



# Rando yoga au Pays Basque

## FRANCE - PYRÉNÉES



*Un séjour yoga et randonnée lové dans les collines émeraudes du Pays Basque. Véritable pause dans le temps, ce bol d'oxygène alterne randonnée, découvertes, yoga, spa et temps pour soi. La recette idéale pour reconnecter notre corps et notre esprit et faire le plein d'énergie.*

*Le réveil se fait en douceur par une séance de yoga qui permet d'accueillir la journée avec sérénité. Nous profitons ainsi des premières couleurs du jour avant de partager un petit déjeuner gourmand fait de pâtisseries maison. Puis nous partons vers la randonnée paisible de la journée, au contact de la nature et des paysages sublimes du Pays Basque. Chaque jour, un nouvel itinéraire facile associe les balades et l'éveil corporel. Le moment idéal pour nous ressourcer et faire le plein d'oxygène. Au retour, nous prenons le temps de nous délasser sur les pelouses du jardin cocooning ou à l'espace détente et spa de l'hébergement. La séance yoga du soir participe à la plénitude de l'instant sous les derniers rayons du soleil couchant. Les séances se font alternativement en extérieur et à l'intérieur. Les journées sont ponctuées d'un savoureux dîner et, pour ceux qui le souhaitent, d'un temps de méditation.*



6 jours / 5 nuits  
5 jours de marche



5 à 15 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1106

### LES POINTS FORTS :

- Les balades calmes dans les sublimes paysages du pays Basque
- La quiétude de l'hôtel spa, les séances de yoga et méditation
- Les vallées verdoyantes et crêtes aux dentelles de grés rouge



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : ST JEAN DE LUZ - OSSES

Accueil et transfert jusqu'au paisible village d'Ossès, où le rouge des maisons basques s'accorde parfaitement aux collines émeraudes qui l'entourent. Départ à pied du village pour une première randonnée au cœur de ce magnifique et verdoyant Pays Basque. Une ravissante approche du secteur, tout en douceur, nous gratifiant de jolis panoramas sur les vallées et sommets avoisinants. Installation dans les chambres au retour de la randonnée et première séance de yoga avant de partager le dîner dans la grande salle de cette maison familiale.

▲ 3 à 4h de marche, -/+300m de dénivelé, 1h de transfert

### JOUR 2 : LE LARLA

Éveil du corps par une séance de yoga après une première nuit apaisante. La balade du jour conduit sur les hauteurs du Larla et nous offre de magnifiques belvédères face aux crêtes d'Iparla, ornées de dentelles de grès rouge absolument époustouflantes. Il n'est pas rare d'y croiser des troupeaux en transhumance qui accompagnent le pas des randonneurs dans leur quiétude.

▲ 4h de marche, -/+500m de dénivelé

### JOUR 3 : PIC DU MONDARRAIN - HASPARREN

Nous marchons en douceur sur les pentes du pic du Mondarrain, parsemées de belles hêtraies aux sculptures végétales étonnantes. Les grandes étendues verdoyantes de la région se laissent aisément arpenter et contempler au détour d'un troupeau de chevaux ou d'un vol de rapaces. Visite et flânerie dans le village d'Hasparren au retour de la randonnée.

Les accès au départ de cette randonnée sont règlementés pour les véhicules de grande taille. Selon le véhicule utilisé durant votre séjour, cette journée peut-être remplacée par une autre randonnée dans le secteur (toute aussi belle)

▲ 3h30 de marche, +380m/-380m de dénivelé, 1h de transfert

### JOUR 4 : BIDARRAY - HARRIONDI - MONT BAIGURA

Boucle autour du l'Harriondi au pied du massif d'Iparla où le sentier prend d'étonnants tons ocre et lit de vin caractéristiques du massif. Appelé aussi Harrihandi, la montée au sommet est possible mais se mérite. Le point de vue remarquable sur le Mont Baïgura se laisse savourer sans limite tout comme les Penas d'Itchusi en face qui se dévoilent au détour d'une bergerie bordée de chênes.

