

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 1/5  | 5 jours de marche

# Randonnées douces et Bien-être sur la côte Basque

## Votre circuit en bref

- Accès au Spa Marin Serge Blanco à Hendaye
- 5 randonnées faciles en Pays Basque
- Séjour en étoile dans un hébergement confort avec piscine, à 200m de la plage d'Hendaye
- Déjeuner du jour 5 dans un restaurant traditionnel au cadre enchanteur
- Groupes de 8 personnes maximum
- Accès facilité en gare d'Hendaye

## Les points forts de la randonnée

- Randonnées variées : sentier littoral, douces montagnes du Pays Basque intérieur, parcours frontaliers...
- Découverte de la Côte Basque et du Pays Basque intérieur avec ses paysages de moyenne montagne
- Un terroir local bien ancré : gastronomie, culture, architecture...
- Découverte à pied des magnifiques villes côtières de la Côte Basque: Hendaye, Saint Jean de Luz, Fontarrabie, Sare et Espelette.



Ressourcement, bien-être, air marin, air des montagnes... Un concentré de tout ce qui fait le Pays Basque ! Océan et montagnes qui s'étreignent, villes et villages typiques aux façades rouges et blanches rayonnantes... Découverte de la culture et des traditions de ce peuple de montagnards et de marins-pêcheurs au long cours... Le tout dans un hébergement confortable avec piscine, à deux pas de la plage et du spa marin d'Hendaye ! Nous vous proposons des randonnées accessibles et variées qui vous montreront qu'en Pays Basque, la nature est belle et ressourçante !

Votre accompagnateur, spécialiste du Pays basque, saura vous faire découvrir cette culture forte et ne manquera pas de vous faire visiter les lieux incontournables, comme les villages classés, ou de vous faire déguster les produits qui font la réputation du Pays Basque : fromage de Brebis Ossau-Iraty, gâteau basque pour les plus connus, mais aussi bien d'autres comme le cidre, le Txakoli...

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)

[www.maison-iputxainia.com](http://www.maison-iputxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## •PROGRAMME

### **Jour 1 : Début de séjour à Hendaye**

Rendez-vous à 18h30 à la gare d'Hendaye. Installation dans votre hôtel avec piscine à 200 m de la plage et de la thalasso, pour toute la semaine. Pot d'accueil et briefing sur le séjour.

### **Jour 2 : Sentier du littoral sur le Jaizkibel et retour par Fontarrabie**

Après un court transfert (20min), découvrons les magnifiques plaines verdoyantes du Mont Jaizkibel. Cette montagne, la plus occidentale des Pyrénées, se jette littéralement dans l'océan. Longeons falaises et petites criques sur un très beau sentier jusqu'au phare du Cabo Higuer, condensé d'océan et de montagne. Nous terminerons la randonnée par la visite du village de Fontarrabie, contraste entre les anciens quartiers de pêcheurs et la superbe partie fortifiée classée monument historique et artistique. Retour à l'hôtel après avoir traversé la Bidassoa grâce à la charmante navette maritime.

- Distance : 12km, durée 5h00, dénivelé positif +230m, dénivelé négatif -410m.

### **Jour 3 : Montagnes douces et verdoyantes au pays du Pottok**

Transfert (45min). Rentrons dans les terres pour découvrir les montagnes douces et accueillantes du Pays Basque. Depuis le magnifique belvédère que nous propose la montagne Errebi et sa Chapelle, sillonnons la montagne occupée par les brebis et pottoks (race de petit cheval Basque) en liberté sous l'œil bienveillant des vautours, avec la côte basque en toile de fond. **En fin de randonnée, visite d'Espelette, connue pour son piment qui séchait autrefois sur les façades des maisons.**

- Distance : 11,5 km, durée 5h, dénivelé positif +550m, dénivelé négatif -550m.

### **Jour 4 : Nature sauvage du Royaume de Navarre, en Pays Basque Espagnol**

Aujourd'hui, nous changerons complètement de paysages, en sortant des sentiers battus pour pénétrer dans une magnifique forêt de hêtres. Un véritable voyage dans le temps au cœur de l'ancien royaume de Navarre, cheminant sur des lignes de crêtes, le long de petits ruisseaux, au bord d'un lac ou sur des sentiers bucoliques à l'ombre de la hêtraie, nous observerons les nombreuses traces laissées par l'Homme au cours de l'Histoire.

