

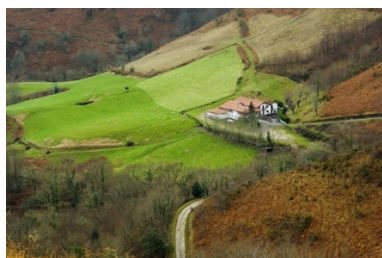
Séjour randonnées au Pays basque du 16 au 23 septembre 2024

Je vous propose un séjour randonnées au Pays Basque du lundi 16 au lundi 23 septembre 2024.

La destination



Région à forte identité culturelle, aux traditions riches et bien implantées, dont la gastronomie n'est pas la moindre, le Pays Basque se prête particulièrement à la randonnée, entre mer et Pyrénées, en moyenne montagne, dans des paysages verdoyants et préservés avec des villages à l'architecture typique.



- **L'activité randonnée** Le séjour est organisé par Respyrénées, <http://www.respyrenees.com/> agence régionale spécialisée pour les randonnées dans au Pays basque et dans les Pyrénées, qui m'a été chaudement recommandée par l'un de nos membres.
Les randonnées seront de niveau rouge ou intermédiaire bleu-rouge, et seront encadrées, en fonction de l'effectif du groupe, par un ou deux accompagnateurs diplômés connaissant bien la région.
Les randonnées, variées, se feront en étoile à partir de l'hôtel avec transport en minibus compris dans le prix.
Le programme avec les caractéristiques des randonnées est détaillé plus loin.

- **L'hébergement**
L'hébergement se fera à l'hôtel *** Txistulari à 64250 Itxassou, en pension complète (pique-nique à midi). Je n'ai pas visité l'hôtel mais l'organisateur travaille régulièrement avec eux et se porte garant de leurs prestations, aussi bien sur le plan de l'ambiance et de l'accueil que pour le confort et la qualité de leur cuisine qui nous fera découvrir les spécialités basques. Nous devrions retrouver le même niveau qu'à l'auberge des Clarines dans les Bauges ou au Pré Filler dans le Jura que certains ont connus. N'hésitez pas à consulter leur site internet <http://www.txistulari.fr/> pour vous faire une idée.

- **Le trajet** : le Pays Basque c'est loin....Aussi la voiture n'est-elle pas forcément le moyen de transport le plus adapté. Le séjour prévoit une prise en charge à la gare de Bayonne ou à l'aéroport de Biarritz. Vous pouvez donc avoir recours :

- **au train** : plusieurs liaisons quotidiennes Strasbourg Bayonne via Paris (avec changement de gare) durée : environ 7 heures, coût estimatif actuel AR en prenant les billets 2 mois avant le trajet : 307 € plein tarif, 213 € avec une carte senior, en 2^{ème} classe.
- **à l'avion** avec Volotea : 1 vol le lundi ou jeudi en milieu de journée (les dates du séjour ont été choisies pour cela...)
Pas le plus écologique mais pour le moment le plus économique : env 180 € AR avec un bagage en soute de 20 kg.
- **à la voiture**, surtout si vous envisagez de prolonger (ou de faire précéder) votre séjour par quelques jours en solo.
Données Michelin, par trajet, au plus court : 1 156 km, 11h40, péages 77,70 €, plus bien sûr le carburant

• **Le prix.**

Le prix sera fonction de l'effectif du groupe selon le tableau ci-dessous :

Prix par personne :

NB PERS.	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
TARIF	899	890	870	860	850	840	875	865	850	840	830	820	810	800

Ce prix comprend l'hébergement en chambre double (chambre individuelle : + 240 €, sous réserve de disponibilité), la pension complète hors boissons avec pique-nique, l'encadrement par un ou deux accompagnateurs, les transferts de début, fin et en cours de séjour.

Une assurance multirisque couvrant les frais d'annulation - rapatriement – maladie §- accidents de voyage - secours en montagne - interruption de voyage peut être souscrite individuellement (contrat "Multirisque Touristique" TMS CONTACT ASSISTANCE). Son coût est de 5% du montant du séjour, et elle doit être souscrite dès la réservation.