▲ 4h de marche, -/+500m de dénivelé, 15min de transfert

### JOUR 5 : ISPEGUY - PIC D'ORHY - SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT


Transfert au col d'Ispéguy à travers de grandes étendues bucoliques. Nous partons le long d'un sentier cheminant sur la crête frontière où les reliefs laissent apparaître les premiers paysages de montagne avec au loin le Pic d'Orhy. Au retour, visite et flânerie à Saint-Jean-Pied-de-Port, historique village basque. En fonction du groupe et du temps disponible, visite possible de la fromagerie des Aldudes pour découvrir l'histoire des fromages AOP Ossau-Iraty.

▲ 3h30 de marche, -/+300m de dénivelé, 1h de transfert



## JOUR 6 : OSSES

Dernier réveil dans cet écrin de plénitude et dernières douceurs du Pays Basque. Transfert et dispersion en fin de matinée.

 1h de transfert

### IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Si vous souhaitez arriver la veille ou rester après le séjour, voici un hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel 3\* Ibis Ciboure, 7 Place des Frères Chancerelle, à Ciboure (juste après le pont de la Nivelle et le port de Saint-Jean-de-Luz). Possibilité de parking privé payant à l'hôtel.  
Tél : 05.59.41.76.80 - Mail : h6553@accor.com



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 3 à 5 heures de marche par jour sur de bons sentiers avec des dénivelés progressifs.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Pas de difficultés techniques particulières. Il faut néanmoins prendre en compte que les paysages du Pays-Basque sont vallonnés, et que chaque jour réserve son lot de montées / descentes.

### **ENCADREMENT :**

Vous serez encadrés par un guide accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste de la région et spécialisé dans l'étude et l'enseignement du yoga.

### **HÉBERGEMENT :**

Nous sommes hébergés 5 nuits dans un hôtel confortable au cadre harmonieux et à la douceur de vivre où l'hospitalité est au rendez-vous. Nous sommes répartis en chambre de 2 personnes, avec lit double ou lits séparés. Possibilité de chambre individuelle en supplément. Maison familiale depuis 3 générations, cette famille a su conserver l'authenticité des maisons basque avec beaucoup de goût. Son Spa Nahia, espace de détente dédié à la relaxation et au bien-être, est un véritable cocon de plénitude.

### **RESTAURATION :**

Les repas seront pris à l'hébergement et nous emporterons un pique-nique pour le midi. La cuisine que propose le chef est aussi vivante que savoureuse, et à base de produits frais. Délicieuses pâtisseries maison au petit déjeuner

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Lors des randonnées, nous portons uniquement nos affaires de la journée.

### **TRANSFERTS :**

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous avez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés «tous risques» par nos soins.

### **GROUPE :**

De 5 à 15 participants



### **RENDEZ-VOUS :**

A 9h30 devant la gare SNCF de Saint Jean de Luz. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau, et avec les chaussures de randonnée à portée de main. Il est tout à fait possible pour vous de venir avec votre véhicule personnel, et vous rendre directement à l'hôtel, à Ossès (environ 50min de route depuis la gare de St-Jean de Luz). Si tel est le cas, merci de nous en informer au maximum 1 semaine avant votre départ, dans un souci d'organisation.

### **DISPERSION :**

Le vendredi à partir de 11h à la gare de Saint Jean de Luz.

### **INFORMATIONS DIVERSES :**

Notre recette de bien-être :

➤ La pratique quotidienne d'exercices. La voie du Hatha-Yoga rassemble la connaissance et les expériences acquises par la pratique depuis le VIII<sup>e</sup> siècle de notre ère. C'est une synthèse d'exercices physiques, de respiration consciente (dynamique du souffle), de pratique de la concentration et de la méditation qui s'adresse à l'être humain dans sa totalité. A travers des postures assouplissantes et des techniques respiratoires, le yoga nous permet de développer une vitalité intérieure qui libère en nous de vastes ressources d'énergie et de bien-être.

