



De Bilbao à Santander, Montagnes et océan de Cantabrie



En Cantabrie, les montagnes karstiques et verdoyantes plongent littéralement dans l'océan, offrant des paysages spectaculaires et inattendus.

**7 jours - 6 nuits - 5,5 jours
de marche**

- Départ garanti à partir de 6
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP1BISA



Les points forts

- mariage parfait océan/montagne
- la visite de Santillana de Mar
- la variété des paysages



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/montagnes_ocean_cantabrie_bilbao_santander.html

Alors que Bilbao ponctue le Pays Basque, la cité portuaire de Castro Urdiales marque la porte d'entrée en Cantabrie. Cette traversée littorale empruntera des reliefs calcaires s'érigent fièrement plusieurs centaines de mètres au-dessus des flots. Mi-océan mi-montagne, cette randonnée offrira des paysages surprenants et spectaculaires : parcours panoramique en balcon sur l'océan, phare perdu au fin fond d'un dédale de bois et falaises, ermitages, landes ou prairies verdoyantes...

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Géographie :

La Cantabrie est une région d'Espagne située tout de suite à l'ouest du Pays Basque espagnol. Elle est limitrophe dans sa partie sud à la région de Castille-Léon, à l'ouest à la région des Asturias ; sa partie nord est une zone littorale au bord de la « Mer Cantabrique » (océan Atlantique).

Santander est la capitale de la région.

Le climat océanique se caractérise ici par des températures relativement douces, et offre des paysages verdoyants, parfois plus arides sur les zones karstiques montagneuses.

C'est l'une des régions au monde, si ce n'est la région, qui offre le plus de gisements archéologiques du Paléolithique (plus précisément du paléolithique supérieur). Elle est célèbre pour sa célèbre grotte d'Altamira (datant de -16000 à -9000 avant J-C), déclarée Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO ; un peu le pendant des grottes de Lascaux.

S'étendant sur une superficie de 5000 km², la région abrite un peu moins de 600 000 habitants (l'une des moins habitées d'Espagne), principalement réparties en ville et sur la zone littorale.

L'étymologie de la « Cantabrie » serait d'origine celte et signifierait « habiter dans les montagnes ». Voilà qui résume assez bien le caractère montagneux de cette région littorale.

JOUR 1

Accueil et transfert à Bilbao. Après avoir déposé les bagages à l'hôtel, petit transfert au bord de l'Océan pour une randonnée à la découverte des flyschs, criques et landes à bruyères le long des falaises de Barrika. Retour à Bilbao et nuit en hôtel. *Si vous venez d'effectuer le circuit Zumaia-Bilbao : matinée libre du samedi à l'hôtel de Bilbao ; l'accompagnateur vous récupérera à l'hôtel dans l'après-midi pour effectuer la randonnée décrite ci-dessus.*

Temps de marche : 2 à 3h. Dénivelé : + 200m / - 200m. Temps transfert : environs 1h15.

JOUR 2

Petit transfert. Petite visite de Castro Urdiales, avec son église de Santa Maria (XIII^e) et son château (XII^e) sur un promontoire dominant l'océan et le port ; puis randonnée avec les premières ambiances de « montagnes océanes » par la Sierra Cerrado jusqu'à Liendo. Les landes et prairies verdoyantes sont égayées de quelques jolis pitons et affleurements de calcaire. L'étape du lendemain, superbe, s'offre déjà au regard !

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 600m / - 600m.

JOUR 3

La crique de Sonabia précède la montée à la Peña Cardina, où la montagne contemple l'océan et la « baleine » par de jolies arches calcaires : « los Ojos del diablo » !!! Directement frappé par les vagues de l'Océan, le massif s'érite fièrement près de 500m au-dessus des flots. Falaises, prairies, landes, crique, pitons, forêts de chênes se mélagent harmonieusement dans ce trésor naturel où gambadent les chèvres semi sauvages, le tout survolé par de grands rapaces -vautours fauves- et par les goélands. L'occasion rare d'observer des vautours planer au-dessus de l'Atlantique ! Descente en direction de la plage de Santoña puis courte traversée en bateau de l'estuaire. Nuit à Laredo. En fonction du niveau du groupe, cette randonnée se fera parfois en boucle (donc sans traverser la plage de Laredo et sans prendre le bateau).

