



Les trésors cachés du Pays Basque à vélo en liberté

FRANCE - PYRÉNÉES



Entre terre et côte basque, cette boucle de toute beauté vous fera découvrir à vélo les doux paysages du Pays Basque et ses saveurs...

C'est au départ de Saint-Jean-de-Luz, adorable petit port de pêche et station balnéaire au charme unique, que vous partirez découvrir les trésors du Pays Basque. Au pays du piment, les villages s'habillent de rouge et de blanc sur fond de collines verdoyantes. Vous ferez étape dans ces lieux typiques, dans des hôtels souvent charmants et toujours confortables, où les saveurs du terroir seront au rendez-vous. Ces petites routes agréables au pied des Pyrénées vous feront découvrir Espelette et Ixassou avant de vous rapprocher de la vallée des Aldudes et des crêtes d'Iparla. Le retour prendra un peu de recul par rapport à la chaîne des Pyrénées, histoire de mieux la contempler. Après Bayonne, le littoral vous servira de fil conducteur pour revenir vers Bidart et Saint-Jean-de-Luz.



7 jours / 6 nuits
5 jours de vélo



2 à 15 personnes



Itinérant



★★★★



Hôtel



Code : 1393

LES POINTS FORTS :

- Itinéraire entre Pyrénées et Océan Atlantique
- Paysages d'exception
- Diversité culturelle à travers les jolis villages de Sare et Ainhoa



PROGRAMME JOUR PAR JOUR


JOUR 1 : SAINT JEAN DE LUZ

Installation et découverte libre de cette jolie petite ville au charme inouï. Dîner libre, peut-être dans un des délicieux restaurants que nous nous permettrons de vous recommander. Hébergement en Nuit et petit déjeuner à Saint Jean de Luz (B&B).

JOUR 2 : SAINT JEAN DE LUZ - ESPELETTE


Mise en jambe le long de l'embouchure de la Nivelle jusqu'à Ascain, avant d'entamer la première montée : celle du col de Saint-Ignace, au pied du célèbre sommet de la Rhune. Descente vers les magnifiques villages que sont Sare et Ainhoa -tout près de la frontière espagnole- puis Espelette et ses fameuses guirlandes de piments accrochées aux façades des maisons.

Nuit et petit-déjeuner à Espelette.

 32,6km, +668m / -598m de dénivelé


JOUR 3 : ESPELETTE - SAINT JEAN PIED DE PORT

Après une mise en jambe dans un vallon paisible au pied du sommet du Mondarrain, découverte du petit village d'Itxassou, capitale de la cerise, puis parcours très agréable dans les gorges verdoyantes de la Nive - rivière aux eaux claires prisée des pêcheurs- via le Pas de Roland. Après Bidarray, vous passerez au pied des crêtes rougeoyantes d'Iparla puis découvrirez le vignoble d'Irouléguy. Arrivée et nuit à Saint-Jean-Pied de Port, cité fortifiée remarquable aux pierres couleur lie-de-vin, et bien-sûr étape incontournable pour des milliers de pèlerins en route pour Saint-Jacques de Compostelle. Nuit et petit déjeuner à Saint Jean Pied de Port (B&B).

 39,6km, +951m / -855m de dénivelé


JOUR 4 : SAINT JEAN PIED DE PORT - HASPARREN

Après ces 2 étapes au pied des sommets basques, route vers le nord pour rejoindre une magnifique et authentique campagne, passant dans des hameaux paisibles où les prés et bosquets se succèdent sur de douces collines. Très belle arrivée à Hasparren, au pied du Mont-Ursuya, pour une nuit dans un hôtel charmant en plein cœur du village. Nuit en demi pension à Hasparren.

 44,2km, +895m / -985m de dénivelé

JOUR 5 : HASPARREN - BAYONNE

Le recul est à présent suffisant pour embrasser une vue magnifique sur les montagnes des Pyrénées, mais aussi sur la campagne basque et parfois l'océan. Ce n'est pas pour rien que vous emprunterez celle qui est bien nommée "Route des cimes" ou "Route Impériale", avant de descendre jusqu'aux berges de l'Adour, qui vous montrera la direction à suivre pour rejoindre la très populaire ville basque de Bayonne, aux portes de l'océan Atlantique. Nuit et petit déjeuner à Bayonne (B&B).


