

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

Rando bien-être et thalasso au Pays Basque

Votre circuit en bref

- **Séjour en étoile dans un hôtel*** avec accès à l'espace bien-être proposant spa (jacuzzi et sauna) et une salle de fitness**
- 2 demi-journées à l'espace SPA marin de St Jean de Luz avec accès direct à la plage !
- Randonnées assez faciles en Pays Basque
- Groupes de 8 personnes maximum
- Accès facilité en gare de Saint Jean de Luz
- 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
- **Un terroir local bien ancré : gastronomie, culture, architecture...**
- Repas traditionnel à Sare, un midi dans un lieu magique
- Visite de la ville d'Espelette, connue pour son piment !



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 hôtel *** avec centre de bien-être intégré (spa et sauna, salle de sport), le tout agrémenté d'une terrasse et d'un jardin !

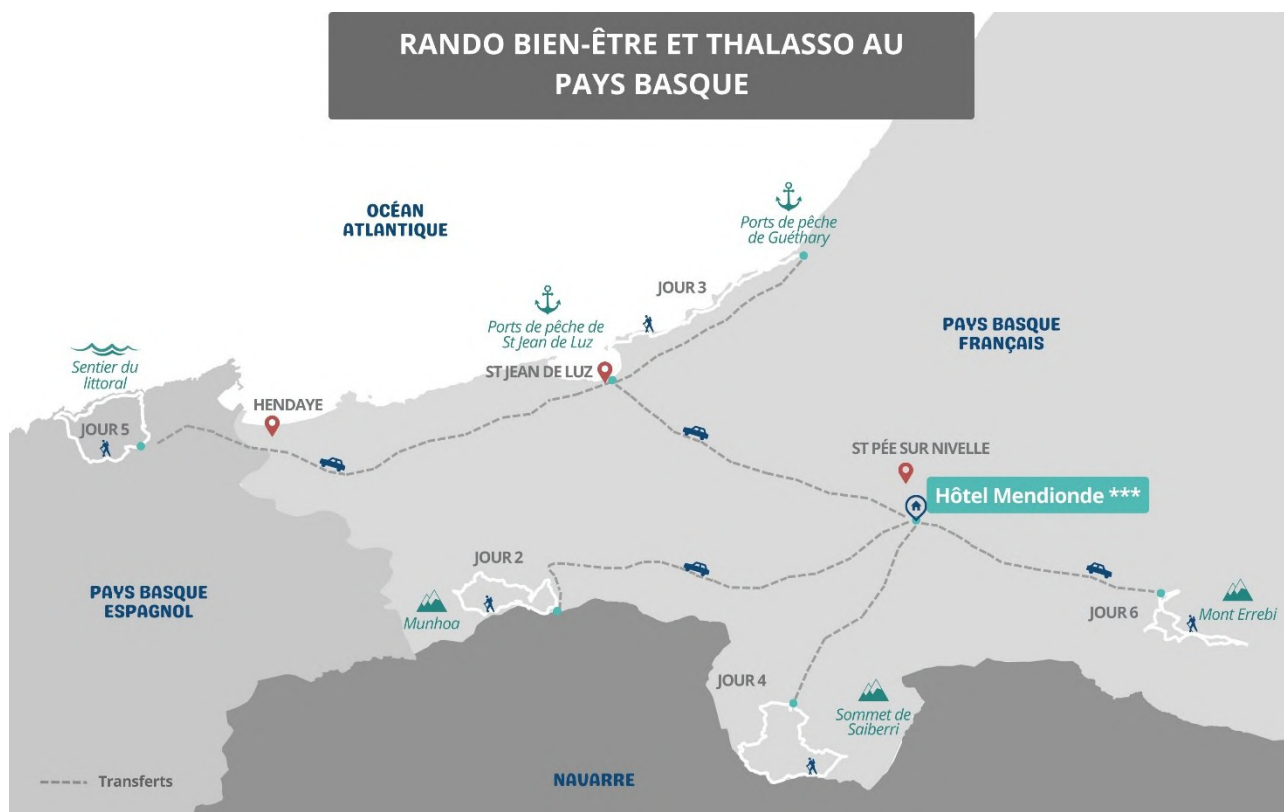
Nous vous proposons des randonnées accessibles et variées qui vous montreront qu'en Pays Basque, la nature est belle et ressourçante !

