

Randonnée liberté | Niveau 2/5   ou 3/5    | 4 ou 5 jours de marche

# Escapade « bas carbone » au cœur du Pays Basque, 100% des déplacements en train !!

## Votre circuit en bref

- Randonnées faciles en Pays Basque
- Plusieurs niveaux possibles de randonnée
- Séjour en étoile
- Hébergement tout confort en hôtel \*\*\* avec piscine
- Des itinéraires inédits dénichés grâce à notre équipe locale
- Aucun transfert en véhicules, départ de l'hôtel à pied ou en train

## Les points forts de la randonnée

- Le meilleur de notre cher Pays Basque : chemins de St Jacques, vignobles, villages typiques, GR 10 et villages classés
- Découverte de la côte et des paysages de moyenne montagne Basque
- Vous randonnez l'esprit libre grâce à notre appli : guidage GPS, informations utiles, perles culturelles et gastronomiques en cours de randonnées... tout y est !



Envie d'un voyage bas carbone qui allie nature, culture et mobilité douce ? Au Pays Basque, c'est non seulement possible, mais particulièrement inspirant. Ce séjour de randonnée accessible vous emmène à la découverte du Pays Basque intérieur, sur les premiers reliefs des Pyrénées, dans un environnement verdoyant et authentique. Au fil des sentiers, vous traversez des villages de caractère, blottis au fond de vallées paisibles, empruntez par endroits le célèbre GR10, mythique sentier transpyrénéen reliant l'Atlantique à la Méditerranée. Les parcours permettent également d'explorer le riche patrimoine basque. La particularité de ce voyage ? Un séjour 100 % sans voiture. L'accès au lieu de séjour se fait facilement en train, et chaque jour, les départs de randonnée sont rejoints à pied ou en train, sans aucun transport motorisé individuel. Une manière concrète de randonner en limitant fortement son empreinte carbone. Pour une expérience fluide et sereine, notre application mobile dédiée vous accompagne tout au long du séjour : informations pratiques (horaires de train, accès aux départs de randonnées), données culturelles, conseils terrain et traces d'itinéraires. Vous marchez l'esprit libre, en profitant pleinement d'un voyage responsable au cœur du Pays Basque !

[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 Itxassou

Installation dans votre hébergement à Itxassou. Selon votre heure d'arrivée, possibilité d'effectuer une première courte randonnée.

#### Le pas de Roland

Au départ de l'hôtel, découverte des nombreuses richesses du village d'Itxassou et du pas de Roland. Selon une première légende, il fut creusé par un coup de sabot du cheval de Roland neveu de Charlemagne. Dans une seconde, il est compté que c'est avec son épée (du nom de Durandal) que Roland tailla un passage dans la pierre pour aller combattre les sarrasins en l'an 778, il mourut la même année à Roncevaux.

- Distance : 9km, durée : environ 3h30, dénivelé positif : +400m, dénivelé négatif : -400m

### Jour 2 à 5 : Randonnées à la découverte du Pays Basque

Vous pourrez choisir, selon votre humeur, la distance du point de départ, la météo, etc... entre une bonne dizaine de randonnées possibles. Guidés par notre application GPS, et avec l'appui des cartes IGN de la zone, votre randonnée sera tout confort ! Certaines randonnées sont accessibles à pied au départ de l'hébergement, d'autres sont accessibles en train (parfois train et bus) depuis la gare d'Itxassou. Dans votre roadbook et sur l'application, nous vous donnons toutes les informations nécessaires (tarifs, horaires...) pour accéder de la plus simple des manières aux départs de ces randonnées. Notre équipe sur place est par ailleurs joignable en permanence.

#### Voici quelques descriptifs :

##### Espelette, village typique du Pays basque

Au départ de l'hôtel, randonnée par de doux chemins entre prairies et hameaux de campagne, afin de rejoindre Espelette, village typique mondialement connu pour ses piments, qui ornent les façades des maisons du village. Puis direction le mont Urzumu où la vue s'ouvre sur le Mondarrain, l'Artzamendi et les vallons basques. La descente ramène progressivement vers Itxassou.