La marche à pied sous son aspect le plus doux pour retrouver le contact avec la nature : 3 à 5h de marche sans contrainte dans la quiétude du Pays Basque. Des repas équilibrés et savoureux pour la santé et le plaisir des papilles grâce à une cuisine vivante de qualité, préparée à base de produits frais. Un hôtel au cadre harmonieux où la douceur de vivre est reine. Son Spa Nahia dédié à la relaxation et au bien-être est un véritable cocon de plénitude.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

Saint-Jean-de-Luz est accessible de Paris puis Bordeaux, par l'autoroute A63 ou depuis Toulouse par l'A64 puis l'A63 ; prendre sortie n°3.

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.

Vous pouvez aussi nous téléphoner au 05 62 97 46 46, si vous souhaitez savoir si d'autres personnes du groupe habitent dans la même région que vous. Nous pourrions vous mettre en contact.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.



### PARKING

- Parking non gardé Harriet Baïta (en face la gare). Gratuit.
- Parking non gardé Grégorio de Marañon (avenue du même nom), situé derrière la gare. Gratuit.
- Si vous vous rendez directement à Ossès avec votre véhicule personnel, il est possible de stationner juste à côté de l'hôtel.



### EN TRAIN

TGV, train ou train de nuit pour Saint-Jean-de-Luz, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon via Toulouse et Pau. Tél SNCF : 36 35. [www.voyages-sncf.com/](http://www.voyages-sncf.com/)



### EN AVION

Aéroport de Biarritz. De l'aéroport, prendre la ligne de bus n°816 de «Transports64 » jusqu'à la gare de Saint-Jean-de-Luz (2€ le trajet).

[www.transports64.fr/](http://www.transports64.fr/) Sinon taxi de l'aéroport à la gare, compter environ 20 €.



## **DATES ET PRIX**

### **INFORMATIONS DATES ET PRIX :**

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### **Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%**

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### **Remise FFRandonnée – remise -5%**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### **Remise Salons – remise -5%**

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### **Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%**

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- L'encadrement par un guide accompagnateur en montagne
- L'accès au spa de l'hébergement
- L'hébergement en demi-pension (du diner du jour 1 au jour 5)
- Les repas de midi du jour 1 au jour 5
- Le transport des bagages
- Les transferts prévus au programme, depuis le point de rendez-vous jusqu'à la dispersion le dernier jour

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- L'assurance annulation, assistance et/ou rapatriement
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons, pourboires et dépenses personnelles
- Les visites non indiquées dans le programme
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- De manière générale, tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le prix comprend"

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

### **EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 265€



## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

### VÊTEMENTS :

La liste idéale (à adapter selon la saison et en fonction de vos habitudes) :

- ✓ 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants chauds
- ✓ des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- ✓ 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- ✓ 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- ✓ des sous-vêtements
- ✓ 1 maillot de bain (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour. Proscrire les chaussures à tige basse.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ des vêtements et chaussures confortables pour le soir

### BIEN CHOISIR SA TENUE DE YOGA :

La tenue idéale allie confort et respirabilité. Ni trop serrée, ni trop ample, elle doit être adaptée au mouvement. Notez également que les couleurs influencent votre état d'esprit et celui des autres. Pour une pratique douce comme celle du Hatha Yoga, nous privilégions des couleurs douces et pastels.

✓ Type de haut : nous vous conseillons un débardeur adapté pour le sport dans lequel vous êtes à l'aise.

✓ Type de bas : un legging adapté pour le sport ou un short si vous pensez être plus à l'aise.

✓ Type de sous-vêtements : choisissez des sous-vêtements d'une matière agréable et qui ne vous serrent pas.

Pensez également à prendre un petit gilet au cas où les températures seraient un peu fraîches, ou une couverture légère. Pour votre confort et selon votre niveau, vous pouvez aussi amener 1 ou 2 briques en mousse.

Les tapis pour la pratique vous seront fournis.



