

Thalasso à St-Jean-de-Luz, Côte Basque, escale détente et mise en jambe



Une escapade "rando et thalasso" à Saint Jean de Luz, cité corsaire avec sa célèbre baie et son joli petit port, à la situation si privilégiée et aux atouts multiples...

7 jours - 6 nuits - 5 demi-journées de marche

- Départ garanti à partir de 5
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP1TABI



Les points forts



- **6 soins individuels de thalasso.**
- **l'hôtel** à côté du port dans St Jean de Luz.**
- **accueil gare ou aéroport.**
- **5 randonnées de mise en jambe**

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

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

*Saint Jean de Luz pourrait être le synonyme du " bien-être " sous toutes ses formes ; un lieu typique, jouissant d'une situation privilégiée entre océan et montagnes des Pyrénées. Un lieu idéal pour une douce escapade dans le **Sud-Ouest**, en vue de se remettre en jambe ou de tester ses capacités à la randonnée, en se prélassant agréablement à la thalassothérapie. Autour, la douceur du relief permet de se balader le long des **falaises** dominant un océan parfois aussi furieux que majestueux, de gravir une petite montagne au panorama inouï, de rejoindre un joli petit port ou un charmant village basque où résonne l'écho d'une partie de chistera... Quelques moments libres pour partir à la découverte des ruelles de la ville et ses galeries d'art, la maison de l'Infante, ou faire du farniente sur la plage.*

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Saint Jean de Luz - Donibane Lohizune (Saint Jean des Marais) s'est développé sur une vaste zone humide à l'embouchure de la Nivelle. Vers la fin du XIX^e, il subsistait encore un marécage entre la gare construite en 1864 et le Boulevard Victor Hugo. En 1870, la municipalité décide de le remblayer et d'y construire un nouveau quartier.

Une halle pour le Grand Marché y est construite, installée depuis des temps sur la Place Royale devenue Place Louis XIV. Il aura fallu 14 ans pour que la municipalité rachète et remblaie tous les terrains.

Le 9 juin 1660, elle fut le théâtre d'un événement majeur, en célébrant le mariage de Louis XIV et de Marie Thérèse d'Autriche -Infante d'Espagne-, qui était une des clauses du Traité des Pyrénées pour rétablir définitivement la paix entre la France et l'Espagne.

Le port de pêche traditionnel conserve encore une activité dynamique, avec ses nombreux chalutiers multicolores ; la pêche fut toujours capitale pour la ville. Elle fut même très prospère dès le 14^{ème} grâce aux grandes pêches à la baleine puis à la morue au large de Terre Neuve.

Les guerres européennes du 16^{ème} siècle -qui entravèrent alors le commerce maritime- furent à l'origine de la mutation de l'activité ; les navires Basques furent parmi les premiers à se porter volontaires pour secourir l'état. Leurs bateaux, baleiniers et morutiers, furent équipés en navires de guerre par des armateurs disposant d'une commission royale leur donnant droit d'attaquer tout bâtiment voguant sous pavillon d'un ennemi de la France. Du port traditionnel partirent alors les corsaires, qui donnèrent leur surnom à la ville : « Cité des Corsaires ». Ils étaient alors considérés comme des militaires et non comme des pirates ; l'acte de guerre est aussi un acte commercial très lucratif qui permet aux familles d'armateurs de s'enrichir.

En 1640, Joannot De Haraneder fait construire la maison Joanoenia, dite Maison de l'Infante ; quelques années plus tard, un autre fait construire la future Maison Louis XIV.

Deux siècles durant, des familles entières vont se distinguer dans le commandement de ces navires corsaires ; beaucoup de rues de St Jean de Luz portent leur nom.

Face aux caprices incessants de l'océan ravageant la ville, Napoléon III fit ériger un ouvrage de protection -digue- qui sert aujourd'hui de promenade au bord de la plage.

Au 19^{ème} siècle, les anglais, attirés par la clémence du climat de la côte, furent parmi les premiers « touristes » de St Jean de Luz. Depuis, la ville n'a cessé de séduire...

JOUR 1

Accueil et installation à l'hôtel. Premier dîner en ville.

JOUR 2

Balade littorale débutant entre **Bidart** et **Guéthary**, de plages en falaises via les jolis petits villages jusqu'à **St-Jean-de-Luz** et son remarquable petit port de pêche.

Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 150m / - 150m.

JOUR 3

Près de St-Jean-de-Luz, départ d'**Urrugne** pour rejoindre **Hendaye** par le **château et domaine d'Abadia**, parc naturel constitué de falaises, prairies et landes maritimes.

Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 200m / - 200m.

JOUR 4

Petite incursion en Espagne à Fontarrabie, balade dans le **massif du Jaizkibel** qui domine l'océan et le sauvage Cap du Figuier. Le panorama est immense, tant sur la côte basque française qu'espagnole, mais aussi vers les Pyrénées, qui prennent ici naissance.

Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 300m / - 300m.

JOUR 5

Montée à la **Rhune**, splendide belvédère sur l'océan, les villages, les collines basques et la chaîne des Pyrénées, par de jolis sentiers qui dominent campagne et au loin la côte. Possibilité (avec supplément) d'y monter et/ou y descendre à l'aide du petit train à crémaillère.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 700m / - 700m.

JOUR 6

Superbe balade sur le **Monte Ullia** débouchant dans **San Sebastian** et découverte de la ville. Soirée tapas

Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 300m / - 300m.

JOUR 7

Dispersion après le petit-déjeuner.

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

■ LA BALNEOTHERAPIE

La thalasso (en supplément)

Elle vous donnera droit à 6 soins individuels répartis sur 3 accès en fin d'après-midi au Spa Bio Marin Helianthal : un espace de 300 m2 fait de lumière et d'eau de mer chauffée à 33°C, donnant directement sur la plage et l'Atlantique, avec cols de cygne, jets d'eau sous-marins, nage à contre-courant, son sauna, hammam de tradition orientale en marbre et mosaïque, espace forme, cours de gym et aquagym.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

A 18h en gare SNCF de St Jean de Luz. Possibilité de prise en charge à l'aéroport de Biarritz à 17h30 (nous consulter).

FIN DU SÉJOUR

Dispersion après le petit-déjeuner en gare de St Jean de Luz ou à l'aéroport.

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:

Si vous désirez vous y rendre directement, prévenez-nous au plus tard 1 semaine avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas inutilement au point de rendez-vous.

- Hôtel*** Ibis Ciboure, 7 Place des Frères Chancellerie, 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

Attention, il se peut que pour votre séjour nous ayons dû choisir un autre hébergement que celui mentionné ci-dessus ; renseignez-vous auprès de nos bureaux quelques jours avant le départ.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

5

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

Demi-journées de 3 à 4 heures de marche, pour un faible dénivelé.

Balades faciles. Seule la montée à la Rhune est plus difficile, avec 700m de dénivelé mais sur un parcours facile ; de plus, si vous êtes fatigués pour descendre ou peu motivés pour y monter à pied, vous aurez la possibilité d'emprunter un petit train à crémaillère (environ 12€ l'aller simple et 14€ l'aller/retour).

Un séjour idéal pour se remettre en forme après une longue période sans avoir pratiqué la marche à pied, pour s'initier à la pratique ou tout simplement pour ceux et celles qui souhaitent effectuer un séjour facile dans cette belle région.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée

ENCADREMENT

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

HÉBERGEMENT

En chambres doubles en hôtel*** à côté du port (chambre twin avec 1 grand lit + 1 lit simple), à 500 m de la plage.

REPAS

Dîners dans un restaurant de la ville.

DÉPLACEMENTS

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

L'utilisation des bus publics possible durant ce séjour.

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, l'accès au centre de thalasso (si vous n'avez pas souscrit l'option), 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 sèchent 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)

- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes

- 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 ; à n'utiliser donc 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

- Hurel Alexandre, St Jean de Luz, histoire, géographie, pêche... Éditions Pimientos - Urrugne 2003.
- Mémoire en images : St Jean de Luz et Ciboure. Editions Alin Sutton Joué les Tours. 2000
- Robin Dominique. L'histoire des Pêcheurs Basques au XVIII) siècle. Elkarlanean Donostia 2002.
- Marie-France Chauvirey, La vie d'autrefois en Pays basque, Éditions Sud Ouest
- Luçon 1994 (ISBN 2 87901 219 8).

SUR LE WEB

<http://www.saint-jean-de-luz.com>

ADRESSES UTILES

Office du tourisme de St Jean de Luz, tel. 05 59 26 03 16

■ 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 vous 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