De la Côte Basque avec le sentier du littoral et ses villes telles que Bidart, et l'emblématique sommet du Jaizkibel, en passant par les cols transfrontaliers qui vous donneront une vue panoramique à couper le souffle, jusque dans les terres à la découverte des Palombières et des estives où vous cheminerez avec les pottoks et brebis.

2 demi-journées seront consacrées au bien-être et à la relaxation avec un accès au spa marin de Saint Jean de Luz.

300m² d'eau de mer chauffée et un accès direct à la plage, détente avec vue garantie !

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...



• PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à St Jean de Luz

Rendez-vous à 18h30 à St Pée sur Nivelle (ou à 18h en gare de St Jean de Luz). Installation dans votre hébergement, hôtel *** avec espace détente, pour toute la semaine. Pot d'accueil et briefing sur le séjour.

Jour 2 : Col d'Ibardin, panorama frontalier et retour dans le passé



Col frontalier avec la Navarre (communauté autonome espagnole) culminant à plus de 300m, le col d'Ibardin offre des vues imprenables sur la baie de Saint Jean de Luz et la côte basque. Ses nombreuses Ventas (magasins frontaliers vendant des produits espagnols) attirent les foules mais après quelques minutes de marche la nature et le calme reprennent leurs droits. Dans de magnifiques paysages variés, landes, prairies, forêts de chêne, petit lac ... les traces laissées par l'homme, de la préhistoire aux guerres Napoléoniennes, ne manquent pas dans ce lieu stratégique.

- **Distance : 9km, durée 4h30, dénivelé positif +540m, dénivelé négatif -540m. Transfert 30min.**

Jour 3 : Demi-journée, la Côte Basque de Bidart à St Jean de Luz



Le sentier du littoral basque, qui va de Anglet à Hendaye, longe le trait de côte et permet à la fois, la découverte de nombreuses plages et criques, mais aussi la découverte de l'architecture qui a façonné le littoral basque au fil des temps : ports de pêche comme Guéthary ou St Jean de Luz, essor du tourisme au fil des siècles....

- **Distance : 10km, durée 3h30, dénivelé positif + 200m, dénivelé négatif -200m. Transfert 20 min.**

Jour 4 : 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 : environ 5h, dénivelé positif +360m, dénivelé négatif -360m. Transfert 20 min.**

Jour 5 : Incursion de l'autre côté de la frontière par le sentier du Littoral

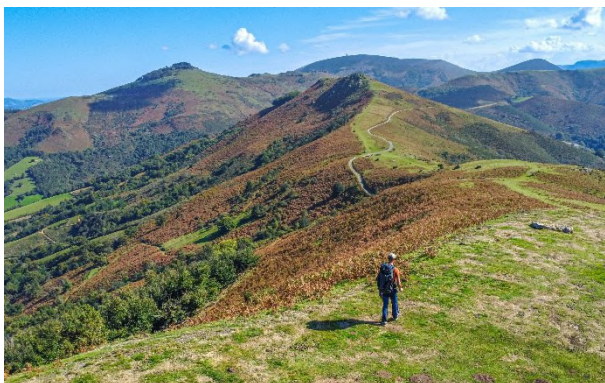


Cap vers le Pays basque sud. Dominant la baie de Txingudi qui sépare Hendaye de Hondarribia, le Jaizkibel s'élève face à l'océan et dévoile ses 545 mètres d'altitude. Cette montagne littorale offre un cadre idéal pour respirer l'air iodé, et aborder la pêche et les voyages au long cours, piliers de la culture basque.

