

Programmes et horaires

Date	Heure départ	Randonnée proposée	Heure arrivée
AVRIL			
Mercredi 11	9h30	Urrugne	12h45
Mercredi 18	9h30	Biriatou	12h45
Mercredi 25	9h30	Urrugne	12h45
MAI			
Mercredi 2	9h30	Biriatou	12h45
Mercredi 9	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Mercredi 16	9h30	Urrugne	12h45
Mercredi 23	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Mercredi 30	9h30	Urrugne	12h45
JUIN			
Mardi 5	18h	Nocturne Ascain	23h
Mercredi 13	9h30	Urrugne	12h45
Mardi 19	18h30	Nocturne Ainhoa	23h
Mercredi 27	9h30	Sare	12h45
JUILLET			
Lundi 2	18h30	Nocturne Ainhoa	23h
Mardi 3	9h30	Urrugne	12h45
Mardi 3	18h	Nocturne Ascain	23h
Mercredi 4	9h30	Biriatou	12h45
Jeudi 5	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Vendredi 6	9h30	Sare	12h45
Lundi 9	18h30	Nocturne Ainhoa	23h
Mardi 10	9h30	Urrugne	12h45
Mardi 10	18h	Nocturne Ascain	23h
Mercredi 11	9h30	Biriatou	12h45
Jeudi 12	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Vendredi 13	9h30	Sare	12h45
Lundi 16	18h30	Nocturne Ainhoa	23h
Mardi 17	9h30	Urrugne	12h45
Mardi 17	18h	Nocturne Ascain	23h
Mercredi 18	9h30	Biriatou	12h45
Jeudi 19	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Vendredi 20	9h30	Sare	12h45

Lundi 23	18h30	Nocturne Ainhoa	23h
Mardi 24	9h30	Urrugne	12h45
Mardi 24	18h	Nocturne Ascain	23h
Mercredi 25	9h30	Biriatou	12h45
Jeudi 26	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Vendredi 27	9h30	Sare	12h45
Lundi 30	18h30	Nocturne Ainhoa	23h
Mardi 31	9h30	Urrugne	12h45
Mardi 31	18h	Nocturne d'Ascain	23h

AOUT			
Mercredi 1 ^{er}	9h30	Biriatou	12h45
Jeudi 2	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Vendredi 3	9h30	Sare	12h45
Lundi 6	18h	Nocturne Ainhoa	22h30
Mardi 7	9h30	Urrugne	12h45
Mardi 7	17h30	Nocturne d'Ascain	22h30
Mercredi 8	9h30	Biriatou	12h45
Jeudi 9	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Vendredi 10	9h30	Sare	12h45
Lundi 13	18h	Nocturne Ainhoa	22h30
Mardi 14	9h30	Urrugne	12h45
Mardi 14	17h30	Nocturne Ascain	22h30
Mercredi 15	9h30	Biriatou	12h45
Jeudi 16	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Vendredi 17	9h30	Sare	12h45
Lundi 20	18h	Nocturne Ainhoa	22h30
Mardi 21	9h30	Urrugne	12h45
Mardi 21	17h30	Nocturne Ascain	22h30
Mercredi 22	9h30	Biriatou	12h45
Jeudi 23	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Vendredi 24	9h30	Sare	12h45
Lundi 27	18h	Nocturne Ainhoa	22h30
Mardi 28	9h30	Urrugne	12h45
Mardi 28	17h30	Nocturne Ascain	22h30
Mercredi 29	9h30	Biriatou	12h45
Jeudi 30	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Vendredi 31	9h30	Sare	12h45

SEPTEMBRE			
Mardi 4	17h	Nocturne Ascain	22h
Mercredi 5	9h30	Sare	12h45
Jeudi 6	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Mardi 11	17h30	Nocturne Ainhoa	22h

SEPTEMBRE (suite)			
Mercredi 12	9h30	Urrugne	12h45
Jeudi 13	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45
Mardi 18	17h	Nocturne Ascain	22h
Mercredi 19	9h30	Biriatou	12h45
Jeudi 20	9h30	Saint-Pée-sur-Nivelle	12h45