J'ai pris une option pour un groupe de 20 personnes valable un mois. Le prix sera défini en fonction du nombre de participants et la réservation finalisée avec versement d'un acompte de 30% début janvier. Un règlement individuel par carte bancaire sera possible. Le paiement du solde se fera 40 jours avant le séjour.

Si vous êtes intéressé, précisez d'emblée le type de chambre que vous souhaitez et éventuellement l'assurance en option.

N'hésitez pas à me contacter pour toute précision ou pré-inscription :

Michel HUMMEL

michelhummel1@gmail.com

tél 06 01 84 83 23

Avertissement

Le séjour est organisé par l'un des membres du Touring Pédestre Strasbourgeois.

L'association en elle-même, ne disposant pas de l'agrément tourisme, ne peut organiser des séjours pour son propre compte et sa responsabilité ne saurait être engagée.

Les participants restent couverts par l'assurance du TPS pour les accidents pouvant survenir lors des activités de randonnée, à l'exclusion de toute autre circonstance.

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 2/5   | 6 jours de marche

Charme et confort du Pays Basque

Votre circuit en bref

- Randonnée facile en Pays Basque
- Séjour en étoile
- Hébergement tout confort en hôtel *** avec piscine
- Découverte de la gastronomie riche et variée du Pays Basque

Les points forts de la randonnée

- Accès facilité en gare de Bayonne
- Randonnée littorale, chemins de St Jacques, GR 10 et villages classés
- Découverte de la Côte Basque et du Pays Basque intérieur



Ce circuit de randonnées accessible vous mène vers les premiers contreforts des Pyrénées, à la découverte du Pays Basque ! Découvrez les nombreux villages insolites nichés dans des fonds de vallées verdoyantes, ainsi que l'emblématique Rhune.

Ce circuit est l'occasion de partir à la rencontre d'une identité culturelle exceptionnelle en cheminant à la fois le long des falaises littorales, entre Hendaye et l'Espagne, mais également de villages en villages, de crêtes et de forêts...

Votre accompagnateur, spécialiste du Pays basque, saura vous faire découvrir cette culture forte à travers les rencontres dans les nombreux villages que vous traverserez.

Vous sillonnerez le mythique GR10, sentier Transpyrénéen qui, de l'Atlantique à la Méditerranée, traverse toutes les Pyrénées, puis partirez sur les traces de St Jacques de Compostelle au départ de St Jean Pied de Port, comme les nombreux pèlerins.

Votre accompagnateur saura aussi vous donner le goût de la culture et des traditions Basques. Et, bien sûr, la gastronomie ne sera pas en reste : cerise noire d'Itxassou, Piment d'Espelette, Jambon de Bayonne, fromage de brebis.... De quoi ravir nos papilles !

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 Bayonne (ou Biarritz aéroport)

Rendez-vous à 17h25 en gare de Bayonne (Possibilité de récupération en gare de Bayonne : nous pourrons faire un seul trajet donc il faudra « synchroniser » les arrivées, sur 17h25 ou bien sur l'horaire du vol Volotea).

Installation dans votre hébergement, hôtel *** avec piscine, pour toute la semaine. Pot d'accueil et briefing sur le séjour.

Jour 2 : Villages typiques du Pays Basque

Au travers les villages d'Ainhoa (village classé « plus beaux villages de France ») puis d'Espelette, mondialement connu pour ses piments, qui ornent les façades des maisons du village : on ne peut rêver plus belle introduction au « Monde basque », sa culture, sa gastronomie et ses paysages verdoyants.

- Distance : 12km, durée 5h, dénivelé positif +490m, dénivelé négatif -530m.

Jour 3 : Incursion en Espagne par le superbe sentier du Littoral

Aujourd'hui, direction l'Espagne. Face à la baie de Txingudi séparant Hendaye et le Port espagnol de Hondarribia, nous rejoignons le Cabo Higuer, extrémité Ouest des Pyrénées !! De là le parcours, tantôt en surplomb des falaises, tantôt au milieu d'un vallon verdoyant, nous offre un condensé du Pays Basque : océan et montagne confondus !! Arrêt « Plage » à Hondarribia à la fin de la randonnée !!

