

QUATRE NIVEAUX de randonnée

- ✔ Niveau **VERT** Randonnée facile
- ✔ Niveau **BLEU** Randonnée pour tout marcheur débutant mais en forme
- ✔ Niveau **ROUGE** Randonnée plus sportive pour marcheur régulier
- ✔ Niveau **NOIR** Randonnée sportive pour randonneur entraîné



Catalogue

RANDO PEDESTRE

2021



Le Pays Basque

Des chemins côtiers jusqu'aux forêts d'Iraty, la randonnée au Pays Basque c'est aller au contact de l'histoire et de la civilisation de tout un peuple, de ses mythes et de ses légendes. La côte et les montagnes sont les paysages dominants du pays basque. La région est très marquée par l'influence maritime. À Anglet, les longues plages se terminent et laissent la place à des falaises et à des petites plages enfoncées dans des criques. La montagne domine tout le reste du territoire basque avec des hauteurs dépassant parfois les 400 mètres. Le pays Basque et ses montagnes pastorales sont un formidable terrain de découvertes.

NOS RANDONNÉES A LA DEMI-JOURNÉE

Ces randonnées en demi-journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

La Pastorale

✔ Niveau **VERT**

Trajet depuis l'Établissement : 30 km Aller/retour

Balade sur les hauteurs du village d'Ascain.

Thème principal : le pastoralisme.

Sur cet itinéraire, nous aurons l'occasion d'observer pottoks et brebis dans leur milieu de vie habituel. Nous aborderons les origines et l'utilité de ces animaux. Nous pourrons également visiter une vieille bergerie encore utilisée.

D'autres thèmes pourront être abordés et notamment la flore (fleurs et arbres), l'histoire (vestiges de batailles napoléoniennes) et le panorama (vue sur l'océan, la Rhune, montagne mythique, et les villages d'Ascain ou Sare).

- ✔ Durée : 3 h environ
- ✔ Dénivelé : 300 mètres



Le Lac d'Ibardin

✔ Niveau VERT

Trajet depuis l'établissement : 40 km Aller/retour

Balade tranquille sur les montagnes d'Ibardin : découverte du lac d'Ibardin (possibilité d'ascension du Mandale si les participants sont en forme).

- ✔ Durée : 2 h ou 2 h 30
- ✔ Dénivelé : 150 m ou 200 m si ascension du Mandale.

Les Vautours Fauves

✔ Niveau BLEU

Trajet depuis l'établissement : 140 km Aller/retour

Balade dans la forêt de Nekaitz. Cette randonnée facile se déroule dans un cadre 100% montagnard : au départ du col d'Ispeguy, nous traverserons une immense forêt de hêtres avant d'atteindre la frontière au col de Nekaitz. Le vautour fauve, très présent dans cette zone, ne manquera pas de nous honorer de sa présence. Le retour se fera par une magnifique crête dont le large panorama nous permettra d'atteindre les lointains sommets béarnais...

- ✔ Durée : 3 h
- ✔ Dénivelé : 320 m

Le Pays de Sare

✔ Niveau ROUGE

Trajet depuis l'établissement : 50 km Aller/retour

Randonnée dans les montagnes de Sare : l'Atxuria. Situé entre France et Espagne, juste au-dessus des grottes de Sare, le sommet de l'Atxuria offre un itinéraire très varié. Forêt, prairies, tourbières et Pottoks seront au rendez-vous. Un des thèmes principaux de la journée sera la géologie : grès et poudingues permettront d'illustrer la formation du massif pyrénéen.

- ✔ Durée : 4 h
- ✔ Dénivelé : 550 m

Le sommet d'Occabe

✔ Niveau BLEU

Trajet depuis l'établissement : 200 km Aller/retour

La forêt d'Iraty et ses alentours recèlent bien des secrets... Outre la belle vue sur cette dernière, l'Occabé vous mènera vers ses Cromlechs. Les plus anciens de ces monuments mortuaires issus du pastoralisme dateraient de l'âge de bronze. Ils sont constitués de pierres dressées et disposées en cercles de plusieurs mètres de diamètre.

Ce bel itinéraire facile est un bon moyen de découvrir le très attachant massif d'Iraty...

- ✔ Durée : 3 h 30
- ✔ Dénivelé : 450 m

Entre Mer et Montagne

✔ Niveau BLEU

Trajet depuis l'établissement : 90 km Aller/retour

Balade au départ de Biriadou sur les premiers pas du GR10. Nous monterons parmi les Pottoks jusqu'au sommet du Xoldokogaina situé à 486 mètres d'altitude et à deux pas de l'océan.

