



RANDONNEE TRAIL AU CŒUR DES MONTAGNES BASQUES

Séjour initiation moyenne montagne



(Version 5 jours – 4 nuits)

Nous vous proposons un séjour trail de quatre jours au cœur du Pays Basque. 4 randonnées courses avec des dénivelés quotidiens allant de 900 à 1500 m. Le séjour idéal pour une première approche du trail encadrée et progressive. Ce stage s'adresse aux personnes sportives qui souhaitent découvrir le trail ou aux marcheurs qui ont envie d'évoluer en moyenne montagne de façon plus sportive. Un séjour en étoile avec des sorties en journées et demi-journées pour partir à la découverte de ses cols, ses montagnes et ses villages emblématiques. Jouez à saute-mouton sur la frontière par les mythiques chemins des contrebandiers et échouez-vous sur la plage d'Hendaye pour un bain revitalisant.

Les + de ce séjour :

- ◆ Traversée des villages Basques
- ◆ Plage et bain de mer
- ◆ Logistique, assistance, conseils
- ◆ Repas étudiés et énergétiques
- ◆ Qualité des prestations hôtelières
- ◆ Transfert des bagages à chaque étape
- ◆ Transfert au point de départ

Sa côte :

Niveau : **3/5**

Altitude : **3/5**

Difficulté technique : **3/5**



VOTRE PROGRAMME

Jour 1 : Rendez vous à Saint Jean Pied de Port, point de départ de votre escapade. Vous découvrirez avec plaisir cette cité fortifiée, laissez-vous séduire par le charme de la vieille ville en flânant dans les rues pavées de la rue de la citadelle et de la rue d'Espagne... Le décor est planté, l'ambiance chaleureuse vous mettra à l'aise et vous pourrez déguster un bon verre d'Iroulégu. Dîner et nuit dans un petit hôtel traditionnel de la vieille ville.

Jour 2 : Saint Jean Pied de Port – Saint Étienne de Baigorry : vous prendrez de l'altitude et rejoindrez les estives d'Hastateguy par une toute petite route et pistes de montagnes. Vous traverserez la belle forêt d'Orion au décor surréaliste et rejoindrez les crêtes de Garateme ou une pause bien méritée sera la bienvenue. Vous repartirez par une succession bien rythmée de sentiers et pistes de crêtes en passant par une zone aérienne frontalière de toute beauté, offrant de beaux panoramas. Vous redescendrez ensuite vers le village d'Arneguy (village frontalier avec de nombreuses Venta) par un single incroyable et interminable (- 700 m). Vous repartirez ensuite sur les hauteurs par une succession de sentiers et petites pistes pour atteindre le Munhoa. Descente vertigineuse jusqu'au charmant village de Saint Etienne de Baigorry. Nuit en hôtel au cœur du village.

HEURES DE MARCHE : entre 4h et 4h30

DÉNIVELÉ + : 1450 m

DÉNIVELÉ - : 1380 m

DISTANCE PARCOURUE : 21 km

Jour 3 : Saint Etienne de Baigorry – Espelette : une étape haute en couleurs entre les verts des pâtures les rouges des piments et le bleu de la mer que l'on commence à apercevoir à la force du mollet. Vous commencerez cette journée par une belle ascension pour retrouver les crêtes frontalières et les pâturages où pottok et moutons se disputent l'herbe grasse. Vous passerez le col d'Astate et plongerez dans la vallée de la Nive. Vous redescendrez par une succession de singles joueurs et enivrants jusqu'au village de Bidarray (un endroit magique pour une pause gourmande et culturelle). Vous repartirez pour une deuxième ascension par les crêtes d'Iguzki et rejoindrez par de petits sentiers sinueux le fameux et emblématique village d'Espelette. Soirée et nuit au cœur du village.

