



LA BALAGUÈRE
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

FICHE TECHNIQUE

Tapas, fiestas y bebidas de St-Jean de Luz à San Sebastian



Une mini traversée par le littoral des Pyrénées pour relier 2 des plus célèbres baies de la côte Atlantique et réveillonner dans une ambiance... basque !

**4 jours - 3 nuits - 3 jours
de randonnée et visites**

- Départ garanti à partir de 5
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP4SANS



©Phillip Malwald (Nikopol)

Les points forts

- des hébergements de qualité...
- ... accompagnés de quelques surprises gastronomiques!



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

[http://www.labalaguere.com/
tapas_fiesta_bebidas_bord_des_vagues_stjean_luz_san_sebastian.html](http://www.labalaguere.com/tapas_fiesta_bebidas_bord_des_vagues_stjean_luz_san_sebastian.html)

Longeant vagues et falaises de l'Océan Atlantique, nous découvrons la jolie baie de Saint Jean de Luz pour rejoindre la célèbre Concha de San Sebastian ; culture basque, paysages superbes, gourmandises... et une belle ville réputée pour son ambiance, sont de délicieux ingrédients pour fêter la nouvelle année !

Une mini traversée de la chaîne des Pyrénées tout près de l'océan pour profiter au mieux de cette agréable ambiance océan/montagne.

■ PROGRAMME

JOUR 1

Découverte de la baie de Saint Jean de Luz et de son remarquable petit port de pêche ; randonnée avec vues imprenables sur la côte Basque et les Pyrénées, passage le long des falaises déchiquetées de la pointe St Anne, la plage de sable fin d'Hendaye et enfin Hondarribia (Fontarrabie), remarquable village côtier espagnol qui recèle dans son vieux quartier de véritables trésors. Nuit à Fontarrabie.

Temps de marche : 5h. Distance : 20km.

JOUR 2

Au dessus du Cap du Figuier, nous suivons le chemin de Compostelle côtier (ou Camino del Norte) par le Jaizkibel, superbe belvédère dominant l'océan de 500 m. Descente sur San Sebastian. Soirée Tapas à San Sebastian.

Temps de marche : 6 à 7 h. Distance : 30km.

JOUR 3

Visite des quartiers de San Sebastian, de la Concha ; une ville au charme incomparable... que nous irons admirer depuis le Monte Igeldo, un mirador exceptionnel. Pour ceux qui le désirent, possibilité de prolonger la balade jusqu'à Orio. Fête dans San Sebastian. Attention, le premier de l'An prend ici une allure particulière : généralement beaucoup d'ambiance dans les rues jusqu'à 22H environ, à l'approche des 12 coups de minuit, les rues se font désertes... et l'on se retrouve dans les bars à tapas et autres restaurants pour passer le Nouvel An. La fête dans la rue reprendra alors vers 1H du matin.

Temps de marche : 2 à 5 h. Distance : 5 à 12km.

JOUR 4

Transfert pour Saint Jean de Luz et dispersion.

Temps transfert : 45 min.

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 11h devant la gare de Saint Jean de Luz (64). 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 10h30 devant la gare de Saint Jean de Luz.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

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.)

5

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

Randonnée sans difficulté technique. Étapes de 4 à 6h de marche par jour, avec des dénivelés montants de 300 à 600 m. Il faut avoir une condition physique convenable. Quelques portions sur bitume et/ou en ville.

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

Nuits dans des hôtels confortables** et pension **.

REPAS

Dîners typiques à base de produits locaux. Nous pique-niquerons le midi.

DÉPLACEMENTS

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

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons en dehors de celles prévues pour le soir du Réveillon, 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.

PENSEZ-Y

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)
- 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...

INFOSREGION

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 XII^{ème} 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 de Pyrénées atlantiques 5000 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 Bidasoa, les nombreuses guerres carlistes ensanglantent 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 terroristes catalysées par l'organisation ETA.

A la fin du franquisme, les nationalistes obtiennent des succès 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.

Le Camino del Norte

De toutes les explications justifiant l'existence de ce chemin vers Compostelle, la plus largement reconnue est celle de l'illustre pèlerin Aymeric Picaud, qui tentait de fuir la barbarie de Navarre, puisque la côte était l'unique zone pacifiée, en cette époque tumultueuse du premier millénaire. Par ailleurs, en route pour Saint-Jacques-de-Compostelle, les pèlerins cherchaient la protection d'autres reliques et beaucoup d'entre elles se trouvaient dans le royaume des Asturies. Cet itinéraire traverse une partie du territoire appelée Espagne Verte.

En arrivant depuis la France, Irun est le premier arrêt sur ce parcours traversant le Pays Basque, la Cantabrie et les Asturies.

Ici comme dans beaucoup de villes du Pays Basque, la gastronomie fait aussi partie de la culture locale, une culture culinaire basée sur la préparation des poissons et fruits de mer. A ce titre il existe des « Socièdades » gastronomiques et sportives qui se réunissent dans le cadre de « txokos », mot qui en langue basque décrit des endroits familiaux et intimes, où les hommes se réunissent, pardon pour les dames, pour jouer au « Mus », le roi des jeux de cartes au Pays Basque, et surtout pour manger les délicieuses spécialités gastronomiques qu'ils préparent sur place avant d'achever la soirée en chansons...

CARTOGRAPHIE

- Carte n° 1 au 1/50000^{ème}. « Pays Basque Ouest ». Randonnées Pyrénéennes.

BIBLIOGRAPHIE

- « L'histoire secrète du Pays Basque », de Michel Lamy. Ed. Albin Michel.

SUR LE WEB

- <http://www.bascoweb.com>
- <http://www.bay.univ-pau.fr/Basque>

ADRESSES UTILES

■ 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