Les crêtes de Jaizkibel

✔ Niveau BLEU

Trajet depuis l'établissement : 60 km Aller/retour

Balade sur les flancs du Jaizkibel, en Espagne. Entre océan et montagne, cet itinéraire permettra de découvrir une partie du littoral encore vierge de constructions humaines. En effet, le Jaizkibel, du haut de ses 543 mètres, est le dernier rempart des Pyrénées sur l'océan. Nous grimperons par la crête Nord-ouest, offrant en continu une vue partagée entre l'Atlantique et les Pyrénées...

- ✔ Durée : 3 h
- ✔ Dénivelé : 360 m



NOS RANDONNÉES A LA JOURNÉE

Ces randonnées en journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

Le sentier littoral de Guéthary à Hendaye

✓ Niveau ROUGE

Sans guide

Trajet depuis l'établissement : 40 km Aller/retour

Cette randonnée se fait sans guide car le parcours est très bien balisé et dispose de nombreux panneaux explicatifs (tables d'interprétation, tables d'information...) Le groupe peut partir de Guéthary à pied et être récupéré à Hendaye par un bus ou inversement.

Le sentier du littoral vous emmènera de plages en criques de chemins en petites routes. Le panorama sur la baie de St Jean de Luz depuis la Pointe de Sainte Barbe est superbe. La pause pique nique se fait à St Jean de Luz à mi-parcours (dans un sens comme dans l'autre) face à la mer par exemple. L'après-midi, vous emprunterez l'étroite corniche qui relie Ciboure à Hendaye. Vous terminerez cette journée par la belle plage d'Hendaye et la baie de Txingudi.

✓ Durée : 6 h

✓ Dénivelé : 500 m

Le Mondarrain **NOUVEAUTÉ**

✓ Niveau ROUGE

Trajet : 80 km Aller/retour

Culminant à 750 m, c'est un sommet dominant la vallée du Laxia face à l'Artzamendi dans un massif qui sépare les bassins de la Nivelle et de la Nive sur le versant atlantique des Pyrénées. Il est situé au nord d'une ligne de crête articulée sur le Gorramendi, en passant par les crêtes de Bizkailuze et le Gorospil. Il se caractérise par une silhouette symétrique, couronné d'une falaise et des vestiges de fortification.

✓ Durée : 6 h (sans le casse-croute)

✓ Dénivelé : 500 m

La Navarraise

✓ Niveau ROUGE

Trajet depuis l'établissement : 150 km Aller/retour

Randonnée dans les montagnes navarraises : le Saioa.

A mi-chemin entre la frontière espagnole et Pampelune, le massif du Saioa étale ses larges pentes herbeuses au-dessus des vallées de la Bidassoa et du Baztan. Dans cette importante zone pastorale, nous croiserons brebis, pottoks ou encore vautours fauves. Ce sera l'occasion d'aborder le pastoralisme en Pays Basque. L'itinéraire nous fera découvrir un ancien couvent à l'architecture remarquable avant de traverser une très belle forêt...

Le sommet, à 1419 mètres d'altitude offre un panorama fabuleux...

✓ Durée : 5 h (sans le casse-croute)

✓ Dénivelé : 700 m

La soirée du Berger - La Rhune par les sentiers méconnus

✓ Niveau BLEU

NOUVEAUTÉ

Trajet depuis l'établissement : 25 km Aller/retour

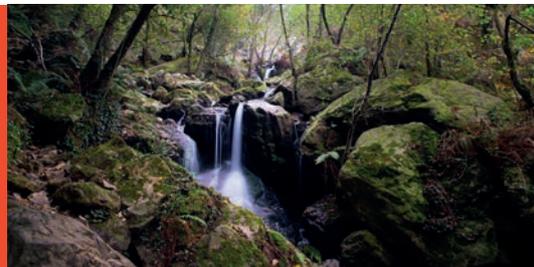
Quoi de plus original que de parcourir la montagne la nuit (entre 16h30 et 21h30) ?

A l'heure où les autres randonneurs descendent, venez profiter de la montagne basque...

Un casse-croûte pris en altitude à la manière des bergers d'antan (supplément), un coucher de soleil sur l'océan, les lumières nocturnes de la côte basque, La descente à la torche au milieu des pottocks...