HEURES DE MARCHE : entre 5h et 6h30

DÉNIVELÉ + : 1580 m

DÉNIVELÉ - : 1520 m

DISTANCE PARCOURUE : 27 km

Jour 4 : Espelette – Ondarribia : après un bon petit déjeuner "pimenté" vous quitterez le village pour emprunter de beaux chemins sinueux en direction de Ainhoa, aux abords du village vous découvrirez la chapelle d'Arantze ainsi que de belles sépultures offrant un décor surréaliste et mystique. Vous continuerez un long moment sur le GR10 offrant de magnifiques vues sur l'océan et vallées avoisinantes. Vous reprendrez une dernière fois de la hauteur pour rejoindre la Rhune en passant par la mystique chapelle d'Olhain. Vous aurez selon votre envie et les forces du moment la possibilité de rejoindre le sommet afin de contempler un des plus beaux panoramas à 360 ° sur la région et de boire une bonne bière rafraîchissante. Descente interminable et ludique jusqu'au célèbre village d'Ascain. Vous approchez de la mer à grands coups de pédales, les odeurs changent les paysages aussi... Cette dernière portion vous permettra de découvrir Saint Jean de Luz, Ciboure et le fort de Socoa... Vous emprunterez les sentiers de la Corniche qui vous conduiront jusqu'à la baie d'Hendaye, terminus de votre escapade en terre Française. Il ne vous restera plus qu'à prendre une charmante navette maritime pour rejoindre le très beau village de Ondarribia. Vous êtes en Espagne et ça se sent ! Quel plaisir de déguster de vrais TAPAS accompagné d'un verre de Txakoli. Soirée et nuit au cœur du village non loin du front de mer.

HEURES DE MARCHE : entre 4h et 4h30

DÉNIVELÉ + : 1200 m

DÉNIVELÉ - : 900 m

DISTANCE PARCOURUE : 20 km



Jour 5 : Ondarribia – San Sébastien : cette dernière étape est assez courte mais reste cependant exigeante. Vous partirez plein Sud et longerez cette côte découpée en traversant tantôt de denses forêts d'Eucalyptus tantôt en empruntant des sentiers en balcon au dessus de la mer. Vous arriverez à Pasaïa et découvrirez un vieux village de pêcheurs "San Juan". De là vous prendrez une petite navette maritime pour rejoindre la montagne Ulia pour redescendre de façon vertigineuse vers la baie de San Sébastien. Suivez bien votre GPS, la dernière portion vous permettra de découvrir les joyaux de cette ville sans les tracas de la circulation. Soirée et nuit dans les vieux quartiers ou fin du séjour et retour au point de départ.

HEURES DE MARCHE : entre 2h30 et 3h

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 820 m

DISTANCE PARCOURUE : 16 km

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

TARIFS 2017 en auberge de charme (chambre de 2 personnes) :

Avec staff qualifié : **620.00 € / pers base 6 personnes**

Avec staff qualifié : **610.00 € / pers base 8 personnes**

Avec staff qualifié : **600.00 € / pers base 10 personnes**

Avec staff qualifié : **590.00 € / pers base 12 personnes**

Le prix comprend :

- L'hébergement en auberge (chambres de 2 personnes), la pension complète, l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé.
- Le transfert d'arrivée à l'hébergement.
- Le transfert des bagages à chaque étape.

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances.
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques).
- Les boissons pendant les repas.
- Les dépenses personnelles.

Les dates 2017 : du 13 au 17 Avril – du 27 au 1er Mai – du 04 au 08 Mai - du 1er au 05 Juin – du 12 au 16 Juillet - du 19 au 23 Juillet - du 12 au 16 Août - du 23 au 27 Août – du 13 au 17 Septembre – du 25 au 29 Octobre.

Environnement : moyenne montagne...

Type : Itinérance



Niveau du circuit : *Niveau physique :* 4 à 6 heures de trail running par jour environ, avec un dénivelé positif de 850 à 1580 mètres.

Niveau technique : Terrain varié, avec alternance de larges sentiers et de single track. Terrain difficile par temps de pluie.

Nombre de participants avec Staff technique : De 6 à 12 participants

Arrivée : à 17h00 à Saint Jean Pied de Port.

Fin du séjour : à partir de 16h00.

Moyens d'accès : *En voiture :* Depuis Paris, Bordeaux, Bayonne et Saint Jean Pied de Port. Depuis Toulouse, Pau et Saint Jean Pied de Port.