Temps de marche : 6 à 7h. Dénivelé : + 600m / - 600m.

JOUR 4

Une boucle sauvage sur la presqu'île montagneuse del Buciero ; sentiers secrets, forêts, grottes, falaises calcaires... Quelques airs de Baie d'Halong ! Le sentier, parfois pavé, franchit les pitons et traverse des forêts luxuriantes vers un phare isolé de bout du monde, juché sur un rocher luxuriant et rogné par l'océan... Une ambiance et une beauté incroyables. Déjà 3 jours de paysages superbes, et on ne sait déjà plus quelle est la plus belle des étapes !!! Nuit à Laredo.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 5

Transfert pour une incursion dans les proches terres : hêtraies, relief karstique de la Sierra de Hornijo et l'étonnante source en cascade du Rio Ason. Nous sommes en pleine montagne, avec aussi d'authentiques paysages champêtres composés de parcelles de champs et de petits chemins délimités de murs en pierre. Si la nébulosité n'est pas trop forte, l'océan sera visible. Petit tour à Santander et nuit à Mogro.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 500m / - 500m. Temps transfert : 45min.

JOUR 6

De Mogro à Santillana le long du littoral par des paysages de Connemara : pâturages, landes sauvages, l'ermitage insolite de Santa Justa niché dans une excavation assaillit de vagues. Le relief est à présent beaucoup plus sage, moins arboré, mais au charme « celtique » indéniable ! Visite et nuit à Santillana de Mar.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 250m / - 250m.

JOUR 7

Transfert en France après le petit déjeuner.

Temps transfert : environs 2h30.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

A 13h15 à la gare de Saint Jean de Luz. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion à partir de 13h à Saint Jean de Luz.

ACCÈS AU LIEU DE RV

EN TRAIN : TGV, train ou train de nuit pour Saint-Jean-de-Luz, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon via Toulouse et Pau. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

EN AVION : Aéroport de Biarritz. De l'aéroport, prendre la ligne de bus n°816 de « l'ATCRB Transports64 » jusqu'à la gare de Saint-Jean-de-Luz. <http://www.biarritz.aeroport.fr/>
Sinon taxi de l'aéroport à la gare, compter environ 20 €.

EN VOITURE : Saint-Jean-de-Luz est accessible de Paris puis Bordeaux, par l'autoroute A63 ou depuis Toulouse par l'A64 puis l'A63 ; prendre sortie n°3.

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

PARKING

Parking non gardé Harriet Baïta (en face la gare). Gratuit.

Parking non gardé Grégorio de Marañon (avenue du même nom), situé derrière la gare. Gratuit.

Eventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel*** Ibis Ciboure, 7 Place des Frères Chancerelle, à Ciboure (juste après le pont de la Nivelle et le port de Saint-Jean-de-Luz). Possibilité de parking privé payant à l'hôtel. Tél : 05 59 41 76 80. Mail : h6553@accor.com

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

4 à 6 heures de marche par jour sur sentier, avec des dénivelés montants de 300 à 700 mètres maximum.

Il faut avoir une condition physique convenable, et être capable de marcher durant quelques heures.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.

HÉBERGEMENT

En chambres double (parfois triple) avec 5 nuits en auberges et hôtels confortables, 1 nuit en pension** simple mais propre et avec douche/WC privatifs.

DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés « tous risques » par nos soins.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITÉS

Carte d'identité ou passeport en cours de validité ; évitez les cartes d'identité ayant une date de fin de validité dépassée. N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.

Au minimum 15 jours avant votre départ, demandez à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois afin d'éviter l'avance obligatoire de frais médicaux.

Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

PENSEZY

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui séchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.
Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants fins
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique

- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ EN SAVOIR PLUS...

BIBLIOGRAPHIE

- « Le Petit futé Espagne côte nord» D.Auzias, JP. Labourdette et collectif. Ed. Broché.
- « La Grotte d'Altamira», de G.L. Freeman & J.G Echegaray. Ed. Broché. éditions Auberon.

SUR LE WEB

<http://francais.turismodecantabria.com/>
<http://www.hendaye-tourisme.fr/>

ADRESSES UTILES

Office de Tourisme d'Hendaye : tél : 05 59 20 00 34.

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.**

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « Agir pour un Tourisme Responsable ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en septembre 2009 par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com

- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46,
nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