- Distance : 12km, durée 5h, dénivelé positif +390m, dénivelé négatif -580m.

Jour 4 : Nature sauvage du Royaume de Navarre et sommet de l'Alkurruntz

Aujourd'hui, nous partons à la découverte de la Navarre et de son histoire. Nous démarrons depuis le village d'Amaiur, dernier village résistant de l'ancien royaume de Navarre.

- Distance : 18km, durée : environ 5h30, dénivelé positif +850m, dénivelé négatif -850m.

Jour 5 : La crête-frontière et le GR 10 par le Pic de Mondarrain

Le Pays basque est indissociable du GR 10, qu'il voit naître sur la plage d'Hendaye. Aux alentours d'Itxassou, le sentier longe la crête dite frontière car elle marque la limite entre France et Espagne.

- Distance : 14km, durée 5h30, dénivelé positif +650m, dénivelé négatif -650m.

Jour 6 : Sur les pas des pèlerins de St Jacques

Immersion dans le « monde jacquaire » : par la visite de St Jean Pied de Port, capitale du Pays Basque intérieur mais aussi haut lieu du pèlerinage, puis par une randonnée qui nous mènera en Espagne, chargée d'histoire, où nous foulerons les mêmes traces que nombre de pèlerins durant des centaines d'années !!

- Distance : 11km, durée 3h30, dénivelé positif +300m, dénivelé négatif -300m.

Jour 7 : Peñas d'Itsusi, au royaume des vautours

Pour clôturer en beauté cette semaine, nous emprunterons le Gr10 pour rejoindre les très impressionnantes Peñas d'Itsusi, « les vilains rochers ». Ici, les vautours fauves sont rois, sous leur immense silhouette, nous cheminerons entre petits ruisseaux, falaises et paysages grandioses.

Distance : 10km, durée : environ 5h, dénivelé positif +880m, dénivelé négatif -880m.

Jour 8 : Fin de votre séjour.

Fin du séjour après le petit-déjeuner. Pour ceux qui sont arrivés en train : transfert à l'aéroport de Biarritz, arrivée sur place à 9h30.

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 :

Rendez-vous à 17h25 en gare de Bayonne (Possibilité de récupération en gare de Bayonne : nous pourrons faire un seul trajet donc il faudra « synchroniser » les arrivées, sur 17h25 ou bien sur l'horaire du vol Volotea).

Fin de séjour :

Le jour 8 vers 9h30, après le petit-déjeuner.

Transfert à l'aéroport de Biarritz ou en gare de Bayonne : **nous pourrons faire un seul trajet donc il faudra « synchroniser » les départs**

•DATES ET PRIX

Dates

Du Lundi 16 septembre 2024 au Lundi 23 septembre 2024

Nombre de participants

Groupe de 11 jusqu'à 24 personnes.

Prix par personne :

NB PERS.	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
TARIF	899	890	870	860	850	840	875	865	850	840	830	820	810	800

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle Hors Juillet/Août : 240€/ pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 8
- Les transferts durant le séjour
- L'encadrement par un BE AMM spécialiste du Pays Basque

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites
- Les boissons

Nature du terrain

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

Niveau 2

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 4h00 à 5h00 de marche par jour. Vitesse de montée* +300 m à l'heure.

**Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.*

• HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

7 nuits en hôtel*** avec piscine, en formule chambre double.

www.txistulari.fr

l'hôtel Restaurant TXISTULARI est notre partenaire privilégié depuis plusieurs années. Hôtel familial où Jean-Jacques et son fils Michel vous préparent de savoureuses spécialités Basques et quelques inspirations à base de produits frais et locaux. Anne-Marie et son sens de l'accueil vous raviront également.

Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités. Parking privé pour les personnes venant avec leur propre véhicule.

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 inclus
- Boissons non comprises

• 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 et une serviette de bain pour la piscine.
- 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