

Séjour Randonnée-yoga
3 jours / 2 nuits
**Le pays basque, ses
montagnes, ses grottes et sa
culture !**

Du 4 au 6 avril 2025



*Entre grottes et sommet de La Rhune,
partez à la découverte de la vallée de Sare !!!
Venez découvrir le magnifique pays
basque et toute sa culture au travers de
magnifiques randonnées dans le pays des
pottoks et des palombières ! Vous gusterez à
la gastronomie basque dans les typiques
Ventas situées sur la frontière espagnole.*

1^{er} jour : Arrivée à l'hébergement vers 16h30. Installation puis séance de yoga. Dîner

2^{ème} jour : Départ du camping en minibus vers 9h (10mns de trajet). Nous entamerons une montée progressive à travers la forêt de hêtres et châtaigniers pour atteindre la crête des palombières de Sare. Après avoir contourner le Saiberri, une magnifique montée sur les crêtes de la Pena Plata vous offrira une vue imprenable sur le village de Sare et ses alentours. Depuis le sommet situé sur la frontière espagnole, nous descendrons direction la carrière de Sare pour nous restaurer dans une venta typique du pays basque vers 14h. Suivra une visite de la grotte préhistorique de Sare « Lezea », son musée et son parc megalithique.

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

3^{ème} jour : Départ du camping en minibus vers 8h45 (5mns de trajet). La randonnée débute par une longue montée à la Fage puis sur de magnifiques crêtes qui nous mènerons au sommet de La Rhune. La descente se fera côté espagnol à travers fougères et prairies parsemées parfois de palombières pour rejoindre une venta espagnole où nous prendrons notre déjeuner vers 14h30. Bien restaurés, il nous restera plus qu'à marcher 3-4kms pour rejoindre notre minibus.

Retour à Bordeaux vers 18h30-19h.

Distances :

- Jour 2 : 11 kms / 850m d+ et 850m d-
- Jour 3 : 14 kms / 850m d+ et 850m d-

Dénivelé positif total : entre 1700m et 1700m

Temps de marche effectif : entre 11h00 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 4 avril 2025 à 14h

Heure de retour : le 6 avril 2025 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 urgence à utiliser sur avec 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 :

360 euros par personne // Groupe de 6-7 personnes

Le prix comprend le transport A/R depuis la salle Estim'Mouv, l'hébergement (magnifique maison basque) 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

