

Pays Basque : de la montagne à la mer en liberté

FRANCE - PYRÉNÉES



De la montagne à l'océan, traversée douillette du Pays Basque.

Des crêtes d'Iparla aux rivages de l'Atlantique, les charmes de la montagne et de la campagne Basque s'égrèneront pas à pas : hêtraies, landes et prairies, villages typiques en rouge et blanc, belvédères panoramiques... Des hébergements douillots vous attendent à chaque étape, comme pour parfaire la douceur des paysages, du climat et de l'accueil. À l'entrée de la mystérieuse vallée des Aldudes, les crêtes d'Iparla sont le royaume des vautours, planant en orbes majestueuses au-dessus de St Etienne de Baigorry, et non loin de là, Saint-Jean-Pied de Port. Sur les flancs de l'Artzamendi, jadis arpentés par les contrebandiers, on ne sait plus vraiment si l'on est en montagne ou en campagne, en France ou en Espagne... des lieux paisibles et bucoliques, où il fait bon s'attarder, flâner. Mais l'impatience de découvrir les beaux villages rouge et blanc d'Ixassou, Espelette, Sare et Ascain l'emporte ; l'écho des frontons se fait entendre, les produits du terroir, ici nombreux et cuisinés avec soin, réveillent nos sens. Enfin la Rhune, régnant au-dessus de l'Atlantique, nous emporte vers le littoral.



7 jours / 6 nuits
6 jours de marche



1 à 14 personnes



Itinérant



★★★



Hôtel



Code : 919

LES POINTS FORTS :

- Une splendide itinérance de la montagne à l'océan
- Les hébergements confortables
- La beauté et le charme des villages traversés
- Les variantes possibles certains jours



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : DES CRÊTES D'IPARLA A BIDARRAY

Transfert vers la vallée des Aldudes. Randonnée au royaume des vautours, en balcon sur les crêtes d'Iparla jusqu'à Bidarray. La couleur des roches, rouge-lic de vin, crée un contraste surprenant avec le vert tendre des pelouses. Possibilité d'une variante plus facile, face aux mêmes crêtes d'Iparla, sur les flancs du Larla jusqu'à Bidarray. Nuit à Bidarray.

▲ 3h20 à 6h20 de marche, +150 à +800 m / -380 à 1300m de dénivelé. Temps de transfert : 30min.

JOUR 2 : DE BIDARRAY A ITXASSOU

Sur les sentiers mythiques des contrebandiers et par la grotte d'Arpeko-Saindua (la grotte du Saint qui sue), montée face aux Peñas d'Itsusi jusqu'aux cromlechs de Méhatché, puis ascension de l'Artzamendi, sommet offrant un superbe panorama. Parcours plus facile sur les flancs de la même motagne. Descente par le Plateau Vert jusqu'au Pas de Roland et au village d'Itxassou, célèbre pour ses cerises. Nuit à Itxassou.

▲ 4h45 ou 6h25 de marche, +590 ou 880m / -650 ou 890m de dénivelé

JOUR 3 : DE ITXASSOU A ESPELETTE

À travers prés et champs de fougères, montée sur le vaste sommet-belvédère du Mondarrain, sommet d'altitude modeste mais au panorama remarquable sur les collines verdoyantes ; descente au village typique d'Espelette, tapissé de guirlandes rouges, piment oblige. Nuit à Espelette.

▲ 4h45 de marche, +620m/-760m de dénivelé

JOUR 4 : DE ESPELETTE A SARE

D'Espelette, parcours sur les collines ondoyantes à travers campagne et hameaux dominant la Nivelle, face au beau village d'Ainhoa et au très beau sommet de la Rhune. Après le petit sommet du Suhalmendi, descente au très beau village de Sare et son joli fronton. Nuit à Sare.

▲ 4h ou 5h30 de marche, +620m /-600m de dénivelé

JOUR 5 : DE SARE A SAINT JEAN DE LUZ

Ascension de la Rhune -en train à crémaillère si vous le souhaitez...- vue à 360° : l'océan, les landes, montagnes jusqu'aux Hautes-Pyrénées et vers le Pays Basque espagnol. Descente à Ascain. Court transfert à Saint-Jean de Luz. Installation pour 2 nuits à Saint-Jean de Luz.

