

Séjour VTT(AE) tout-compris La Grande Traversée du Pays Basque

Du 22 au 26 juillet 2024



Depuis Saint-Palais, vous partirez à la découverte des plus beaux spots du Pays basque. Cinq journées de randonnées en VTT hors du temps à dormir et se restaurer dans de magnifiques villages. Cette traversée qui vous mènera des montagnes à l'océan Atlantique emprunte une portion du fameux GR 10, itinéraire entre France et Espagne, à la découverte d'un territoire singulier : le Pays basque !

21 juillet : RV à Hendaye au terminus de la traversée à 16H00 puis transfert à Saint palais
Nuit et repas en hôtel

22 juillet : Départ de St-Palais à 8h avec une première montée à la chapelle de Soyarza. Passage au col d'Ipharlatze pour rejoindre le site archéologique du Gazteluzahar. Magnifique passage sur les crêtes pour atteindre l'Arhantzeta avant de descendre à Saint Jean Pied de Port, lieu d'arrivée de cette 1^{ère} étape. Dîner/nuit à l'hôtel.
Total journée : **39kms et 1060m d+ et 950m d-**



23 juillet : Départ à 8h pour une première longue ascension au Munhoa (1023m) pour rejoindre le col d'Urdanzia. Passage sur les crêtes jusqu'au Arrolako Harria suivi d'une belle descente dans les estives basques. Remontée au col d'Ehunzaroy puis à l'Argarai (1230m) et au Mehatze (1210m). Suivi des crêtes franco-espagnoles via l'Axizto et le Lindus pour descendre à Urepel. Dîner/nuit à l'hôtel.
Total journée : **39kms et 1680m d+ et 1450m d-**

24 juillet : Départ à 8h. Rejoindre le GR11 via le col de Garzela. Suivi des crêtes avec passage au col d'Eyharza, au col de Berdaritz, au col de Pago Zelhay et l'Ixtauz. Petite descente dans la vallée de Baïgorry pour remonter au col d'Elhorrieta. Suivi des crêtes jusqu'au col d'Ispeguy et ses ventas (déjeuner) puis longue descente jusqu'à Saint Etienne de Baïgorry et Irouleguy (connu pour son vin). Montée au Jara pour descendre à St Martin d'Arrossa. Dîner/nuit à l'hôtel.
Total journée : **47kms avec 1980m d+ et 2280m d-**



25 juillet : Départ à 8h pour une première montée jusqu'au Larla suivie d'une descente sur Bidarray. Montée au col de Mehatze pour rejoindre le GR10. Passage au col des Veaux suivi d'une magnifique crête qui amène sous le pic du Mondarrain. Rejoindre le col des trois croix pour ensuite attaquer la descente sur Ainhoa. Dîner/nuit à l'hôtel.



Total journée : **34kms avec 1470m d+ et 1460m d-**

26 juillet : Départ à 8h. Fini les longues montées à plus de 1000m d'altitude. Rejoindre la vallée de la Nivelle pour attaquer les casse-pettes basques. Passage à Sare pour remonter la vallée de Bera jusqu'à la frontière. Montée sous la Rhune pour ensuite rejoindre le col d'Ibardin et ses ventas (déjeuner). Montée sous le Manddale connu pour sa redoute de La Baïonnette. Rejoindre Biriadou via le rocher des perdrix pour arriver à Hendaye.
Total journée : **41kms avec 1170m d+ et 1290m d-**



Soirée du 26 juillet : possibilité de dîner dans un restaurant basque à Hendaye.

Distance totale et dénivelé total : 200kms avec 7360m d+ et 7430m d- / Routes, pistes et sentiers assez techniques parfois.

Niveau physique/technique requis : VTTiste régulier. Possibilité de le faire en VTT AE.

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : en fonction des conditions météorologiques (notamment d'enneigement), 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, date et heure de rendez-vous : Le dimanche 21 juillet 2024 à 16h00 Hendaye

Fin du séjour le vendredi 26 juillet en fin d'après-midi.

Possibilité de proposer le transport A/R depuis Bordeaux ou de récupérer à Biarritz-Bayonne.

Matériel :

- Un VTT en bon état de marche, un casque homologué et un sac à dos d'au moins 20L.
- Alimentation pour les ravitos personnels
- Prévoir des vêtements de rechange, des vêtements de pluie, des gants, un buff, la crème solaire ...

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... En cas de pathologie, vous devrez en informer l'encadrant dès votre inscription au séjour.

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

Tarif :

Tarif séjour tout-compris : à partir de 750 euros par personne pour les 6 jours / 5 nuits

Groupe de 8 personnes max

Le prix comprend les hébergements en pension complète et l'encadrement par des professionnels diplômés d'état.

Contact : Gilles BERGERAS – 06 79 82 85 59, Moniteur guide VTT

Christophe BASSONS - 06 12 29 25 16, Accomp. Montagne, BPJEPS Cyclisme en cours