- Distance : 17.5km, durée : environ 5h30, dénivelé positif : +500m, dénivelé négatif : -500m
- Distance : 12.5km, durée : environ 4h, dénivelé positif : +400m, dénivelé négatif : -400m (parcours plus facile)

##### Le sommet du Mondarrain

Au départ de l'hôtel, cette randonnée vous conduit sur le Mondarrain (749m), sommet rocheux qui offre un très beau panorama, en particulier sur toute la côte basque. Vous trouverez au sommet l'Ikurrina, le drapeau basque, et les vestiges d'une tour de guet ou d'un château qui appartenait au roi de Navarre qui fut construite au Moyen-âge. Le site fut occupé jusqu'au XVe siècle. La randonnée se poursuit ensuite en boucle via de belles crêtes panoramiques avant de revenir à Itxassou.

- Distance : 23.5km, durée : environ 8h, dénivelé positif : +900m, dénivelé négatif : -900m
- Distance : 15km, durée : environ 5h30, dénivelé positif : +750m, dénivelé négatif : -750m (parcours plus facile)

##### De Bidarray à Itxassou via l'Artzamendi

Le matin, train de Itxassou à Bidarray. Depuis Bidarray, l'itinéraire grimpe vers le col de Mehatse via les impressionnantes Peñas d'Itzusi, grandes falaises rouges dominant la vallée. La montée se poursuit jusqu'à l'Artzamendi (924m), sommet idéalement situé pour profiter d'un panorama étendu sur l'océan et les Pyrénées. La descente conduit ensuite vers le mythique Pas de Roland, arche naturelle taillée dans la roche au bord de la Nive que l'on suit jusqu'à Itxassou.

- Distance : 19km, durée : environ 7h, dénivelé positif : +950m, dénivelé négatif : -900m

##### Le col de Lacho et Iparla

Le matin, train de Itxassou à Bidarray. Vous partez du village typique de Bidarray pour rejoindre les sentiers de bergers et le col de Lacho qui vous offre une vue sur le vallon et sur la crête d'Iparla. Et si la forme est là, vous grimpez jusqu'au sommet d'Iparla (1049m), frontalier entre la France et l'Espagne, et premier sommet des

Pyrénées de plus de 1000m d'altitude en venant de l'océan Atlantique. Après la randonnée, train retour de Bidarray à Itxassou.

- Distance : 15km, durée : environ 6h, dénivelé positif : +1000m, dénivelé négatif : -1000m
- Distance : 9km, durée : environ 3h30, dénivelé positif : +550m, dénivelé négatif : -500m (parcours plus facile)

### **Les Peñas de Itsusi**

Le matin, train de Itxassou à Bidarray. Les Peñas de Itsusi, "les vilains rochers" représentent un secteur remarquable et incontournable du Pays basque. Le plateau de l'Artzamendi plonge brutalement dans les vallées de Bastan et d'Aritzacun par des falaises abruptes. Ce sentier est facilement accessible depuis le col des Veaux mais il est tout de même plus intéressant de faire la boucle par le Sentier des Moines au départ de Bidarray. Ici, les vautours fauves sont rois, et sous leur immense silhouette, vous cheminerez entre petits ruisseaux, falaises et paysages grandioses, dont la magnifique montagne pyramidale d'Irubelakaskoa. Après la randonnée, train retour de Bidarray à Itxassou.

- Distance : 18.5km, durée : environ 6h45, dénivelé positif : +850m, dénivelé négatif : -850m

### **Le sommet du Larla**

Le matin, train de Itxassou à St Martin d'Arrossa. Partez à la découverte du sommet du Larla (705m) et de ses anciens sites miniers à ciel ouvert. Le massif a été exploité pendant plus de 2000 ans pour prendre fin en 1914. Aujourd'hui, le massif est un espace de pastoralisme avec une riche biodiversité. Au sommet du Larla, vous aurez une très belle vue sur le versant nord d'Iparla, magnifique barrière verticale s'élevant au-dessus de la vallée. Après la randonnée, train retour de St Martin d'Arrossa à Itxassou.