▲ 3h ou 3h40 ou 5h45 de marche, +160 ou 550 ou 880m / -840 ou 550m de dénivelé

JOUR 6 : ST JEAN DE LUZ à HENDAYE

De Saint Jean de Luz, joli cheminement par les collines, sur les hauteurs d'Urrugne. Passage devant la ravissante petite chapelle de Socorri, datant du XVIIe siècle. Le chemin quitte petit à petit l'intérieur des terres en arrivant à Hendaye, pour regagner le domaine d'Abbadia, et la magnifique pointe Sainte-Anne. Après une petite découverte d'Hendaye, retour à St Jean de Luz pour la soirée (à vos frais).

▲ 4h30 de marche, +150m/-150m de dénivelé

JOUR 7 : SAINT JEAN DE LUZ

Dernière journée à St Jean de Luz et fin du séjour.

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.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuits supplémentaires Saint Jean Pied de Porc en double mais aussi en chambre individuelle possibles. Nous consulter.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région : [Pays Basque le goût de l'authentique en liberté](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Randonnée de 4 à 5 heures avec un dénivelé de 200 à 700 m sur des sentiers faciles ou de 6 à 7 heures de marche, entre 700 et 900m de dénivelé positif.

Difficultés modulables sur la plupart des étapes.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté terrain particulière.

ENCADREMENT :

Vous disposerez d'un topo guide et de cartes.



TOPO : DOSSIER DE VOYAGE :

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

HÉBERGEMENT :

Hôtels 2** (3 nuits), 3*** (2 nuits), et 4**** (1 nuit), ou niveau équivalent, en chambre double ou twin (chambre individuelle en supplément). La plupart sont des établissements de charme et/ou proposant une table aux saveurs typiques du pays.

RESTAURATION :

Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander à l'avance auprès des hébergeurs, auprès ceux qui en proposent (paiement sur place). Les J5 et J6, le dîner n'est pas compris ; vous trouverez de nombreux restaurants à Saint Jean de Luz.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

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

GROUPE :

A partir d'un participant.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à 9h30 devant la gare SNCF de St Jean Pied de Port (ou à 8h30 à la gare de St Jean de Luz, avec supplément).

DISPERSION :

Le jour 7 à St Jean de Luz.

INFORMATIONS DIVERSES :

Si vous désirez arriver la veille ou rester après le séjour : Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez vous :

- Gîte Ultraia, 8 rue de la Citadelle à Saint-Jean-Pied-de-Port, Tel: 06 80 88 46 22, Mail : gite.ultraia@vertesmontagnes.fr
- Hôtel** Itzalpea, 5 place du Trinquet, à Saint-Jean Pied de Port. Tel : 09 81 88 38 26, mail : hotelitzalpea@gmail.com



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

- De Bordeaux, prendre l'autoroute jusqu'à la sortie Bayonne sud, puis suivre la D932 jusqu'à Louhossoa (après Itxassou) et enfin la D918 jusqu'à Saint Jean Pied de Port.
- De Toulouse, soit suivre l'A64 en direction de Saint Sébastien, puis la sortie 8 (Dax, Orthez) jusqu'à Orthez. Suivre la N117 en direction de Bayonne et continuer par les départementales jusqu'à St Jean Pied de Port en passant par Salies de Béarn et St Palais.

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

Il existe de nombreux parkings gratuits pour laisser votre véhicule à St Jean Pied de Port :

- Parking de la Gare (100 places)
- Parking du Jai Alai (200 places)
- Parking Saint-Jacques (40 places)
- Parking Juan de Huarte (50 places)
- Parking des Fauvettes (400 places)
- Parking Marché couvert (80 places)
- Parking Allée Lucia (150 places)



EN TRAIN

Trains réguliers pour St Jean Pied de Port au départ de Paris Montparnasse ou Austerlitz via Bayonne. TER : liaisons régulières entre Saint-Jean de Luz et St Jean Pied de Port, via Bayonne. Consultez les horaires sur <http://www.voyages-sncf.com/billet-train/horaires>

Pour récupérer votre véhicule à Saint-Jean-Pied-de-Port : des trains et des bus partent de Saint-Jean-de-Luz pour St Jean Pied de Port via Bayonne.



EN AVION

L'aéroport de Biarritz est à 55 km. Puis prenez la navette (7jour /7) Chronoplus ligne 14 (environ 1 €) vers Bayonne et le train jusqu'à St Jean pied de Port.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 15 avril au 15 octobre.

- Du 15/04/2023 au 30/06/2023: 810€ /pers.
- Du 01/07/2023 au 30/09/2023: 880€ /pers.
- Du 01/10/2023 au 15/10/2022 : 810€ /pers.