Cette escapade en Espagne sera également l'occasion de goûter au Txakoli, vin blanc typique élaboré sur la côte basque espagnole, que votre accompagnateur vous fera découvrir.

- **Distance : 9 km, durée : 4h, dénivelé positif +250m, dénivelé négatif -400m. Transfert 25 min**

Jour 6 : Demi-journée, montagnes douces et verdoyantes au pays du Pottok



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 : 9 km, durée : environ 4h, dénivelé positif +470m, dénivelé négatif -470m. + Transfert 10 min**

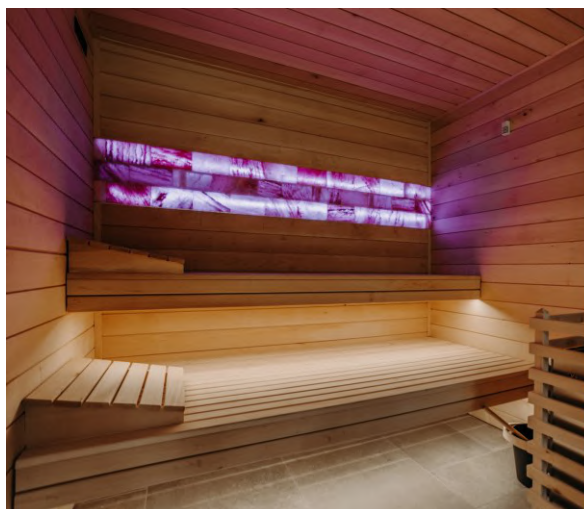
Jour 7 : Fin de votre séjour.

Fin du séjour après le petit-déjeuner. Pour ceux qui sont arrivés en train : transfert à la gare de St Jean de Luz, 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.

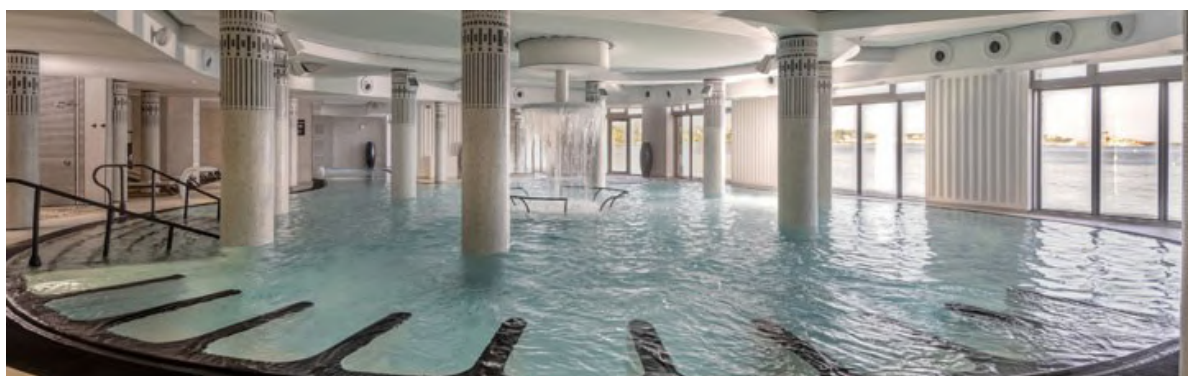
Un séjour tout en douceur !

Les **jours 2, 4 et 5**, vous aurez accès à un **espace spa, sauna et salle de sport**, conçu pour vous procurer une bulle de bien-être, à quelques pas de votre chambre d'hôtel, après vos randonnées !



Les **jours 3 et 6**, la moitié de la journée sera consacrée à la détente avec un **accès au spa marin de Thalazur**, 300m² dédiés au bien-être face à l'océan, et accès direct à la plage !

Profitez des **cols de cygne, sauna, hammam, cascade, jacuzzi, sièges massant**, etc ...



•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

Rendez-vous :

Le jour 1 à 18h devant la gare de St Jean de Luz (64 – Pyrénées-Atlantiques).

