

Fiche technique | Trail liberté | Niveau 5/5 🏃 🏃 🏃 🏃 🏃 | 4 jours de trail

GR10 Trail d'Hendaye à Iraty

Votre circuit en bref

- Séjour trail en liberté sans guide
- Hébergement tout confort : 4 nuits en hôtel en chambre
- En famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages entre chaque étape
- Accès et retour facilité via Hendaye et Saint Jean Pied de Port
- Durée 5 jours / 4 nuits

Les points forts

- Découverte de la côte et des paysages de moyenne montagne Basque
- Le charme des villages traversés : Sare, Ainhua, St Etienne de Baigorry, 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
- Le site préhistorique des cromlechs d'Occabé
- Iraty et la plus grande forêt de hêtre d'Europe



Depuis les rives de l'Océan, cette première partie de la Traversée des Pyrénées en version trail et par le GR10 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 Ainhua à l'architecture et l'ambiance typiquement Basque. Plus loin et au départ de Bidarray, vous parcourez les crêtes de la somptueuse et impressionnante muraille naturelle d'Iparla. Vous atteindrez ainsi la cité médiévale de Saint Jean Pied de Port, capitale historique du Pays Basque. Enfin, à travers de vastes et magnifiques pâturages vous accèderez au charmant site d'Iraty avec un bel aperçu des premiers sommets Pyrénéens de plus de 2000m d'altitude.

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 Hendaye

Installation à votre hébergement, selon votre heure d'arrivée.

Jour 2 : D'Hendaye à Sare

Les pieds dans l'eau, vous quitterez la plage et la baie d'Hendaye, pour gagner les premiers contreforts des Pyrénées à travers de beaux paysages verdoyants. 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. Le sentier aborde ensuite le massif de La Rhune, considéré comme le premier sommet pyrénéen de la chaîne et qui du haut de ses 905m demeure la montagne sacrée des Basques. Puis vous rejoindrez le joli village de Sare et son architecture typiquement basque.

- Distance : 31km, durée : environ 6h45, dénivelé plus : +1500m, dénivelé moins : -1450m

Jour 3 : De Sare à Bidarray

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 et l'Atxulegi jusqu'au col Zuccuta, superbe belvédère. De là, vous rejoindrez le col des Veaux à toute crête, en profitant du panorama sur les montagnes basques. Après avoir rejoint le col de Méhatché (716m), 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, avant de rejoindre l'agréable village de Bidarray.

- Distance : 33km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +1100m, dénivelé moins : -1050m

Jour 4 : De Bidarray à Saint Jean Pied de Port

Cette étape en plein cœur du Pays Basque grimpe d'abord 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 de Saint Étienne de Baigorri, magnifique village avec de nombreuses bâtisses typiques de l'architecture bas-navarraise. Le GR10 gagne ensuite le massif de l'Oylarandoy et du Munhoa, culminant à 1021m et surplombant St Jean Pied de Port, cité médiévale entourée de remparts, que vous atteindrez à la suite d'une longue descente.

- Distance : 36,5km, durée : environ 8h30, dénivelé plus : +2100m, dénivelé moins : -2050m

Jour 5 : De Saint Jean Pied de Port à Iraty

Après avoir quitté la capitale du Pays Basque, vous vous rapprocherez des premiers hauts sommets des Pyrénées Atlantiques, en direction de l'est. Via le col d'Handiague d'où vous pourrez admirer la haute vallée de la Nive, vous rejoindrez dans un premier temps le village Estérençuby. Puis, à travers des beaux et vastes plateaux de pâturages aux vues bien dégagées, vous atteindrez le magnifique site des Cromlechs d'Occabé. Depuis ce dernier, vous pénétrerez dans la forêt d'Iraty, plus grande hêtraie d'Europe à cheval entre France et Espagne, avant d'atteindre les chalets d'Iraty au col de Bagargui. A la fin de l'étape, transfert (45min) d'Iraty à la gare de Saint Jean Pied de Port, et fin du séjour.

- Distance : 36km, durée : environ 8h, dénivelé plus : +2300m, 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

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/pers pour un groupe de 2 personnes	565€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	530€

Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	510€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	500€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	490€

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 120€/pers
- Supplément haute saison : Juillet/Août/Septembre : 20€/pers
- Supplément transfert retour de Saint Jean Pied de Port à Hendaye en semaine : 150€/transfert
- Supplément transfert retour de Saint Jean Pied de Port à Hendaye dimanche et jours fériés : 170€/transfert
- 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
- 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

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension les jours 2 et 3
- L'hébergement en nuit + petit déjeuner les jours 1 et 4
- Le transport des bagages entre les hébergements
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les dîners des J1 et J4
- 15€ de frais de dossier
- Les boissons et les piques-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, du transport des bagages et des transferts mentionnés dans le programme ; 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 5/5

Pour traileurs confirmés, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée/course en montagne. Randonnée/course de 7h par jour en moyenne, dénivelés de 1800m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de randonnée/course effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques et du terrain rencontré, le rythme peut également varier.

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).

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension les jours 2 et 3 / Nuit + petit déjeuner les jours 1 et 4
4 nuits en hôtel** en chambre

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 les dîners à Hendaye et 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 Hendaye, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 5 à Saint Jean Pied de Port, après votre transfert.

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 de la 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>).

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

Un sac à dos adapté au trail (10 à 20 litres). Ce dernier devant contenir : vêtement de pluie, vêtement chaud, vêtement coupe-vent, petite trousse à pharmacie, couverture de survie, pique-nique du jour, petit encas (barre énergétique, fruits secs...), eau en quantité suffisante (minimum 1,5 litres).

Equipement de la journée (selon les conditions) :

- Un tee-shirt respirant (près du corps)
- Une polaire sans manches
- Un collant de running (si température froide ou mauvais temps)
- Un short de course à pied (si bonnes conditions)
- Une casquette ou un bandana
- Un bonnet léger
- Des gants fins
- Une paire de bâtons

Les chaussures

Des chaussures de trail avec des chaussettes de running (sans coutures, anti-glissement). La paire de chaussures est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables et respirantes (voir imperméables). Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour.

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.

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir. Privilégier des chaussures aérées pour reposer et aérer vos pieds après la journée de course.
- Des vêtements de rechange confortables pour le soir.
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Appareil photo, téléphone portable
- Une petite trousse de toilette, avec serviette de bain
- Une lampe 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...