## **MATÉRIEL :**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- ✓ 1 paire de bâtons (facultatif)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- ✓ 1 petit thermos 50cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- ✓ 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- ✓ pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- ✓ boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- ✓ des mouchoirs
- ✓ du papier toilette
- ✓ 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie, à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif )

## **PHARMACIE :**

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

## INFORMATIONS DESTINATION

### CLIMAT :

Le climat en France métropolitaine est tempéré et doux, avec des saisons bien définies, sans excès de chaleur ou de froid.

### GÉOGRAPHIE :

#### LE PAYS BASQUE ESPAGNOL

Zumaia occupe un site privilégié de la côte du Gipuzkoa, dans la baie où se jettent deux rivières : l'Urola et la Narrondo. De la plage Itzurun jusqu'à Deba se hissent des formations de strates verticales qui créent un paysage magique et sans pareil. Petite bourgade de 8 300 habitants, à égale distance de Bilbao (50 minutes) et Biarritz (45 minutes), à l'écart de l'agitation de San Sebastian, elle reste proche de ces célèbres cités basques tout en préservant la tranquillité de son environnement. A l'Est, perché sur des collines, le quartier d'Azkizu surveille l'entrée de Zumaia et de Getaria, port de pêche voisin. A l'Ouest se trouvent les villages d'Elorriaga, Itziar et Deba qui ont le privilège de suivre chaque soir les derniers embrasements du soleil jusqu'à sa disparition au large de la Biscaye ou Bizkaia, la province voisine.

Zumaia n'a pas de port de pêche aussi important que ceux de Getaria ou d'Orio. Elle possède encore le « Glorioso San Telmo », son dernier grand bateau de pêche, mais de nombreux Zumaiens sont engagés comme marins et mécaniciens sur les bateaux de ses villages voisins. Nombreux sont les pêcheurs « amateurs » qui, chaque jour, partent au large à bord de barques à moteur et ramènent calamars, chinchards, araignées de mer et autres bars. Lekeitio, un des plus beaux sites de la côte basque, était déjà connu au XIXe siècle et prisé par l'aristocratie ; c'est peut être la présence de l'île de San Nicolas ou encore les plages d'Isuntza et de La Salvaje qui firent de Lekeitio le lieu de villégiature de la reine Isabelle II et de la comtesse Zita de Bourbon Parme.

Ea et Ipaster, villages maritimes paisibles, précèdent notre passage à Elantxobe, village classé, superbe, pittoresque, dressé sur les pentes du Mont Ogono qui plonge dans l'océan. La réserve de Biophère d'Urdaibaï Elle s'étend sur 220 km<sup>2</sup>, sur un territoire déterminé par la bassin hydrographique de la rivière Oka... sa création a pour but « le développement durable », c'est à dire un équilibre entre la conservation des richesses biologiques et le maintien du développement

économique et culturel. Les paysages y sont magnifiques, mélange de montagnes, forêts, estuaire mer et marais... Mundaka, au coeur de la baie et surplombant l'océan, est aussi une plaque tournante des sports marins. « La vague de gauche » est un «spot» que les surfers qualifient « d'unique au monde ».



## LE PAYS BASQUE FRANÇAIS

Le pays basque français décline des paysages bien distincts au travers de ses 3 provinces. Dans chacune, la gastronomie fera partie intégrante du voyage. Le Labourd est le plus proche de l'océan. De Biarritz à Hendaye en passant par Bidart et Saint-Jean-Pied-de-Port, plages, petits ports et falaises -dont la célèbre corniche basque- s'y succèdent. Mais à l'intérieur des terres et dominés par la Rhune, quelques-uns des plus beaux villages de France - Sare, Aïnhua, Espelette, Itxassou- étalent leurs maisons blanches aux boiseries rouges ou vertes, souvent accompagnées de guirlandes de piments. Ici, Pottoks et Betizus pacagent dans les douces montagnes à longueur d'année.