Pour les personnes arrivant en voiture : RDV Le jour 1 à 18h30 sur votre lieu d'hébergement à St Pée sur Nivelle (64 – Pyrénées-Atlantiques) : Hôtel*** MENDIONDE.

Fin de séjour :

Le jour 7 vers 9h30. Transfert à la gare de St Jean de Luz, arrivée sur place à 9h30.

• DATES ET PRIX

Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 8 personnes.

Départs et tarifs

Départ assuré dès 4 personnes.

Du dimanche 07/06/2026 au vendredi 12/06/2026

Du dimanche 21/06/2026 au vendredi 26/06/2026

Du dimanche 05/07/2026 au vendredi 10/07/2026

Du dimanche 12/07/2026 au vendredi 17/07/2026

Du dimanche 19/07/2026 au vendredi 24/07/2026

Du dimanche 26/07/2026 au vendredi 31/07/2026

Du dimanche 02/08/2026 au vendredi 07/08/2026

Du dimanche 09/08/2026 au vendredi 14/08/2026

Du dimanche 16/08/2026 au vendredi 21/08/2026

Du dimanche 23/08/2026 au vendredi 28/08/2026

Du dimanche 06/09/2026 au vendredi 11/09/2026

Du dimanche 13/09/2026 au vendredi 18/09/2026

Du dimanche 20/09/2026 au vendredi 25/09/2026

Prix par personne :

Prix/personne en basse saison	1085€
Prix/personne du 10 juillet au 31 Août	1185€

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle basse saison, sous réserve de disponibilité : 240€/pers.
- Supplément chambre individuelle du 10 juillet au 31 Août, sous réserve de disponibilité : 270€/pers.
- Nuit supplémentaire en BB chambre double : 57€/pers
- Nuit supplémentaire en BB chambre individuelle : 90€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Les transferts durant le séjour
- L'encadrement par un guide diplômé, spécialiste du Pays Basque
- L'accès au centre de thalassothérapie Thalazur pour 2 demi-journées (1serviette et 1 peignoir fournis)
- l'accès à l'espace bien-être de l'hôtel pour 3 « afterwalks »

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

• INFOS TECHNIQUES

Nature du terrain

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

Niveau 2/5

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Randonnée de 5h-6h par jour en moyenne, dénivelés de 400m-700m en moyenne, sur des sentiers et chemins 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.

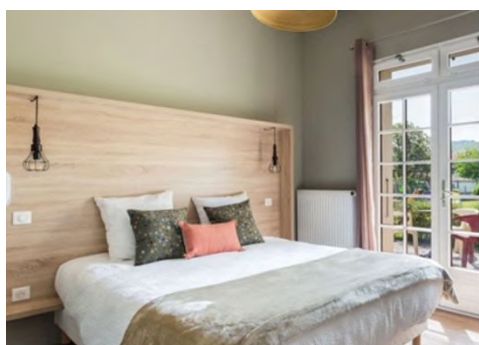
•HEBERGEMENT / NOURRITURE / THALASSOTHERAPIE

Hébergement

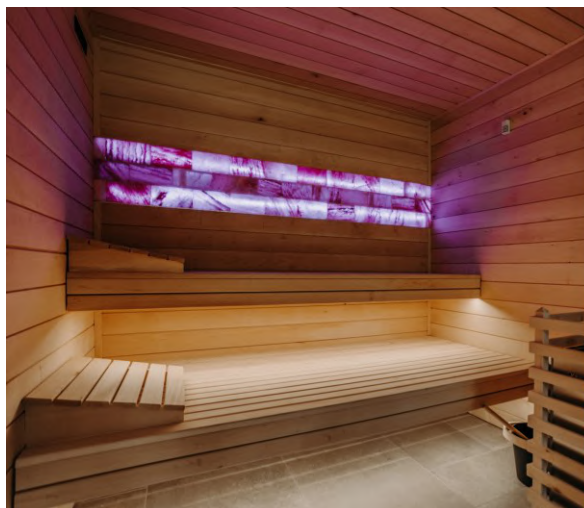
6 nuits en hôtel *** confortable, en formule chambre double : <https://www.hotel-trinquet-mendionde.fr/fr>

Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités.