✓ Durée : 4 h (sans le casse-croute)

✓ Dénivelé : 450 m



Les Trois Couronnes

✓ Niveau ROUGE

Trajet : 60 km Aller/retour

Le matin : Montée par les cascades d'Irusta, ancien site minier, jusqu'au plateau.

Durée : 2h15 pour 450 mètres de dénivelé.

Le magnifique massif des Peñas de Haya est un site unique au Pays Basque. Malgré la présence de l'océan tout proche, il y a des airs de haute montagne sur cette crête de granite...

La forêt de mélèzes sera l'occasion d'aborder les différentes variétés de conifères et leurs particularités...

Le midi, repas en Forêt.

L'après-midi : ascension du sommet. Montée finale qui nous permettra d'atteindre le sommet de l'Irumugarrieta, à 806m d'altitude.

✓ Durée : 2 h 15 aller/retour - 5 h 30 de marche

✓ Dénivelé : 300 m

La Rhune

✓ Niveau ROUGE

Trajet : 30 km Aller/retour

Randonnée à la Rhune.

Montagne mythique du Pays Basque, la Rhune nous offre ses richesses naturelles et culturelles.

L'ascension de cet exceptionnel belvédère, à 900 mètres d'altitude et à deux pas de la côte permettra d'aborder de très nombreux thèmes :

-La forêt : très nombreuses essences de feuillus et de conifères. Apprendre à les reconnaître.

-La Tourbière : milieu humide dans lequel vit une plante carnivore. -Les Cromlechs : cercles de pierres : sépultures de bergers basques datant de 3000ans environ.

-Le petit train : Histoire de la construction du chemin de fer. -Le pastoralisme : les éleveurs de pottoks. -Histoire : Les batailles napoléoniennes de 1813. Visite de vestiges.

✓ Durée : 5 h 30

✓ Dénivelé : 800 m

Entre la France et l'Espagne **NOUVEAUTÉ**

✓ Niveau VERT

Trajet : 50 km Aller/retour

Au départ des grottes de Sare, nous irons à la découverte du village espagnol de Zuggaramurdi.

Ambiance forestière pour cette journée.

Arrêt dans une Venta. Déjeuner insolite dans une grotte avec grillades (supplément).

Retour dans l'après-midi.

✓ Durée : 5 h (sans le casse-croute)

✓ Dénivelé : 200 m

Le col d'Ispeguy

Trajet : 140 km Aller/retour

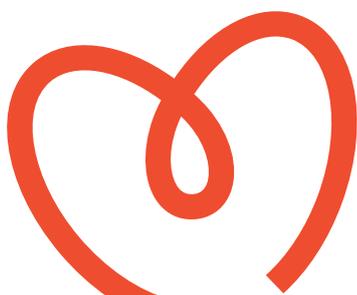
Le col d'Ispeguy ou port d'Ispegi est un col pyrénéen d'une altitude de 672 m.

Situé sur la frontière franco-espagnole, entre Saint-Étienne-de-Baïgorry et Errazu, il relie la vallée du Baztan (nom du cours supérieur de la Bidassoa) en Navarre à la vallée des Aldudes (Basse-Navarre).

Une bonne partie de l'après-midi sera dévolue à la découverte de St Jean Pied de Port.

✓ Durée : 4 h 30

✓ Dénivelé : 400 m





Le Pic d'Orhy

✔ Niveau NOIR

Trajet : 200 km Aller/retour

Nous finirons la semaine en beauté avec l'ascension du pic d'Orhy, dans le massif d'Iraty.

Du haut de ses 2017 mètres d'altitude, le pic d'Orhy est le géant des montagnes basques. L'itinéraire suivra tout d'abord es larges crêtes herbeuses de la Haute-Soule parmi les brebis et les pottoks. Ce sera l'occasion d'aborder le pastoralisme souletin. Nous pénétrerons ensuite dans la plus grande hêtraie d'Europe pour attaquer la montée finale vers le sommet. Au printemps, les Gentianes seront au rendez-vous.

Du haut de ce sommet calcaire, la vue est immense de tous les côtés : côte basque, forêt d'Iraty, montagnes béarnaises et les premiers « 3000 » pyrénéens.

La descente se fera par l'impressionnante, mais facile, crête du Zazpigagn.

ATTENTION : En mars et avril, si la neige s'attarde sur le sommet, cette ascension sera remplacée par le pic de Behorleguy.

✔ Durée : 7 h

✔ Dénivelé : 800 m

Le Txindoki

✔ Niveau NOIR

Trajet : 180 km Aller/retour

Cet itinéraire se déroule entièrement en Espagne dans la Province de Gipuzkoa.

Le surnom de cette montagne donne le ton : le Cervin Basque ! Bien sûr, les difficultés sont toutes autres que celles du sommet suisse, et son surnom, elle le doit à son allure effilée. A observer le Txindoki de loin, on s'interroge sur l'itinéraire à suivre... Pas étonnant alors que les gipuzkoans lui vouent un véritable culte...

Venez découvrir une zone de montagne originale et un somptueux panorama sur l'étonnante Sierra de Aralar

✔ Durée : 5 h

✔ Dénivelé : 950 m

Le Pic d'Iparla

✔ Niveau NOIR

Trajet : 110 km Aller/retour

Les montagnes de grès du Pays Basque atteignent leur magnificence sur les vertigineuses crêtes d'Iparla. Ce mur rocheux de 250 mètres de hauteur et long de plusieurs kilomètres est le refuge de très nombreux vautours et sera le point d'orgue de cette belle randonnée.

Depuis le village de Bidarray, attractif à lui seul, venez parcourir cet itinéraire varié au panorama sans cesse renouvelé sur quelques vallées secrètes du Pays Basque...

✔ Durée : 6 h

✔ Dénivelé : 900 m





LES RANDOS CITADINES

Pourquoi ne pas mêler l'utile à l'agréable ? Nous vous proposons des randonnées en milieu urbain. Cela vous permet de visiter une ville activement. C'est-à-dire sans utilisation du bus pour les visites. La découverte de la cité et de ses monuments se fait entièrement à pied. Cela permet de découvrir une ville autrement, sous un autre angle. Un accompagnateur en montagne sera avec vous lors de vos randos citadines. Il vous permettra de comprendre l'urbanisme, les traditions et la géographie de la cité. Outre des lieux cachés, insolites et des anecdotes, vous découvrirez les rues et les habitants qui constituent l'âme de la ville.

Biarritz

Rando citadine en demi-journée

Trajet : 40 km Aller/retour.

Partez à la découverte de c à pied. Vous découvrirez son phare, sa côte rocheuse et découpée à partir de la grotte de la Chambre d'Amour et ses maisons particulières. Vous vous laisserez séduire par le charme indiscutable de l'architecture éclectique des manoirs de Biarritz, l'hôtel du palais, l'église russe, le merveilleux décor de la plage des fous, du port des pêcheurs ou du célèbre Rocher de la Vierge.

Saint Jean Pied de Port

Rando citadine en journée

Trajet : 170 km Aller/retour.

Vous atteindrez la région de Saint-Jean-Pied-de-Port, célèbre étape des pèlerins de St Jacques de Compostelle, en remontant la vallée de la Nive, à travers les montagnes Basques. Une randonnée sera faite à l'approche de la ville le matin dans les environs du col d'Ispégui.

Puis pause pique-nique.

L'après-midi, découverte de la ville. St Jean Pied de Port est une ancienne place forte du royaume de Navarre. Visite de la vieille ville avec son unique rue médiévale. Vue sur la citadelle de Vauban, ses remparts de grès rouge. C'est une étape importante sur le chemin de St Jacques de Compostelle. Vous pourrez flâner au sein des remparts, à la citadelle remaniée par Vauban et dans la rue principale aux linteaux gravés.

San Sebastian

Rando citadine en journée

Partez à pied à la découverte de la superbe ville de San Sébastian, lovée le long du golfe ancré au piémont pyrénéen. La ville est bâtie autour d'une baie de sable blanc située entre les monts Urgull et Igeldo. Le port de pêche, le nouveau quartier aristocratique et les quartiers modernes font de cette ville l'une des plus attrayantes du littoral cantabre. La ville historique est bâtie au pied d'une colline avancée dans la baie. Les rues animées et bordées de bar à pintxos (tapas), l'architecture typique donnent une atmosphère absolument unique à la ville.

Puis pause pique-nique.

L'après-midi, Montée au Mont Urgul, la colline fortifiée qui domine la baie. Le Mont est parsemé d'anciens bastions. Les plus beaux d'entre eux sont ceux qui gardaient l'accès à la baie. De l'autre côté du mont, l'océan atlantique s'étend à perte de vue. Trajet : 100 km aller/retour.

Option : visite de l'Aquarium de San Sebastian