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

Nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!). Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments et hors taxes. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la FFRandonnée. Mêmes conditions que la remise fidélité.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement : 6 nuits en demi-pension (sauf dîners J5 & J6),
- Le transport des bagages,
- Le transfert du J1 et J5,
- 1 carnet de voyage avec topoguide et cartes pour 2 personnes.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'éventuelle montée en train à la Rhune,
- Les dîners du J5 & J6,
- Le transfert retour le J6 de Hendaye à St Jean de Luz (environ 2€/personne le trajet en bus),
- Le transfert retour St Jean de Luz - St Jean Pied de Port,
- Les repas de midi et les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Les frais d'inscription éventuels,
- Le supplément chambre individuelle,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué 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 :

- Suppl. chambre individuelle (sous réserve de disponibilité): 410€
- Suppl. 1 seul participant (obligatoire si départ à 1 pers.): 170€
- Suppl. transfert de St J. de Luz à St J. Pied Port (1 à 6 pers.): 175 €

ÉQUIPEMENT 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 sèchent 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 :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ 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 (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 échardes (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).
- Carte Européenne d'assurance maladie

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 votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

HISTOIRE :

Histoire du Peuple Basque L'anecdote veut qu'un personnage noble, arguant de l'ancienneté de sa famille et se flattant d'avoir ses racines au XII^{ème} siècle, demanda à un Basque: «Et vous donc, de quand datez-vous?» Et le Basque de répondre: «Oh nous, nous ne datons pas!». On sait que ce type d'anecdote n'est pas inconnu à d'autres peuples considérés à tort comme «sans Histoire» tout simplement parce qu'ils ne disposent pas d'un puissant appareil d'Etat qui, entre autres fonctions, forge une vision d'une histoire fortement particularisée de la communauté.

La présence des Basques sur le territoire actuel et les espaces voisins est cependant bien attestée. Les premiers vestiges humains datent de 70 000 ans avant J.C et les ancêtres de la communauté actuelle occupaient déjà les deux versants des Pyrénées Atlantiques 5 000 ans avant J.C. La toponymie atteste aussi que la langue basque occupait un espace bien plus vaste que celui actuel, approximativement de l'Ebre à la Garonne et au val d'Aran. La langue gasconne en a d'ailleurs gardé maintes traces qui la différencient des autres parlers d'oc.

Le passé historique du Pays Basque est riche; toujours est-il que la révolution française inclut les provinces de Labourd, Basse-Navarre et Soule dans le département des Basses-Pyrénées. La communauté basque n'est aucunement reconnue en tant que telle dans ce cadre administratif et ce, de nos jours encore.



Au sud de la Bidassoa, les nombreuses guerres carlistes ensanglanteront périodiquement le pays. Ce n'est qu'à la fin du XIXème siècle qu'apparaît la revendication nationale -auparavant inexistante- sous l'impulsion de Arana Goiri dont les idées connaissent une forte adhésion dans les provinces du Sud. En 1936, les nationalistes basques prennent le parti de la République espagnole contre le coup d'état de Franco. Le général allié de Mussolini et Hitler réprime durement les Basques, et le drame de Gernika en est le symbole universellement connu grâce au chef d'œuvre de Picasso.

Le mouvement basque s'oppose de plus en plus fermement au franquisme y compris par des actions armées réalisées par l'organisation terroriste ETA. À la fin du franquisme, la région devient la communauté autonome d'Euskadi, mais les nationalistes sont divisés entre partisans de l'indépendance et de l'autonomie, sur les moyens d'y parvenir, et sur les modèles de société envisagés.

Tout ceci au sud de la Bidassoa, tandis qu'au Nord le Pays Basque continue à être inexistant sur le plan institutionnel.

BIBLIOGRAPHIE :

- Pays Basque Magazine.
- Berger dans les nuages", J. Paroix & JM De Faucompret. Ed. De Faucompret "Pyrénées Béarnaises.
- Pays Basque", Editions Franck.

SUR LE WEB

- <http://www.saintjeanpieddeport-paysbasque-tourisme.com/>
- <http://www.saint-jean-de-luz.com>

ADRESSES UTILES :

Offices du tourisme :

- St Jean Pied de Port, tél. 05 59 37 03 57
- St Jean de Luz, tél. 05 59 26 03 16
- Hendaye, tél. 05 59 20 00 34
- Bayonne, tél. 05 59 55 20 45
- Biarritz, tél. 05 59 22 37 40

Conseil Départemental du Tourisme - tél : 0820 054 064



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



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 : 13/02/2023