La province de la Basse-Navarre est celle de l'authentique vallée des Aldudes, réputée pour ses truites et ses charcuteries issues du porc local dont le fameux jambon de Kintoa. Saint-Etienne de Baïgorry en marque la porte d'entrée. Le vignoble d'Irouléguy mène vers Saint-Jean-Pied-de-Port : ici, des milliers de pèlerins sont en route pour Compostelle et traversent la ville pour rejoindre Roncevaux.

Enfin plus à l'Est, vient la Soule, province aux fortes traditions. Si Mauléon-Licharre est entourée d'une douce campagne, le paysage devient montagnard. Des gorges profondes -dont une traversée par la passerelle vertigineuse d'Holzarte- assiègent d'épaisses hêtraies et d'immenses estives où les milliers de brebis vont donner leur lait aux bergers pour la fabrication du fameux fromage Ossau-Iraty. La forêt d'Iraty fait justement partie des lieux, tout comme le Pic d'Orhy, les gorges de Kakuetta ou encore la gigantesque salle souterraine de La Verna...

## CULTURE :

Parmi ses traits distinctifs il en est un reconnaissable entre tous : la maison basque. Fréquemment, un linteau décoratif renseigne sur le nom du propriétaire-bâtitseur et la date de construction.

La maison labourdine représente le style le plus courant et le plus copié.

Le Labourd s'étend de Bayonne à Urrugne, et recense les jolis villages de Sare, St Pée sur Nivelle ou encore Hasparren.

La façade principale des maisons labourdines se distingue par ses pans de bois apparents. Les murs sont blanchis à la chaux. Les volets ont une couleur rouge, devenue le rouge basque. A partir du 19ième siècle, apparaissent également des bleus très foncés et des verts profonds.

Au début du 20ième siècle la maison labourdine inspire les architectes. L'un des plus beaux exemples est la villa Arnaga à Cambo-les-Bains.

La maison bas-navarraise se trouve entre Saint-Etienne-de- Baïgorry et Saint Jean-Pied-de-port au sud, jusqu'à Bidache au nord. Tout en pierre, son aspect est plus sobre. Souvent, au niveau du grenier, court un long balcon de bois qui sert surtout au séchage des récoltes. De beaux blocs de grès aux tons chauds encadrent les ouvertures.

La maison bas-navarraise se trouve entre Saint-Etienne-de- Baïgorry et Saint Jean-Pied-de-port au sud, jusqu'à Bidache au nord. Tout en pierre, son aspect est plus sobre. Souvent, au niveau du grenier, court un long balcon de bois qui sert surtout au séchage des récoltes. De beaux blocs de grès aux tons chauds encadrent les ouvertures.

Par ailleurs, au Pays Basque, la gastronomie est une véritable culture culinaire basée sur la préparation des poissons et fruits de mer. A ce titre il existe des « Socièdades » gastronomiques et sportives qui se réunissent dans le cadre de «txokos», mot qui en langue basque décrit des endroits familiaux et intimes, où les gens se réunissent pour jouer au « Mus », le roi des jeu de cartes au Pays Basque, et surtout pour manger les délicieuses spécialités gastronomiques qu'ils préparent sur place avant d'achever la soirée en chansons...

Sans oublier l'Euskara, la langue basque, encore parlée et enseignée dans les écoles basques. Bien que la majorité des habitants parle également français ou espagnol, beaucoup sont très attachés à la préservation de leur langue ancestrale. Il est courant d'entendre parler basque en vous baladant dans les villages.

D'autre part, les fêtes populaires sont très ancrées dans la culture basque. Parmi les plus célèbres, on retrouve les Fêtes de Bayonne, un incontournable de l'été dans le Sud-Ouest. Durant 4 jours, les basques mobilisent le centre-ville de Bayonne et participe à des défilés, des danses et des spectacles. Ce sont les plus grandes fêtes basques. Du côté espagnol, il y a également les Fêtes de la San Fermin à Pampelune, un événement incontournable avec ses célèbres courses de taureaux.



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 22/11/2024