Esterençuby à Phagalcette.

•INFOS TECHNIQUES**Niveau 4**

Marcheur entraîné, en bonne condition physique avec une bonne expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 7h-8h par jour en moyenne, dénivelés de 1000m-1300m en moyenne, sur des sentiers accessibles mais aussi en terrain accidenté (éboulis, pierriers...), 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 excepté le jour 1 en nuit et petit-déjeuner

6 nuits en gîte d'étape en dortoir partagé. Prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

VERSION CONFORT (voir supplément)

1 nuit en hôtel** en chambre le jour 1

1 nuit en hôtel** en chambre le jour 2

1 nuit en chambres d'hôtes en chambre le jour 6

1 nuit en chalet de montagne en chambre le jour 3

1 nuit en gîte d'étape en dortoir privatif le jour 4

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

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 St Jean Pied de Port, restaurants sur place.

- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.

- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à St Jean Pied de Port (64), selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à Etsaut (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 à Etsaut :

Pas de problème pour laisser le véhicule.

Pas de parking gardé. Place de l'Eglise, en face de la Mairie.

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 Etsaut :

Bus d'Etsaut à Bedous (ligne Canfranc – Bedous). Train TER de Bedous à Pau. De Pau, correspondances pour plusieurs villes : Toulouse, Bayonne, Bordeaux...

Comment rejoindre St Jean Pied de Port depuis Etsaut :

Bus d'Etsaut à Bedous (ligne Canfranc – Bedous). Train TER de Bedous à Pau. Train TER de Pau à Bayonne. Train TER de Bayonne à St Jean Pied de Port.

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).

Attention, selon la réglementation Covid-19 qui sera en vigueur dans les refuges en 2022, il est possible que les couvertures ne soient pas fournies. Dans ce cas il sera nécessaire de prévoir un sac de couchage pour ces nuits-là. Cela vous sera spécifié au plus tôt avant votre séjour.

- 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.