<u>Séjour Randonnée-yoga</u>
<u>3 jours / 2 nuits</u>
A la découverte de la Haute-Soule (Pic d'orhy, gorges Kakuetta et grotte La Verna)!

Du 24 au 26 avril 2026

Entre grotte, gorges et sommets, vous sillonnerez les montagnes de la Haute-Soule, pays historique de la province basque de la Soule. Ses villages de montagnes, son dialecte souletin, ses mythes, son pastoralisme mais aussi ses activités de pleine nature, font de ce petit territoire un véritable berceau culturel et dynamique.

La restauration 100% basque saura, à n'en pas douter, éveiller vos papilles !

1er jour : Arrivée à l'hébergement vers 17h30. Installation puis séance de yoga pour ceux qui le veulent. Dîner au restaurant.

2ème jour : Départ du gîte en minibus vers 8h30 (5-10mns de trajet). La randonnée débutera au cayolar d'Organdidea. Le parcours vous permettra d'atteindre le sommet du pic d'Orhy, premier sommet à plus de 2000m d'altitude depuis la côte Ouest. L'ascension se fera par les crêtes de Zazpigain et d'Alupegna, frontière entre France et Espagne. Vous profiterez alors d'un des plus beaux points de vue du pays basque. Le retour sera espagnol par le GR T11.

Retour au gîte vers 16h. Petite séance de yoga pour ceux qui veulent puis dîner.

3ème jour : Départ du gîte en minibus vers 8h30 (20-25mns de trajet). La randonnée du matin vous amènera à la découverte des gorges de Kakuetta. Cet espace naturel est unique au Pays Basque : la végétation est partout, luxuriante et verdoyante. Avec la fraîcheur du canyon et de la rivière, c'est tout le paysage qui prend des apparences amazoniennes. Dépaysement garanti ! L'après-midi sera consacrée à la visite de la grotte de La Verna, plus grande salle souterraine aménagée pour être visitée dans le monde : 2h de visites

Retour à Bordeaux vers 20h-20h30.

Distances :

- Jour 2 : Entre 7 et 11 kms / entre 600 et 850m d+/d-
- Jour 3 : 8 kms / 300m d+ et 300m d-

Dénivelé positif total sur 2 jours : entre 1200m et 1600m / Point culminant : 2017m

Temps de marche effectif sur 2 jours : entre 8h et 12h

Type de terrain : Sentiers en forêt et en estive avec traversées de zones herbeuses sauvages.

Niveau de difficulté physique et technique : Moyen

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 24 avril 2026 à 13h30
Heure de retour : le 26 avril 2026 vers 20h-20h30

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 :

390 euros par personne (Groupe de 6 à 7 personnes)

Le prix comprend le transport A/R depuis la salle Estim'Mouv, l'hébergement (chalets d'Iraty à Larrau) 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