 27km, +560m / -632m de dénivelé



JOUR 6 : BAYONNE - SAINT JEAN DE LUZ

Mise en jambe par le port de Bayonne jusqu'aux rives de l'océan, que vous suivrez à présent jusqu'à la fin de l'étape : d'abord par Anglet et sa célèbre plage la chambre d'Amour. La très huppée et indémodable station balnéaire de Biarritz et son Rocher de la Vierge. Puis le long des falaises de flysch et des criques de sable blond qui jalonnent le parcours par Bidart et Guéthary. Arrivée magnifique à Saint-Jean-de-Luz par la Pointe Sainte-Barbe, en dominant la baie avec les Pyrénées en toile de fond. Allez, faites-vous plaisir ce soir dans un bon restaurant gastronomique de Saint Jean de Luz, pour boucler cette délicieuse escapade !

Nuit et petit déjeuner à Saint Jean de Luz (B&B).

 31,2km, +431m / -435m de dénivelé

JOUR 7 : SAINT JEAN DE LUZ

Fin du séjour après le petit déjeuner.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

70% de petites routes paisibles avec très peu de circulation, 15% de départementales avec un peu de circulation surtout en Juillet et en Août, et 15% de pistes cyclables sécurisées.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nous pouvons vous réserver au moment de l'inscription (en supplément) des nuits supplémentaires à Saint-Jean-de-Luz en avant ou après séjour, si vous souhaitez prendre le temps de visiter cette belle ville du Pays Basque.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région : [D'Arcachon à Hendaye à vélo, cap vers le Pays Basque en liberté](#)

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.

Niveau adapté aux personnes disposant d'une bonne forme physique et pratiquant régulièrement le vélo. Le parcours a été pensé pour que vous découvriez les lieux les plus beaux du Pays Basque et du littoral Atlantique tout en évitant le trafic automobile.

Possibilité d'effectuer ce circuit en vélo électrique permettant de réduire considérablement les efforts. Étapes de 27 à 45 km.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté terrain particulière.

ENCADREMENT :

Vous disposerez d'un topo guide et de cartes.

TOPO : DOSSIER DE VOYAGE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 1 mois avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Sur certains séjours, vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

Votre topo contient :

- Une fiche pratique avec les coordonnées de vos logements et transports
- Un roadbook
- Une carte IGN Pays Basque-Ouest au 1/50000ème
- Les extraits de cartes avec l'itinéraire surligné
- Les traces GPS

HÉBERGEMENT :

En chambre double, en fonction des disponibilités en hôtels 2** et 3*** (ou niveaux équivalents).

RESTAURATION :

Les repas du soir ne sont pas compris (sauf J4). Formule en nuit et petit déjeuner.

Les pique-niques ne sont pas fournis. Certains hébergements peuvent vous confectionner des paniers repas. Pour cela, les prévenir dès votre arrivée à l'étape. Compter entre 7 et 15 € le pique-nique (à régler directement à l'hébergeur).

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.



GROUPE :

A partir de 2 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le J1 en fin d'après-midi à votre hébergement de Saint-Jean-de-Luz.

DISPERSION :

Le J7 après le petit déjeuner à Saint-Jean-de-Luz.

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.

Covoiturage :

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.

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

Saint-Jean-de-Luz dispose de deux parkings souterrains Indigo situés en centre-ville : le parking Grande Plage situé en bord de plage et le parking Cœur de ville situé bd Victor Hugo. Possibilité d'abonnement pour des séjours longue durée.

Des parkings payants en surface (de 1€/h à 1.50€/h) dans le centre-ville offrent de nombreuses places avec possibilité de payer votre stationnement avec votre téléphone mobile. Plusieurs solutions sont possibles : le serveur vocal, le SMS ou encore l'application mobile. Cela permet de payer au plus juste le montant souhaité mais aussi de gérer à distance son temps de stationnement.

Deux parkings gratuits à proximité du centre-ville : le parking derrière le commissariat de police et le parking derrière la gare SNCF.

