



## De la montagne à l'océan, traversée douillette du Pays Basque



**Des crêtes d'Iparla aux rivages de l'Atlantique, les charmes de la montagne et de la campagne Basque s'égrèneront pas à pas : hêtraies, landes et prairies, villages typiques en rouge et blanc, belvédères panoramiques...**

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

- Départ garanti à partir de 1
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :  
**FP2PBDO**



### **Les points forts**

- le choix des formules d'hébergement
- itinérance de la montagne à l'océan en hôtel
- la douceur de vivre et du climat
- les panoramas sur l'Atlantique
- l'authenticité des lieux



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

---

[http://www.labalaguere.com/montagne\\_locean\\_traversee\\_douillette\\_pays\\_basque.html](http://www.labalaguere.com/montagne_locean_traversee_douillette_pays_basque.html)

*Des hébergements douillets vous attendent à chaque étape, comme pour parfaire la douceur des paysages, du climat et de l'accueil. À l'entrée de la mystérieuse vallée des Aldudes, les crêtes d'Iparla sont le royaume des vautours, planant en orbes majestueuses au-dessus de St Etienne de Baigorry, et non loin de là, Saint-Jean-Pied de Port. Sur les flancs de l'Artzamendi, jadis arpentinés par les contrebandiers, on ne sait plus vraiment si l'on est en montagne ou en campagne, en France ou en Espagne... des lieux paisibles et bucoliques, où il fait bon s'attarder, flâner. Mais l'impatience de découvrir les beaux villages en rouge et blanc d'Itxassou, Espelette, Sare et Ascain l'emporte ; l'écho des frontons se fait entendre, les produits du terroir, ici nombreux et cuisinés avec soin, réveillent nos sens. Enfin la Rhune, régnant au-dessus de l'Atlantique, nous emporte vers le littoral.*

## ■ PROGRAMME

---

### EN GUISE DE PRÉSENTATION

#### Histoire du Peuple Basque :

L'anecdote veut qu'un personnage noble, arguant de l'ancienneté de sa famille et se flattant d'avoir ses racines au XIIème siècle, demanda à un Basque : « Et vous donc, de quand datez-vous ? » Et le Basque de répondre : « Oh nous, nous ne datons pas ! ». On sait que ce type d'anecdote n'est pas inconnu à d'autres peuples considérés à tort comme « sans Histoire » tout simplement parce qu'ils ne disposent pas d'un puissant appareil d'Etat qui, entre autres fonctions, forge une vision d'une histoire fortement particularisée de la communauté.

La présence des Basques sur le territoire actuel et les espaces voisins est cependant bien attestée. Les premiers vestiges humains datent de 70 000 ans avant J.C et les ancêtres de la communauté actuelle occupaient déjà les deux versants des Pyrénées Atlantiques 5 000 ans avant J.C. La toponymie atteste aussi que la langue basque occupait un espace bien plus vaste que celui actuel, approximativement de l'Ebre à la Garonne et au val d'Aran. La langue gasconne en a d'ailleurs gardé maintes traces qui la différencient des autres parlers d'oc. Le passé historique du Pays Basque est riche ; toujours est-il que la révolution française inclut les provinces de Labourd, Basse-Navarre et Soule dans le département des Basses-Pyrénées. La communauté basque n'est aucunement reconnue en tant que telle dans ce cadre administratif et ce, de nos jours encore.

Au sud de la Bidassoa, les nombreuses guerres carlistes ensanglanteront périodiquement le pays. Ce n'est qu'à la fin du XIX ème siècle qu'apparaît en termes modernes la revendication nationale sous l'impulsion de Arana Goiri dont les idées connaissent une forte adhésion dans les provinces du Sud. En 1936, les nationalistes basques prennent le parti de la République espagnole contre le coup d'état de Franco. Le général allié de Mussolini et Hitler réprime durement les Basques, et le drame de Gernika en est le symbole universellement connu grâce au chef d'œuvre de Picasso.

Le mouvement basque s'oppose de plus en plus fermement au franquisme y compris par des actions militaires catalysées par une organisation de libération nationale (ETA). À la fin du franquisme, les nationalistes obtiennent des succès relatifs dont la constitution de la communauté autonome d'Euskadi, mais sont divisés entre partisans de l'indépendance et de l'autonomie, sur les moyens d'y parvenir, et sur les modèles de société envisagés.

Tout ceci au sud de la Bidassoa, tandis qu'au Nord le Pays Basque continue à être inexistant sur le plan institutionnel.

### JOUR 1

Transfert au Col d'Ispéguy. Randonnée au royaume des vautours, en balcon sur les crêtes d'Iparla jusqu'à Bidarray.

Temps de marche : 4h20 ou 6h20. Dénivelé : + 550 ou 800m / - 900 ou 1300m.

## **JOUR 2**

Les sentiers mythiques des contrebandiers sur les flancs pastoraux du sommet de l'Artzamendi, descente au Pas de Roland et au village d'Itxassou, célèbre pour ses cerises.

**Temps de marche : 4h45 ou 6h25. Dénivelé : + 590 ou 880m / - 650 ou 890m.**

## **JOUR 3**

Le Mondarrain, vaste belvédère sur les collines verdoyantes ; descente au village typique d'Espelette, tapissé de guirlandes rouges, piment oblige

**Temps de marche : 4h45. Dénivelé : + 620m / - 760m.**

## **JOUR 4**

D'Espelette à Sare et son joli fronton, à travers campagne et hameaux, sur les collines dominant la Nivelle et Ainhoa ; la Rhune n'est plus très loin !

**Temps de marche : 6h15. Dénivelé : + 720m / - 620m.**

## **JOUR 5**

Ascension de la Rhune -en train à crémaillère si vous le souhaitez...- vue à 360° : l'océan, les landes, montagnes jusqu'aux Hautes-Pyrénées et vers le Pays Basque espagnol. Descente à Ascain.

