

Séjour Randonnée-yoga
3 jours / 2 nuits
**Le pays basque, entre
montagne et océan !**

Du 3 au 5 mai 2024



La Rhune, la montagne Made in Pays Basque !!!

Venez découvrir le magnifique pays basque et toute sa culture au travers de magnifiques randonnées autour du massif de la Rhune, lieu de pâturage des pottoks ! Vous aurez l'occasion de déjeuner dans les typiques Ventas situées sur la frontière espagnole.

1^{er} jour : Arrivée au camping vers 16h30. Installation puis séance de yoga. Dîner

2^{ème} jour : Départ de la randonnée depuis le camping vers 9h. Cette belle boucle entre Biriadou et le col d'Ibardin vous permettra de monter au Manddale sur lequel se trouve la Redoute de la Baïonnette qui faisait partie des fortifications de la Rhune utilisées lors des batailles, en particulier contre la coalition anglo-hispano-portugaise menée par Wellington. Vous plongerez alors dans la fin du XVIIIème siècle et le début du XIXème durant lesquels la coalition cherchait à envahir la France en affrontant notamment les troupes du Maréchal Soult. Ce sera alors le moment de descendre au col d'Ibardin et ses ventas, point final de la randonnée vers 14h30. Le déjeuner sera pris sur place dans un restaurant et ce sera l'occasion pour certains de faire quelques achats.

Retour au camping vers 17h. Petite séance de yoga puis dîner.

3^{ème} jour : Départ du camping en minibus vers 9h (5mns de trajet). Au départ d'Olhette, montée à Zubizia pour rejoindre la frontière espagnole. La suite est une longue montée sur les crêtes frontalières pour atteindre la Rhune. L'arrêt déjeuner sera alors l'occasion d'admirer la magnifique vue sur l'océan et les baies d'Hendaye et de Saint Jean de Luz. La descente se fera par le chemin traditionnel puis par Miramar pour un retour au minibus vers 16h.

Retour à Bordeaux vers 18h30-19h.

Distances :

- Jour 2 : 11 kms / 750m d+ et 470m d-
- Jour 3 : 11 kms / 850m d+ et 850m d-

Dénivelé positif total : entre 1600m et 1600m

Temps de marche effectif : entre 10h00 et 14h00 en 2 jours

Type de terrain : Sentiers techniques avec traversées de zones herbeuses sauvages.

Niveau de difficulté physique et technique : Moyen

Le point culminant : 900m

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : en fonction des conditions météorologiques, du groupe et des aléas opérationnels et logistiques, les professionnels qui vous accompagnent peuvent modifier ou annuler cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Modalités organisationnelles :

Lieu de rendez-vous : Salle Estim'Mouv, 1 rue Fleur de Lys 33370 ARTIGUES-PRES-BORDEAUX

Heure de rendez-vous : le 3 mai 2024 à 14h

Heure de retour : le 5 mai 2024 vers 18h30-19h

Matériel :

- Des chaussures de randonnée imperméables avec semelles à crampons (de type Vibram).
- Un sac à dos d'au moins 20-30L avec au moins 1,5L d'eau
- Prévoir des barres de céréales ou autre ravitaillement
- Prévoir des vêtements de pluie
- Un couvre-chef (chapeau, casquette, crème solaire)

Une visio sera programmée quelques jours avant le départ pour faire un point météo et ainsi finaliser les besoins en matériel.

Sécurité :

Votre accompagnateur disposera de moyens de communication en cas d'urgence et d'une pharmacie de première urgence pendant toute la randonnée + médicaments en cas d'urgence à utiliser sur avis médical (15).

Il est recommandé d'apporter ses médicaments : traitement habituel (diabétique, asthmatique, cardiaque, allergique + aspirine, petits ciseaux, pansement crème de protection solaire visage et lèvres...

Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

Tarif :

Entre 340 et 360 euros par personne // Minimum 5 personnes et Maximum 7 personnes

Le prix comprend le transport A/R depuis la salle Estim'Mouv, l'hébergement (chambres de 2 personnes) en pension complète (hors boissons) et l'encadrement par des professionnels (Accompagnateur montagne et professeur de yoga).

Contact :

Christophe BASSONS - 06 12 29 25 16, Accompagnateur en Montagne

Pascale BASSONS – 06 16 01 92 77, Professeur de yoga