La navette estivale à 1 €, toutes les 30 minutes, entre 9h et 20:30 !

Avec le Park'n Bus, terminé le stress du stationnement difficile à trouver ! En Juillet-Août, stationnez aux entrées de la ville et prenez la navette qui vous emmènera à la halte routière, face à la gare.

Deux lignes : une au départ du parking Chantaco (route d'Ascaïn) et une au départ du parking Kexiloa (pour ceux qui arrivent de Bayonne, Biarritz).



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.



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

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départs possibles tous les jours du 2 Mai au 10 Octobre 2023.

- Base 2 pers. : 885€ /pers.
- Base 3 à 4 pers. : 760€ /pers.
- Base 5 à 6 pers. : 690€ /pers.

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité d'encadrement et des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, 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. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments (chambre individuelle, nuits supplémentaires, assurances, etc...) et hors taxes. Elle est non cumulable avec d'autres réductions, et ne s'applique pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en nuit et petit-déjeuner (sauf dîner du J4 inclus)
- Le transport des bagages
- Le dossier de voyage avec les cartes et topo guid
- Le track GPS

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les assurances optionnelles,
- Les frais d'inscription,
- Les visites de sites,
- Les transferts non prévus au programme,
- Les dépenses personnelles,
- La location des vélos,
- Les pique-niques et les diners du J1, J2, J3, J5 et J6,
- Tout ce qui n'est pas inscrit 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) : +325€
- Location vélo de course a assistance électrique : 185€
- Location VTC Trekking : 120€
- Location 2 sacoches arrières : 25€



EQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

- ✓ Location de VTC, VAE ou vélos de route à réserver au moment de l'inscription.
- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 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, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 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 (facultatif)

PHARMACIE :

- ✓ 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 écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

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 séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyées sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

La Montagne Basque jouit d'un climat océanique doux et humide. La moyenne des températures oscille entre 5° et 22°, avec quelques pointes à 35° en été et des minima en dessous de 0° au plus froid de l'hiver. Les montagnes sont des pièges à nuages. Des orages imprévisibles peuvent parfois éclater, ou des bancs de brouillard se former brusquement. Il convient de prévoir un équipement adapté et de s'informer de la météo avant chaque excursion (Météo France, tel: 0 892 68 02 64).

FAUNE & FLORE :

Roulez " Responsable ".

La flore de montagne est souvent constituée d'espèces rares que l'on ne trouve parfois que sur des territoires très limités (même sur le talus en bord de route). Leur survie est fragile, leur développement aléatoire et leur expansion extrêmement lente (en raison des conditions climatiques particulières et de la composition des sols). Lorsqu'un milieu naturel est saccagé, il lui faut des dizaines d'années avant de retrouver son aspect initial, si un jour il le retrouve...

Ne cueillez donc pas les fleurs, et surtout ne jetez pas vos emballages de barres de céréales ou tout autre complément énergétique comme le font les " pros " lors du passage du Tour de France. L'exemple n'est absolument pas à suivre, car derrière vous, aucun service de nettoyage ne viendra ramasser vos déchets. Les animaux sauvages sont habitués au calme et à la sérénité de leur milieu. Ne les perturbez pas si vous avez la chance d'en voir. Les troupeaux en liberté sont à observer à distance également ; d'ailleurs, ils font de même à votre égard lors de vos étapes à vélo...

BIBLIOGRAPHIE :

- Histoire du Peuple Basque, Jean Louis Davant, Elkar. 2000
- Histoire Générale du Pays Basque, Manex Goyhenteche, Elkar.
- Le Pays basque - Eugène Goyhenetche
- Guide du Pays basque - Manex Goyhenetche Ed. La Manufacture
- Pays de Soule, Ikhertzaleak - Toponymie Basque, Jean Baptiste Orpustan, Presses Universitaires de Bordeaux.
- Le cercle des montagnes - Sandra Hott Ed. CTHS
- Montagnes et civilisation - Claude Dendaletche Ed. Denoël
- Guide du Routard Pays Basque
- Guide Gallimard Pays Basque

NOUS CONTACTER



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



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



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 18/01/2023