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

Randonnées douces et Thalasso la côte Basque

Votre circuit en bref

- Accès tous les jours au centre de thalassothérapie de l'hôtel
- 5 randonnées faciles en Pays Basque
- Séjour en étoile dans un hébergement confort avec piscine, centre de Thalassothérapie et plage à 200m
- Groupes de 8 personnes maximum
- Accès facilité en gare d'Hendaye
- Randonnée guidée avec un BE AMM originaire du Pays Basque qui aime et connaît son pays

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: Fontarrabie, Saint Sebastien, Pasaia, Zumaia.

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 centre de thalassothérapie intégré, à deux pas de la plage et au cœur de Zumaia, perle de la côte basque espagnole! 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 / 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 Hendaye
Rendez-vous à 18h30 devant la gare d'Hendaye. Transfert (40 min) en Pays basque espagnol. Installation dans votre hôtel avec centre de thalassothérapie, à 200 m de la plage, pour toute la semaine. Pot d'accueil et briefing sur le séjour.

Jour 2 : Boucle de Zumaia à Getaria
Départ à pied de l'hôtel. L'étape du jour nous mène par les collines verdoyantes et les vignes de Txakoli au-dessus de Getaria, fière de ses célébrités comme le navigateur Elcano ou le couturier Cristobal Balenciaga. L'étape sera ponctuée par un arrêt plage à Getaria, mais aussi par la découverte du Txakoli, un vin blanc Basque issu des coteaux et du vignoble installé en bord d'océan.

- Distance : 12km, durée 4h30, dénivelé positif +360m, dénivelé négatif -360m.

Jour 3 : De Pasaia à Saint Sébastien
Court transfert en train, grâce au célèbre TOPO de la côte basque espagnole, jusqu'à Pasaia.
La suite du parcours jusqu'à Saint Sébastien se déroulera à travers criques et bords de mer verdoyants. Ces lieux ont une forte tradition maritime, peut-être y verrez-vous les équipes de traînières se défier, elles sont l'origine de la pêche à la sardine et aux anchois, spécialités du Gipuzkoa. Baignade possible à la célèbre plage de la Concha et balade dans la vieux Saint Sébastien.

- Distance : 10km, durée 4h30, dénivelé positif + 380m, dénivelé négatif -380m. Transfert train 20 min.

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 : De Zumaia à Deba
L'étape du jour nous permettra de découvrir l'une des zones les plus belles et les plus intéressantes de toute la Côte Basque, le « Geoparque de la Costa Vasca », en pénétrant dans la zone récemment déclarée biotope littoral de Deba-Zumaia. L'itinéraire nous permet de parcourir en quelques heures une succession ininterrompue de strates qui représentent plus de 50 millions d'années de l'Histoire de la planète. C'est l'un des sanctuaires géologiques les plus importants du monde.

- Distance : 10km, durée 4h45, dénivelé positif +400m, dénivelé négatif -580m. Transfert train 10 min.

Jour 6 : Sentier du littoral sur le Jaizkibel et retour par Fontarrabie
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.

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

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 devant la gare d'Hendaye (64).

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 4 jusqu'à 8 personnes.

Départs et tarifs
Départ assuré dès 4 personnes.

Du dimanche 19/05/2024 au vendredi 24/05/2024	**1020€/PERS.**
Du dimanche 09/06/2024 au vendredi 14/06/2024	**1120€/PERS.**
Du dimanche 07/07/2024 au vendredi 12/07/2024	**1120€/PERS.**
Du dimanche 21/07/2024 au vendredi 26/07/2024	**1120€/PERS.**
Du dimanche 04/08/2024 au vendredi 09/08/2024	**1120€/PERS.**
Du dimanche 18/08/2024 au vendredi 23/08/2024	**1120€/PERS.**
Du dimanche 01/09/2024 au vendredi 06/09/2024	**1120€/PERS.**
Du dimanche 22/09/2024 au vendredi 27/09/2024	**1020€/PERS.**
Du dimanche 20/10/2024 au vendredi 25/10/2024	**1020€/PERS.**

Suppléments :
- Supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité : 120€/pers.
- 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 libre au centre de thalassothérapie de l'hôtel

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

•INFORMATIONS 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

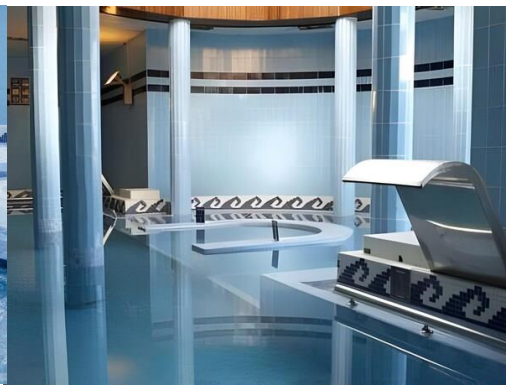
Hébergement
5 nuits en hôtel confortable avec centre de thalassothérapie, situé à 200 mètres de la célèbre plage de Zumaia, en formule chambre double.
Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités.
L'hôtel offre des vues imprenables sur la mer, et les célèbres falaises de Flysch de Zumaia !

Les repas
- Petit déjeuner buffet (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

Le centre de Thalassothérapie
Vous bénéficiez d'un accès libre tous les jours !
L'hôtel dispose d'une piscine couverte avec eau de mer, des douches cols de cygne, des jets d'eau, des bains turcs et des bains à remous.

L'eau est collectée loin du rivage, dépurée, stérilisée et chauffée.

Un véritable petit paradis où se détendre et se régénérer !



• **<u>Port du bonnet de bain et des claquettes obligatoires dans les bassins</u>**. Pensez à prendre une serviette de bain.
• Les shorts de bain ne sont pas tolérés dans les bassins

•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.

Parking véhicule à Hendaye:
Tous les parkings payants et gratuits visibles sur cette page : https://www.hendaye-tourisme.fr/fr/infos-pratiques/parkings-et-stationnement/

Si vous laissez votre véhicule durant toute la durée de votre séjour merci de vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés…) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

•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