Hôtel de charme au cœur de la campagne basque, sa vue imprenable sur les collines verdoyantes et des montagnes basques confère un cadre privilégié pour un séjour reposant.



Espace bien-être : sauna, jacuzzi et salle de sport



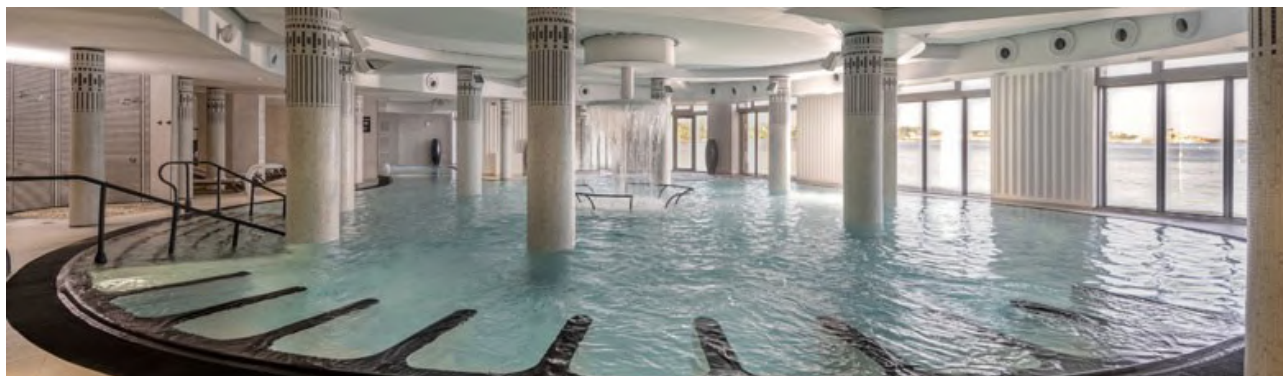
Les repas

- 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 SPA marin de Thalazur à St Jean de Luz

Posé sur le sable, au milieu de la prestigieuse baie de Saint-Jean-de-Luz, le spa marin vous offre une vue imprenable sur l'océan et un accès direct à la plage.

Un parcours de 300m avec des cols de cygne, sauna, hammam, cascade, jacuzzi, sièges massant, etc ...



- **Port du bonnet de bain recommandés, et cheveux longs attachés**
- **Le port des claquettes obligatoires dans les bassins.** Peignoir et serviette fournis au centre de thalassothérapie.
- Le slip de bain pour les hommes et string, monokini, burkini, maillot jupe pour les femmes sont interdits

• INFOS PRATIQUES

Comment rejoindre Saint Jean de Luz :

- Par le train : Nombreux trains TGV en direction de Saint Jean de Luz au départ des principales villes. Pour confirmation des horaires : www.sncf-connect.com
- Par la route : De Bordeaux autoroute A63, 207km. De Toulouse, autoroute A64, 293km, puis Saint Jean de Luz A63, sortie Saint Jean de Luz Nord. Si vous venez avec votre véhicule, nous vous conseillons de le garer dans l'un des parkings suivants :

Parkings couverts et payants INDIGO cœur de ville ou grande plage : <https://fr.parkindigo.com/parkings/saint-jean-de-luz-france>

Parkings aériens gratuits :

- Parking Harriet Baïta, rue Duconte (210 places à 400m de l'axe piéton),
- Parking Gregorio Marañon, avenue Marañon (380 places à 200m des halles et 300m de l'axe piéton).

Pour les personnes arrivant en voiture : parking privé et gratuit à l'hôtel.

• 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 (recommandé), des sandales de bain et une serviette de bain pour pouvoir accéder à l'espace détente et au centre de thalassothérapie**

Au SPA de St Jean de Luz (1 peignoir et 1 serviette fournis)

- 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