Préparation physique : *Exigences physiques :* Vous marchez ou courez très régulièrement et avez une bonne condition physique. Des journées de 6 à 7 heures, des dénivelés supérieurs à 1000 mètres et plus de vingt kilomètres par jour ne vous font pas peur. Vous êtes prêt à améliorer votre endurance et votre condition physique pour vous préparer à votre séjour. 900 à 1580m de dénivelé positif par jour en moyenne, 16 à 27 km par jour en moyenne.

Exigences techniques : L'activité se déroule sur sentiers bien tracés et parfois hors sentiers. Les itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être un peu vertigineux et peuvent demander de l'attention.

Pour qui ?

- Vous êtes randonneur expérimenté et/ou sportif
- Vous pratiquez une activité d'endurance régulièrement.
- Vous aimez marcher léger.
- Vous pratiquez la course à pied et voulez découvrir le trail en montagne.
- Vous aimez en faire un peu plus mais ne courez pas après les chronos.
- Vous voulez évoluer et avez besoin de conseils

VETEMENTS

A prévoir pendant la journée, un sac à dos léger comprenant :

- une veste imperméable
- un haut à manches longues chaud type polaire
- une couverture de survie
- un sifflet
- une trousse à pharmacie individuelle
- une casquette ou bandeau
- un bonnet et des gants fins
- des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- un collant long si short porté pour courir
- des barres de céréales et de la boisson énergétique
- un sachet plastique pour les déchets
- du papier toilette biodégradable
- une lampe frontale
- une poche à eau de 1,5l minimum

**A prévoir sur soi :**

- un short de running
- un t-shirt à manches courtes
- un t-shirt à manches longues en cas de mauvais temps
- une paire de chaussettes de course à pied
- des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour un sac de voyage transporté par nos soins incluant :

- des vêtements de rechanges pour 4 jours
- une serviette de toilette
- une trousse de toilette personnelle
- des chaussures de rechange
- une paire de sandales aérées
- une poche à eau de rechange
- des piles de rechanges adaptées à la frontale
- une paire de lacets de rechange
- un couteau de poche
- un maillot de bain (piscine)

Matériel complémentaire conseillé :

- une paire de bâtons
- un appareil photo
- une paire de jumelles

Pharmacie personnelle, à prévoir avec soi dans la journée :

- crème anti frottements
- crème solaire
- pansements
- bande élastique

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- un antipyrétique type paracétamol 1g
- un anti inflammatoire en comprimé et en gel
- un antibiotique à large spectre
- un anti allergique type Cétirizine
- des pansements gastriques type Gaviscon ou Maalox
- un antispasmodique et un anti-diarrhéique
- un antiseptique intestinal et un anti-vomitif
- un antiseptique
- des pansements et double peau, des compresses
- de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras
- de la crème solaire et de la Biafine

En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, médicaments personnels

Une trousse de premiers secours fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.



ASSURANCE

Annulation

- Conformément à la loi tourisme du 13 juillet 1992, nous nous réservons la possibilité d'annuler un séjour 21 jours avant le départ. Si nous devons annuler votre séjour nous vous proposons une autre destination ou vous remboursons la totalité de vos versements sans aucune indemnité.
- Lorsque vous annulez et quelque en soit les raisons, il est nécessaire de prévenir l'agence PERITREK dans les plus brefs délais par e-mail ou par courrier. • Le montant des frais d'annulation sont les suivants hors assurances:
 - de 15 à 8 jours du départ : 30% du prix du séjour est dû,
 - à moins de 8 jours du départ : 50% du prix du séjour est dû.

Assurance, annulation et assistance

Vous trouverez ci-joint les différentes formules d'assurance que l'agence PERITREK propose. Ces assurances sont facturées séparément et ne sont pas obligatoires. Vous pouvez donc les refuser et devez, dans ce cas, cocher la case correspondante à votre refus dans le bulletin d'inscription. Ces formules sont souscrites par EUROP ASSISTANCE.

Les packages

- MT1 MULTIRISQUES
- MT2 HORS ANNULATION
- MT3 SANS ASSISTANCE

Pour tout séjour commencé et abrégé et / ou toute prestation non prise du fait du participant, le montant total du séjour reste dû. Les frais qui vous seront éventuellement remboursés par l'assureur seront calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation. La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.