- Distance : 12km, durée : environ 4h30, dénivelé positif : +700m, dénivelé négatif : -700m

### **De St Etienne de Baigorri à Bidarray via le GR10**

Le matin, train et bus de Itxassou à St Etienne de Baigorri. Cette randonnée à caractère sportif représente l'un des plus beaux itinéraires de randonnée du Pays Basque. Depuis le magnifique village de Saint Etienne de Baigorri, vous débutez l'ascension en direction des crêtes d'Iparla qui depuis le bas de la vallée font l'effet d'une longue muraille d'aspect infranchissable. Depuis là-haut, vous profiterez d'un immense panorama... Puis vous redescendrez en direction du charmant village de Bidarray. Après la randonnée, train retour de Bidarray à Itxassou.

- Distance : 18km, durée : environ 7h30, dénivelé positif : +1250m, dénivelé négatif : -1250m

### **De St Jean Pied de Port à St Etienne de Baigorri via le Jara**

Le matin, train de Itxassou à St Jean Pied de Port. Au départ de St Jean Pied de Port, la randonnée du jour monte progressivement vers le sommet du Jara à 810m d'altitude. Depuis ce sommet modeste, on bénéficie pourtant d'un superbe panorama à 360° qui s'étend de l'Océan aux premiers hauts sommets Pyrénéens en passant par les sommets du Pays Basque intérieur. Puis redescende jusqu'à Saint Étienne de Baigorri, agréable et joli village Basque blotti entre vignobles et montagnes. Après la randonnée, bus et train retour de St Etienne de Baigorri à Itxassou.

- Distance : 18km, durée : environ 6h30, dénivelé positif : +700m, dénivelé positif : -700m

### **De St Jean Pied de Port à St Etienne de Baigorri via le Munhoa**

Le matin, train de Itxassou à St Jean Pied de Port. Au départ de St Jean Pied de Port, parcours sur le GR10 (sentier de traversée des Pyrénées) qui grimpe progressivement vers les hauteurs en direction du massif du Munhoa. Après avoir quitté les dernières fermes, le sentier traverse estives et collines verdoyantes avant d'aborder la montée plus franche vers le sommet. Du Munhoa (1023m), la vue s'élargit sur la vallée de la Nive et par beau temps, jusqu'aux premiers hauts sommets Pyrénéens. Puis redescende jusqu'à Saint-Étienne-de-Baigorri, blotti entre vignobles et montagnes. Après la randonnée, bus et train retour de St Etienne de Baigorri à Itxassou.

- Distance : 19km, durée : environ 7h, dénivelé positif : +950m, dénivelé positif : -950m

### Vignobles d'Irrouléguy et sommet de l'Arradoy

Le matin, train de Itxassou à St Jean Pied de Port. Depuis St Jean Pied de Port, l'itinéraire s'élève progressivement en direction d'Ispoure avant de traverser les vignobles d'Irrouléguy. Le sentier gagne ensuite les pentes du Harxuria, où le panorama s'ouvre sur les montagnes basques. La montée se poursuit jusqu'au sommet de l'Arradoy (660m), belvédère remarquable dominant le Pays basque intérieur. La descente ramène doucement vers les coteaux cultivés puis vers St Jean Pied de Port. Après la randonnée, train retour de St Jean Pied de Port à Itxassou.

- Distance : 15km, durée : environ 5h, dénivelé positif : +600m, dénivelé négatif : -600m
- Distance : 9km, durée : environ 3h, dénivelé positif : +300m, dénivelé négatif : -300m (parcours plus facile)

### Le massif du Jaizkibel

Le matin, train de Itxassou à Hendaye via Bayonne. Depuis Hendaye, vous rejoindrez l'embarcadère du bateau-navette qui permet de traverser la baie de Txingudy, séparant Hendaye et le Port espagnol de Hondarribia. Vous parviendrez rapidement au Cabo Higuer, extrémité Ouest des Pyrénées ! De là, parcours sur le massif du Jaizkibel, tantôt en surplomb des falaises, tantôt au milieu d'un vallon verdoyant, nous offre un condensé du Pays basque : océan et montagne confondus ! Arrêt « Tapas » obligatoire à Hondarribia à la fin de la randonnée ! Retour à Hendaye avec le bateau navette. Après la randonnée, train retour d'Hendaye à Itxassou via Bayonne.

- Distance : 15km, durée : environ 5h, dénivelé positif : +400m, dénivelé négatif : -400m.

