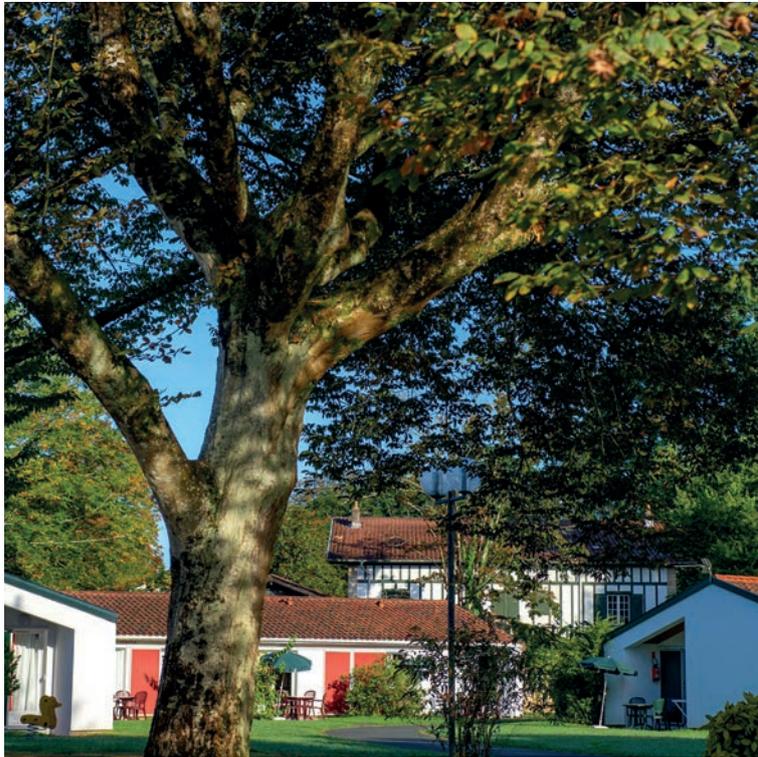


QUATRE NIVEAUX de randonnée

- ✓ 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

**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 pourrions 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 : 3h environ pour 300 mètres de dénivelé ✓ Trajet : 50 km Aller/retour

<sup>(1)</sup>En cours de classement



### Le Lac d'Ibardin

#### ✓ Niveau VERT

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

- ✓ Durée : 2h pour 150m de dénivelé (2h30 et 200m de dénivelé si ascension du Mandale).
- ✓ Trajet : 70 km Aller/retour

### Entre Mer et Montagne

#### ✓ Niveau BLEU

**Balade au départ de Bariatou 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.

- ✓ Trajet : 90 km Aller/retour

### Les crêtes de Jaizkibel

#### ✓ Niveau BLEU

**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 pour 360 mètres de dénivelé
- ✓ Trajet : 120 km Aller/retour

### Les Vautours Fauves

#### ✓ Niveau BLEU

**Balade dans la forêt de Nekaitz.**

Cette randonnée facile se déroule dans un cadre 100% montagnard : au départ du col d'Ispeguay, 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 pour 320 mètres de dénivelé
- ✓ Trajet : 80 km Aller/retour

### Le Sommet d'Occabe

#### ✓ Niveau BLEU

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 de marche
- ✓ 450 mètres de dénivelé
- ✓ Trajet : 150 km Aller/retour

### Le Pays de Sare

#### ✓ Niveau ROUGE

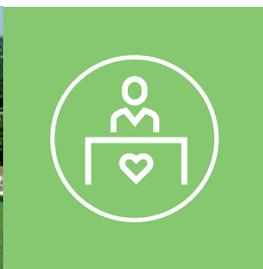
**Randonnée dans les montagnes de Sare : l'Atxuria.**

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
- ✓ 550 mètres de dénivelé
- ✓ Trajet : 60 km Aller/retour





## 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

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
- ✓ 500 mètres de dénivellée. 25 km
- ✓ Trajet : 110 km retour

### La soirée du Berger – La Rhune par les sentiers méconnus

#### ✓ Niveau BLEU

##### 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 (en 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 de marche (sans le casse-croûte)
- ✓ 450 mètres de dénivellé
- ✓ Trajet : 40 km Aller/retour.

### La Navarraise

#### ✓ Niveau ROUGE

##### 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 de marche (sans le casse-croûte)
- ✓ 700 mètres de dénivellé
- ✓ Trajet : 150 km Aller/retour

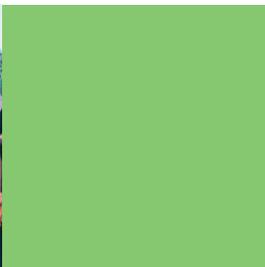
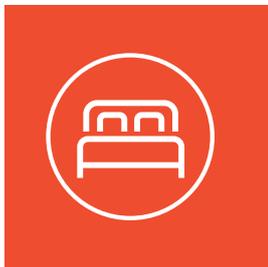
### Le Mondarrain

### NOUVEAUTE

#### ✓ Niveau ROUGE

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 de marche (sans le casse-croûte)
- ✓ 500 mètres de dénivellé
- ✓ Trajet : 40 km aller/ retour.



## Les Trois Couronnes

### ✓ Niveau ROUGE

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

**Durée :** 2 h 15 pour 450 m 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 806 m d'altitude.

**Durée :** 2h15 Aller/retour pour 300 m de dénivellée.

**Pour la journée :** 750 m de dénivelé et 5 h 30 de marche. Trajet : 80 km Aller/retour

## Entre la France et l'Espagne **NOUVEAUTE 2019**

### ✓ Niveau BLEU

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 de marche (sans le casse-croute)

✓ Dénivelé 200 m

✓ Trajet : 50 km Aller/retour.

## La Rhune

### ✓ Niveau ROUGE

#### 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 3000 ans 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 de marche

✓ Dénivelé de 800 m

✓ Trajet : 60 km Aller/retour

## Le col d'Ispéguy **NOUVEAUTE**

### ✓ Niveau ???

Le col d'Ispéguy ou port d'Ispégi 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 de marche

✓ Dénivelé de 400 m

✓ Trajet : 80 km aller/ retour.



### Le Pic d'Orhy

#### ✔ Niveau NOIR

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 les 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 de 800 m
- ✔ Trajet : 150 km Aller/retour

### Le Txindoki

#### ✔ Niveau NOIR

**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 de 950 m
- ✔ Trajet : 200 km Aller/retour.

### Le Pic d'Iparla

#### ✔ Niveau NOIR

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.

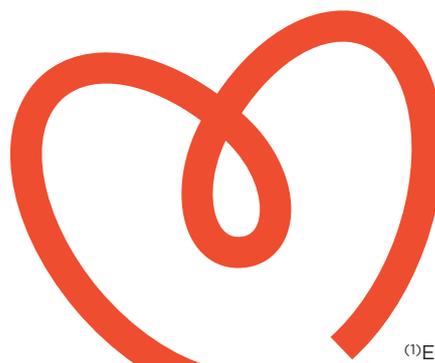
Depuis le village de Bidarray, attractif à lui seul, venez parcourir cet itinéraire varié au panorama sans cesse renouvelé sur quelques vallées secrètes du Pays Basque...

- ✔ Durée : 6 h
- ✔ Dénivelé de 900 m
- ✔ Trajet : 30 km aller/retour.

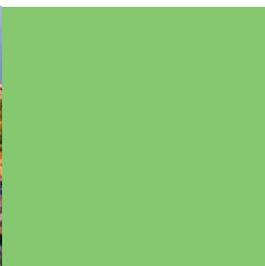
L'accompagnement est assuré par un accompagnateur en Montagne, Diplômé d'Etat, spécialiste de la région :

Nous consulter.

(maximum 15 participants par guide)



<sup>(1)</sup>En cours de classement



## 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

Partez à la découverte de Biarritz 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.

**Trajet :** 70 km Aller/retour

### **Saint Jean Pied de Port** Rando citadine en journée

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'Ispégu.

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. **Trajet :** 90 km aller/retour.

### **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 coté du mont, l'océan atlantique s'étend à perte de vue. **Trajet :** 140 km aller/retour.

**Option :** visite de l'Aquarium de San Sebastian.

**L'accompagnement est assuré par un accompagnateur en Montagne, Diplômé d'Etat, spécialiste de la région : Nous consulter. (maximum 15 participants par guide)**