**Temps de marche : 3h ou 3h40 ou 5h45. Dénivelé : + 160 ou 500 ou 880m / - 840 ou 500m.**

## **JOUR 6**

Les derniers contreforts pyrénéens, puis les collines de prés et de landes bordent le littoral, qu'il ne reste plus qu'à suivre jusqu'à St Jean de Luz.

**Temps de marche : 5h15 ou 7h. Dénivelé : + 520 ou 700m / - 410 ou 600m.**

## **JOUR 7**

Dernière journée à St Jean de Luz et fin du séjour

*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**

---

### **DATES DE PROGRAMMATION**

A votre convenance du 15 avril au 30 octobre.

### **RENDEZ-VOUS**

À 10h devant la gare SNCF de St Jean Pied de Port (ou à 9h à la gare de St Jean de Luz, avec supplément).

### **FIN DU SÉJOUR**

Fin de programme à St Jean de Luz.

## **ACCÈS AU LIEU DE RV**

**En train :** trains réguliers pour St Jean Pied de Port au départ de Paris Montparnasse ou Austerlitz via Bayonne. TER : liaisons régulières entre Bayonne et St Jean Pied de Port, consultez les horaires sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

### **En voiture :**

- de Bordeaux, prendre l'autoroute jusqu'à la sortie Bayonne sud, puis suivre la D932 jusqu'à Louhossoa (après Itxassou) et enfin la D918 jusqu'à Saint Jean Pied de Port.
- de Toulouse, soit suivre l'A64 en direction de Saint Sébastien, puis la sortie 8 (Dax, Orthez) jusqu'à Orthez. Suivre la N117 en direction de Bayonne et continuer par les départementales jusqu'à St Jean Pied de Port en passant par Salies de Béarn et St Palais.

**En avion :** l'aéroport de Biarritz est à 55 km. Puis prenez la navette (7jour /7) Chronoplus ligne 14 (environ 1 €) vers Bayonne et le train jusqu'à St Jean pied de Port.

## **PARKING**

Il existe de nombreux parkings gratuits pour laisser votre véhicule à St Jean Pied de Port :

- Parking de la Gare (100 places)
- Parking du Jai Alai (200 places)
- Parking Saint-Jacques (40 places)
- Parking Juan de Huarte (50 places)
- Parking des Fauvettes (400 places)
- Parking Marché couvert (80 places)
- Parking Allée Lucia (150 places)

## **COMMENT REPARTIR**

Pour récupérer votre véhicule à St Jean Pied de Port : des trains partent de Biarritz ou Bayonne pour St Jean Pied de Port via Bayonne. Sinon, nombreuses lignes nationales et régionales au départ de St Jean de Luz via Bayonne.

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

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

- Gîte Ultreia, 8 rue de la Citadelle à Saint-Jean-Pied-de-Port, Tel: 06 80 88 46 22, Mail: [dodo.ultreia@gmail.com](mailto:dodo.ultreia@gmail.com)

## **DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)**

1

## **NIVEAU**

Randonnée de 4 à 5 heures avec un dénivelé de 200 à 700 m sur des sentiers faciles ou de 6 à 7 heures de marche, entre 700 et 900 m de dénivelé montant. Difficultés modulables.

## **PORTAGE**

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

## **HÉBERGEMENT**

En chambre double au choix :

- formule douillette : dans des hôtels\*\*\* et \*\*. La plupart sont des établissements de charme (sauf 1 nuit en hôtel classique).

- formule classique : dans des hôtels\*\* sympathiques et accueillants.

Hébergement en demi-pension sauf à St Jean de Luz : dîner non inclus.

## **REPAS**

Les repas de mid ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès des hébergeurs (paiement sur place).

## **DÉPLACEMENTS**

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

## **LE PRIX COMPREND**

6 nuits en demi-pension (sauf dîner J6), le transport des bagages, 1 carnet de voyage avec topoguide et 2 cartes IGN au 1/25000 pour 1 à 4 personnes, le transfert du J1.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

L'éventuelle montée en train à la Rhune, le dîner du J6, le transfert retour St Jean de Luz - St Jean Pied de Port, les repas de midi, les frais d'inscription et l'assurance.

## **FORMALITES\_FT**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

## **CONTENUPOCHETTE VOYAGE**

Dans le mois précédent le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

## **■ 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 chauds

- 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.

- 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 protège-carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)

- 1 boussole
- 1 GPS (facultatif)
- 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 (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- 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 vos compagnons de voyage 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")

## AUTRES PRÉCISIONS

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

# EN SAVOIR PLUS...

---

## BIBLIOGRAPHIE

- Pays Basque Magazine.
- "Berger dans les nuages", J. Paroix & JM De Faucompret. Ed. De Faucompret "Pyrénées Béarnaises.
- Pays Basque", Editions Franck.

## SUR LE WEB

[www.saintjean pied de port-paysbasque-tourisme.com/](http://www.saintjean pied de port-paysbasque-tourisme.com/)  
[www.saint-jean-de-luz.com](http://www.saint-jean-de-luz.com)

## ADRESSES UTILES

Offices du tourisme :

- St Jean Pied de Port, tél. 05 59 37 03 57
- St Jean de Luz, tél. 05 59 26 03 16
- Hendaye, tél. 05 59 20 00 34
- Bayonne, tél. 05 59 55 20 45
- Biarritz, tél. 05 59 22 37 40

Conseil Départemental du Tourisme - tél: 0820 054 064

## ■ 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](http://www.tourisme-responsable.org)

## ■ CONTACTS

---

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

- consultez notre site sur : [www.labalaguere.com](http://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](mailto: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