### De Saint Jean de Luz à Hendaye

Le matin, train de Itxassou à Hendaye via Bayonne. La corniche basque fait la jonction entre la baie de Saint-Jean-De-Luz et la Baie d'Hendaye. Cet itinéraire permet de relier ces deux lieux emblématiques du Pays Basque, en passant par le Fort de Socoa et le Château d'Abbadia. L'itinéraire historique n'étant plus accessible pour des raisons de sécurité (éboulements), ce nouveau sentier, bucolique et éloigné de la circulation automobile permet de découvrir de beaux panoramas aussi bien sur les Pyrénées que sur l'océan Atlantique. Après la randonnée, train retour d'Hendaye à Itxassou via Bayonne.

- Distance : 15km, durée : environ 4h30, dénivelé positif : +200m, dénivelé négatif : -200m.

### Jour 5 : Fin du séjour

Fin de votre séjour à Itxassou, après votre petit déjeuner.

*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.*

### • DATES ET PRIX

#### Départs

Tous les jours de début Avril à fin Octobre (selon les disponibilités).

Inscription à partir de 2 personnes (voyageur solo : nous consulter)

#### Prix du 01/04/2026 au 30/10/2026

|                                           |      |
|-------------------------------------------|------|
| Prix/pers en basse saison                 | 410€ |
| Prix/pers en haute saison juillet et août | 430€ |

#### Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 110€/ pers
- Supplément chambre individuelle en Juillet/Août : 140€/ pers
- Nuit supplémentaire : Nous consulter

#### Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 5
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide : 1 dossier pour 4 personnes

- Accès à l'itinéraire détaillé sur notre application mobile
- Traces GPS sur demande

**Le prix ne comprend pas :**

- Les assurances
- 15€ de frais de dossier
- Les frais de transport : train, bus, navette...
- Les visites
- Les boissons et les piques niques

## •INFOS TECHNIQUES

### Niveau 2/5

Marcheur occasionnel, en condition physique correcte. Randonnée de 4h-5h 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, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure

OU

### Niveau 3/5

Marcheur régulier, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700m-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. 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, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

### Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

### Portage

Séjour en étoile : durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau...).

## •HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

4 nuits en hôtel\*\*\* avec piscine, en formule chambre double : [www.txistulari.fr](http://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.

### Autre possibilité d'hébergement :

Si l'hôtel Txistulari n'a pas de disponibilité aux dates souhaitées, nous travaillons avec la chambre d'hôtes Gure Gostuan, très jolie et confortable maison d'hôtes, située à 200 mètres du Txistulari. Si cela est le cas, vous en serez informé avant la confirmation de votre inscription, afin que la décision vous appartienne. Dans ce cas les petits déjeuners sont pris sur place à Gure Gostuan. En revanche les dîners sont pris à l'hôtel Txistulari.

Voici le site de la Maison Gure Gostuan si vous voulez y jeter un coup d'œil avant d'accepter d'y loger : [www.gites64.com/Chambre-d-hotes-ltxassou-lthurry-borgeais-Coeur-Pays-Basque-64G441006.html](http://www.gites64.com/Chambre-d-hotes-ltxassou-lthurry-borgeais-Coeur-Pays-Basque-64G441006.html)

### 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 non inclus
- Boissons non comprises

## •INFOS PRATIQUES

**Début** : Le jour 1 à votre hébergement à Itxassou, selon votre heure d'arrivée.

**Fin** : Le jour 5 à Itxassou, après votre petit déjeuner.

### Comment rejoindre Itxassou en train :

Rejoindre la **gare de Bayonne** dans un premier temps. Nombreux trains, TGV, intercités ou OUIGO, en provenance de Paris et de la province.

Ensuite, emprunter la **ligne TER Bayonne-Saint Jean Pied de Port**, jusqu'à l'arrêt Itxassou. Le temps de trajet est de 30 minutes.

**En semaine**, le premier TER est à 6h41, et le dernier TER est à 18h36. 5 trains quotidiens.

Le week-end, le premier TER est à 8h16, et le dernier TER est à 19h29. 4 trains quotidiens.

Utiliser le site [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com), pour vous renseigner sur les accès en train, ou acheter vos billets.

Vous pouvez également consulter le site [www.thetrainline.com](http://www.thetrainline.com) pour consulter les horaires et tarifs.

## •A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

### Le sac à dos

- Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 30 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...)