- Distance : 11km, durée : 5h, dénivelé positif +530m, dénivelé négatif -530m. Transfert 35 min.

### **Jour 5 : Circuit des Palombières de Sare, forêts sauvages et contrebande...**

A la frontière avec la Navarre, depuis le col de Lizarrieta nous pénétrons la magnifique hêtraie frontalière. L'homme a su profiter et exploiter au mieux les possibilités de cette vallée pour « travailler la nuit » des deux côtés de la frontière, ou encore attendre la migration des palombes et leur tendre un piège unique dans une région où les armes à feu n'ont pas leur place. **Repas le midi dans un restaurant traditionnel et dans un lieu magique. A la fin de la randonnée, petit arrêt dans le village classé de Sare.**

- Distance : 9km, durée : 5h, dénivelé positif +360m, dénivelé négatif -360m. Transfert 30 min.

### **Jour 6 : Visite de Saint Jean de Luz et sentier du littoral sur le domaine d'Abbadia.**

Nous terminerons la semaine par la visite de l'inévitable Saint Jean de Luz, certainement la plus belle ville de la côte. Nous prenons un peu de hauteur pour pénétrer dans le magique domaine d'Abbadia. Ce site du conservatoire du littoral se caractérise par de magnifiques landes et prairies dominant d'abruptes falaises subissant l'érosion dévorante de l'océan.

- Distance : 10km, durée 4h30, dénivelé positif +150m, dénivelé négatif -130m.

### **Fin du séjour vers 16h30, après la randonnée. Transfert en gare d'Hendaye.**

*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. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.*

## •RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

### Rendez-vous :

Le jour 1 à 18h30 à la gare d'Hendaye ou 18H45 sur votre lieu d'hébergement à Hendaye (64 – Pyrénées-Atlantiques) :  
Domaine Orhoitza : <https://www.vacancesbleues.fr/fr/hendaye/hotel-residence-orhoitza>  
Pour les personnes arrivant en train : rendez-vous à 18h30 devant la gare SNCF d'Hendaye. **PREVENIR IMPERATIVEMENT une semaine à l'avance par SMS au 06.10.97.16.54**, pour réserver la navette entre la gare et l'hôtel.

**Hébergements la veille ou le dernier jour : voir notre rubrique Hébergements.**

### Fin de séjour :

Le jour 6 vers 16h. Transfert à la gare d'Hendaye pour les personnes arrivées en train (arrivée sur place à 16h30).

## •DATES ET PRIX

### Nombre de participants

Groupe de 5 jusqu'à 8 personnes.

### Départs

Départ assuré dès 5 personnes.

Du dimanche 17/04/2022 au vendredi 22/04/2022

Du dimanche 15/05/2022 au vendredi 20/05/2022

Du dimanche 29/05/2022 au vendredi 03/06/2022

Du dimanche 12/06/2022 au vendredi 17/06/2022

Du dimanche 10/07/2022 au vendredi 15/07/2022

Du dimanche 24/07/2022 au vendredi 29/07/2022

Du dimanche 07/08/2022 au vendredi 12/08/2022

Du dimanche 28/08/2022 au vendredi 02/09/2022

Du dimanche 11/09/2022 au vendredi 16/09/2022

Du dimanche 16/10/2022 au vendredi 21/10/2022

### Prix par personne :

Prix Basse Saison (Octobre)	<b>920€</b>
Prix Moyenne Saison Avril / Mai / Juin / Septembre hors période du 26 juin au 10 septembre	<b>1005€</b>
Prix Haute Saison 26 Juin / 10 Septembre	<b>1095€</b>

### Suppléments :

- Supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité (lit 1 personne) : 115€/ pers en Haute Saison ; 95€/pers en dehors de cette période
- Nuit supplémentaire en BB chambre double : prix selon période, nous consulter
- Nuit supplémentaire en BB chambre individuelle : prix selon période, nous consulter

### Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 6
- Les transferts durant le séjour
- L'encadrement par un guide diplômé, spécialiste du Pays Basque
- L'accès au Spa Marin du centre de Thalasso Serge Blanco : 3 accès libres sont prévus dans la semaine, en fin de randonnée (accès possible jusqu'à 20h15)

**Le prix ne comprend pas :**

- Les assurances
- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites non comprises
- Les boissons
- 15€ de frais de dossier à l'inscription

**• INFOS TECHNIQUES****Nature du terrain**

Randonnées sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

**Niveau 1/5**

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Randonnée de 3h-5h par jour en moyenne, avec de faibles dénivelés, sur des sentiers et chemins très faciles.

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.

**Encadrement**

Randonnée encadrée par un guide diplômé spécialiste du Pays Basque.

L'équipe de guides de RESPYRENEES est 100% locale. Installés au Pays Basque ou dans les Pyrénées, les paysages, la culture et l'histoire de ces massifs n'ont plus de secrets pour nous !

**Portage**

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante.

**• HEBERGEMENT / NOURRITURE / THALASSOTHERAPIE****Hébergement**

5 nuits en hôtel confortable avec piscine et espaces extérieurs propices à la détente, en formule chambre double.

Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités (lit 1 personne).

Parking privé (payant, 10 euros par jour, tarif en vigueur lors de la rédaction de ce programme : nous préciser lors de la réservation) pour les personnes venant avec leur propre véhicule.

L'hôtel Orhoitza, situé à Hendaye-Plage, est une authentique demeure basque. Equipée d'une piscine extérieure, d'un bassin détente, bar et restaurant, il est situé à 200 mètres de la plage et 500 mètres du centre de thalassothérapie Serge Blanco.

**Les repas**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base souvent de spécialités basques, incluant une entrée, un plat et un dessert
- Pique-niques/déjeuners inclus (y compris repas traditionnel le jour 5 au col de Lizarieta)
- Boissons non comprises

### Le centre de Thalassothérapie

Vous bénéficiez de 3 accès libres valables une demi-journée à chaque fois : ainsi au retour de la randonnée vous aurez accès au spa marin jusqu'à 20H15 au plus tard. A utiliser de préférence Lundi/Mardi/Mercredi.

Le Spa marin, un environnement de bulles, de jets et de vapeurs délicatement parfumées fait de ce cadre idéal un îlot de repos et de délectation à savourer après les randonnées dont il optimise les vertus.

Il est composé de :

320 m<sup>2</sup> de bassins d'eau de mer chauffée de 27 à 33°

1 jacuzzi extérieur maintenu à température (33°) avec une vue imprenable sur les montagnes basques

1 jacuzzi intérieur

2 saunas

1 hammam



- **Port du bonnet de bain et des claquettes obligatoires dans les bassins.** Pensez à prendre une serviette de bain.
- Les shorts de bain ne sont pas tolérés dans les bassins
- Possibilité d'achat sur place : Claquettes 4.00 € - Bonnet 2.50 € - Package 5.00 € Tarifs en vigueur lors de la rédaction de ce programme

### •INFOS PRATIQUES

#### 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. Bayonne autoroute A63, sortie 1 direction Hendaye.

Si vous venez avec votre véhicule, nous vous conseillons de le garer à Hendaye sur votre lieu d'hébergement : hôtel Orhoitza. Le parking privé est payant (10 euros par jour, nous préciser lors de la réservation que vous souhaitez le réserver ; tarif en vigueur lors de la rédaction de ce programme).

### •A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

#### Bagages

- Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée

#### Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire

- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- **1 maillot de bain, 1 bonnet de bain, des sandales de bain et une serviette de bain pour pouvoir accéder à la piscine et au centre de thalassothérapie**
- Des sous-vêtements chauds
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis"(coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméable tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de chaussures détente pour le soir

*La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.*

#### Petit équipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- Nécessaire de toilette
- Papier toilette, crème solaire + stick à lèvres
- Pour le pique-nique : couverts

#### Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur: paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

#### Pharmacie collective

- Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur