***Nordic Walking* « au Pays Basque »**

Pyrénées-Atlantiques Randonnées insolites

Avec **Francis BONTE**  5, Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN

Accompagnateur en montagne, Instructeur Nordic Walking**,** Opérateur de voyages…

Email : [bonte.f@hotmail.fr](mailto:bonte.f@hotmail.fr) Port. 06 77 17 31 68

N° Siret : 442 817 201 000 43 Carte professionnelle n° : 03402ED0249 Habilitation Tourisme n° IM034100034

Garantie financière : Groupama, 5 rue de centre, 93199 Noisy-le-Grand cedex

Ass. Resp. civile prof : MMA, 14 Bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans

Fiche technique mise à jour le 15 .04 .2022

Du dimanche au vendredi (Transferts en minibus, limité à 8 personnes)

|  |
| --- |
| **POINTS FORTS** |

- Les plus beaux villages du pays basque en 6 jours, côté France et Espagne.

- Un patrimoine unique et des spécialités culinaires originales, dans un hôtel résidentiel, calme et charmant.

- Une soirée mémorable dans une cidrerie basque avec un repas autour du Txotx, vin de pomme et cidres.

- Un climat doux et agréable et des paysages verdoyants, aux chemins adaptés à la marche nordique.

|  |
| --- |
| **LA MARCHE NORDIQUE** |

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé de nature, aux multiples avantages.

A l’origine conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite démocratisée. Depuis 30 ans, les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" ;

Entre-temps, elle a déjà conquis la moitié de l’Europe.

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L’utilisation de bâtons spécifiques soulage de façon active les articulations et donne un nouvel élan à la marche. Les bâtons, en fibres de carbone, munis de gantelets ergonomiques, facilitent les déplacements; On fournit des efforts malgré soi et l’on va plus vite, plus loin, plus haut.

La Marche Nordique, remise en forme en douceur, **s’adresse à tous** et tout particulièrement aux personnes désirant reprendre une activité physique car elle assure le pas en toutes circonstances. Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il **tonifie la silhouette** et soutient le maintien de la colonne vertébrale ; il **redresse le buste** et muscle les bras et les épaules ; il accroît la dépense de calories tout en **soulageant les tensions**. La respiration et l’oxygénation s’améliorent de jour en jour.

|  |
| --- |
| **Situation** |

" Euzkadi ", sept provinces mais un seul pays ! " Zazpiak bat" qui signifie "sept font un".

Le pays Basque est avant tout une langue et une terre, dont les origines sont lointaines et obscures. Comme symbole identitaire, la "croix basque" ou en euskara "lauburu". C’est une terre de trésors pour les amoureux de la nature, avec le pottok omniprésent sur les chemins, les troupeaux de moutons Manech à tête noire et le vautour fauve qui plane dans les cieux. Le contraste est impressionnant entre le bleu de l’océan et le vert des montagnes, sur une terre où l’on peut faire du ski la journée et se baigner les pieds dans l’océan, le soir. Une terre riche en histoire et au présent culinaire abondant et original. Et l’artisanat basque est au rendez-vous. Un bout de terre à découvrir !

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtel \*\* avec l’accès à son espace bien-être** |

SOURAIDE (**près d’Espelette**) : Hôtel « Bergara\*\* » sa (petite) piscine intérieure et **son espace bien-être**.

**Tél.** 05 59 93 90 58 [www.hotel-bergara.com/](http://www.hotel-bergara.com/) Repas à l’hôtel ou dans des restos proches à la cuisine régionale. Parking gratuit. Une soirée mémorable dans une véritable cidrerie basque.

|  |
| --- |
| **Le programme** |

La journée commence par un échauffement progressif et se termine par des mouvements d’étirements.

JOUR 1: Rdv devant la gare de Saint-Jean de Luz à 14h45’. Transfert 30’ à l’hébergement de Souraïde. Rdv à 15h15’ à l’‘hôtel\*\* « Bergara » (voir accès) pour ceux venus en voiture. Installation et transfert au col de Lizarrieta. Initiation sur les hautes pistes frontalières, pour acquérir les bons gestes de la marche nordique. Points de vue sur les vallées (française et espagnole), les côtes basques et landaises et sur les sommets, dont la Rhune. Visite de Sare au retour, beau village typique basque. Selon la météo, balade au départ de St-Pée-Sur-Nivelle, berceau de la pelote basque, autour de son lac et de ses maisons à colombages. Repas à l’hôtel.

2 à 3h de marche et de NW - montée : 180 mètres - descente : 180 mètres.

*En option : Visite intéressante et culturelle de la maison basque de “0rtillopitz” de Sare, par un passionné de son pays. A voir sur place avec l’accompagnateur !*

JOUR 2: Depuis Ainhoa, “plus beau village de France”. Montée tranquille vers la chapelle d’Arantze, pour découvrir ces étranges stèles discoïdales et profiter du point de vue sur la Rhune, montagne emblématique du pays Basque, et sur toute la baie de St-Jean-de-Luz. Passage par le col des 3 Croix et retour bucolique sur Ainhoa. Visite libre de cet ancien relais hospitalier, sur la route de St-Jacques. Retour à l’hôtel et repas dans un restaurant proche.

3 à 4h de marche et de NW - montée : 370 mètres - descente : 370 mètres.

JOUR 3 : Hendaye et sa grande plage aux eaux paisibles, dernière ville côtière avant l’Espagne. Boucle le long de côtes sableuses ou rocheuses, jusqu’au château d’Abbadia, classé monument historique. Retour par les 2 jumeaux et la pointe Sainte-Anne. Pique-nique sur la plage et baignade.

Courte traversée, en bateau, de l’estuaire de la Bidassoa pour Fuenterrabia en Espagne, petit bijou aux maisons multicolores et fleuries. Balade tranquille pour prendre des photos. Repas à l’hôtel.

3h00 de marche nordique - montée : 50 mètres - descente : 50 mètres.

JOUR 4 : Ostabat et ses maisons aux linteaux, là où convergent tous les chemins de Saint-Jacques, juste avant Saint-Jean-Pied-de-Port et le fameux passage des Pyrénées : Boucle facile et idéale pour la marche nordique, sur des chemins très anciens, au travers du bois d’Ostabat, vers la chapelle d’Harambeltz et des derniers donats ! Etirements avant de rejoindre St-Jean-Pied-de-Port pour une visite libre.

- En soirée, repas dans une *cidrerie Txopinondo* vers Ascain. Repas typique basque et dégustations de “vins de pommes”, dans une ambiance festive.

3h de marche et de NW - montée : 120 mètres - descente : 120 mètres

JOUR 5 : Espagne et Navarre : Dans un bout du monde récemment désenclavé par une route pastorale récente. Au départ du hameau de Gorostopalo vers le hameau d’Inarbegi. Chemins antiques, ermitage, vieux ponts, granges traditionnelles, arbres vénérables, fermes basques, prairies… La Navarre !! Visite de Erratzu, entourée de monts et prairies verdoyantes, où coule une rivière tranquille. Repas à l’hôtel.

3h30 de marche et de NW – montée : 320 mètres – descente : 320 mètres.

JOUR 6: Espelette, réputée pour sa production de piments rapportés du Nouveau Monde par un navigateur basque, contemporain de Colomb. Dernière journée de marche nordique avant de rendre les bâtons. Au départ d’Espelette, belle boucle dans un paysage épicé, pur Pays basque. Temps libre à Espelette, pour pouvoir compléter les achats. Récupération des bagages à l’hôtel à 14h30 et fin du séjour à la gare de St-Jean de Luz vers 15h30.

2h de marche et de NW – montée : 60 mètres – descente : 60 mètres

|  |
| --- |
| **Niveau** : Facile à Modéré |

Etapes de 6 à 12 Km par jour, 2 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques, ni dénivelé trop important. L’apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l’on soit motivé.

|  |
| --- |
| **Encadrement** |

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur.

|  |
| --- |
| **Groupe** De 5 à 8 participants, transfert en minibus. |

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez en train

Gare SNCF de Saint-Jean de Luz - Ciboure. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.

*Aller :* Direct : Départ Paris Montparnasse : 10h11 - arrivée Saint-Jean de Luz : 14h32

Rdv à 14h45 devant la gare de Saint-Jean de Luz.

*Retour :* Direct : Départ : Saint-Jean de Luz : 16h25 - arrivée Paris Montparnasse : 20h57

Si vous venez en voiture

RDV à 15h30 directement à l’hôtel « Bergara\*\* » 64250 SOURAIDE - Parking gratuit de l’hôtel. Pour connaître votre itinéraire consulter les sites Internet [www.hotel-bergara.com/](http://www.hotel-bergara.com/) Prévenir l’accueil **en cas de problème de dernière minute** **Tél.** 05 59 93 90 58 ou sur mon portable Tél. 06 77 17 31 68

L’horaire des trains est à vérifier impérativement sur les sites SNCF

|  |
| --- |
| **Climat** |

Climat tempéré, aux hivers peu rigoureux et aux étés agréables. Influence du Gulf Stream. Les vents dominants viennent d’ouest. Les risques d’orages sont là, mais les risques de beau temps aussi ! Ce climat permet au pays basque toute sa palette de vert toute l’année.

|  |
| --- |
| **Prix** |

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double.

- les repas du soir du J1 au pique-nique du J6.

- l'encadrement, la navette maritime et les transferts terrestres (depuis la gare de St-Jean de Luz, du rdv du J1 à la dispersion du J6), transferts terrestres gratuits et non facturés.

- les taxes de séjour

- le prêt des bâtons de Nordic Walking

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles

- les visites en option (prévoir 10 € pour la maison basque)

- l'assurance

|  |
| --- |
| **EQUIPEMENT CONSEILLE** |

**Tout le nécessaire du parfait randonneur**

En option, la bonne humeur nécessaire en cas d’imprévus dus aux aléas des activités de plein air

|  |  |
| --- | --- |
| ***VETEMENTS :***  - tout l’équipement du parfait randonneur  **- chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)** si possible  -**serviette et maillot de bain pour la baignade**  -1 **veste Goretex** **+** **sur pantalon de pluie** ou cape de pluie***,*** vêtements chauds ou polaires  - 1 chapeau de soleil, 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire  -1 tenue de rechange confortable pour le soir  ainsi qu’1 paire de chaussures légères  -1 sac avec ses affaires personnelles | ***MATERIEL DIVERS :***  - 1 sac à dos de 30/35 litres, muni d’une ceinture ventrale **+ protège sac**  - 1 couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle  - 1 gourde de 1 litre minimum + 0,5l.  - 1 lampe frontale, boules "quies"  - 1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricostéril,  collyre, petits pansements, crèmes…)  -1 trousse de toilette  **-Pas de bâtons, ils sont prêtés** |

- Carte d’identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais je ne pourrais pas me substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATES ET PRIX** | | | |
| Du dim. au vendredi |  | Ch. 2 pers | Sup. Single |
|  |  |  |  |
| Mai | Dimanche 15 au vendredi 20 mai | 795 € | 155 € |
| Juin | Dimanche 19 au vendredi 24 juin | 830 € | 165 € |
| Juin | Dimanche 26 juin au vendredi 01 juillet | 830 € | 165 € |
| Juillet | Dimanche 03 au vendredi 08 juillet | 830 € | 165 € |
| Septembre | Dimanche 25 au vendredi 30 septembre | 830 € | 165 € |
| Octobre | Dimanche 02 au vendredi 07 octobre | 795 € | 155 € |

|  |
| --- |
| **INSCRIPTIONS** |

\* Lors de l’inscription : 30 % du prix du séjour càd : (bulletin joint en pièce annexe)

\*En tant qu’organisateur de voyages, je peux vous faire profiter d’une assurance « assistance, annulation, bagages, interruption de séjour » adaptée à la pratique de la randonnée, chez EUROP ASSISTANCE, pour un coût de 4,20 % du prix du séjour. Ajouter 4,20 % du prix total à l’inscription. Dossier complet de l'assurance sur simple demande avec détails des garanties.

\*Solde du séjour 30 jours avant le départ.

\*La totalité du séjour si inscription à moins de 30 jours du départ

|  |
| --- |
| **Attention:**  Il est impératif de me contacter par mail ou par sms, avant toute inscription, afin de connaître les places disponibles. Réponse rapide : Mail : [bonte.f@hotmail.fr](mailto:bonte.f@hotmail.fr) Port. 06 77 17 31 68 |

|  |
| --- |
| **ADRESSE** |

Les bulletins d’inscription, accompagnés d’un chèque ou par virementà l’adresse suivante :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS  5 Rue Alfred Sisley  66000 PERPIGNAN **(coordonnées bancaires sur simple demande)** |

|  |
| --- |
| **SITE** |

[www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com) Le site numéro 1 des séjours « Marche Nordique »