OCTOBRE			
Mercredi 24	9h30	Urrugne	12h45
Mercredi 31	9h30	Biriatou	12h45

Les lieux de rendez-vous

- Ainhoa : Bureau d'Accueil Touristique, bourg
- Ascain : Bureau d'Accueil Touristique, bourg*
- Biriatou : Mairie
- St-Pée-sur-Nivelle : Bureau d'Accueil Touristique, bourg, à côté du fronton*
- Sare : Bureau d'Accueil Touristique, bourg
- Urrugne : Bureau d'Accueil Touristique, Maison Posta, Place René Soubelet*

* Les lieux de rendez-vous sont différents du départ de la randonnée. Un co-voiturage pourra être organisé.

Conseils pour la randonnée

Prévoir :

- des chaussures de randonnée ou de bonnes chaussures de sport. *Toute personne mal chaussée au départ de la randonnée ne sera ni acceptée, ni remboursée.*
 - un vêtement de pluie, un chapeau
 - de l'eau, une crème solaire...
 - un change pour la nocturne
- Je préserve l'environnement.**

Niveaux de difficulté

Balade

Randonnée facile

Randonnée tonique

Tarifs 2018

- Adulte : 12€,
- Enfant (6 à 12 ans) : 5€
- Pass Famille (2 adultes et 2 enfants) 30€ au lieu de 34€ - Non remboursable

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

la veille, avant 12h dans tous les bureaux d'accueil touristique du territoire et sur internet

Départ minimum 4 personnes **PLACES LIMITÉES !**

N° immatriculation : IM064160009

Réservations dans les bureaux d'accueil touristiques, les offices du tourisme et par internet.

PAYS DE SAINT-JEAN-DE-LUZ

TERRE & CÔTE BASQUES

Tél. +33(0)5 59 26 03 16
saintjeandeluz@psjl.fr • www.terreetcotebasques.com

AINHOA
Bureau d'Accueil Touristique d'Ainhoa
Le Bourg - 64250 Ainhoa
Tél. +33 (0)5 59 299 399
ainhoa@psjl.fr / www.ainhoa.fr

ASCAIN
Bureau d'Accueil Touristique d'Ascain
23, rue Oletako Bidea 64310 Ascain
Tél. +33 (0)5 59 54 00 84
ascain@psjl.fr / www.ascain-tourisme.fr

BIRIATOU
Mairie de Biriatou
Le Bourg - 64700 Biriatou
Tél. +33 (0)5 59 20 71 24
contact@mairie-biriatou.fr
www.biriatou.fr

CIBOURE
Bureau d'Accueil Touristique de Ciboure
5, place Camille Jullian - 64500 Ciboure
Tél. +33 (0)5 59 47 64 56
ciboure@psjl.fr / www.ciboure.fr

GUÉTHARY
Bureau d'Accueil Touristique de Guéthary
74, rue du Comte Swieckinski
64210 Guéthary
Tél. +33 (0)5 59 26 56 60
guethary@psjl.fr
www.guethary-france.com

URRUGNE
Bureau d'Accueil Touristique d'Urrugne
Maison Posta - Place René Soubelet
64122 Urrugne
Tél. +33 (0)5 59 54 60 80
urrugne@psjl.fr / www.urrugne.com

SAINT-JEAN-DE-LUZ
Office de Tourisme Communautaire du Pays de Saint-Jean-de-Luz
20, boulevard Victor Hugo
64500 Saint-Jean-de-Luz
Tél. +33 (0)5 59 26 03 16
saintjeandeluz@psjl.fr
www.saint-jean-de-luz.com

SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE
Bureau d'Accueil Touristique de St-Pée-sur-Nivelle
Place du Fronton
64310 Saint-Pée-sur-Nivelle
Tél. +33 (0)5 59 54 11 69
saintpeesurnivelle@psjl.fr

SARE
Bureau d'Accueil Touristique de Sare
Herriko Etxea - 64310 Sare
Tél. +33 (0)5 59 54 20 14
sare@psjl.fr / www.sare.fr

Modes de paiements acceptés : espèces, chèques, chèques vacances et cartes bancaires.



Informations chez les hébergeurs du territoire et sur

www.terreetcotebasques.com



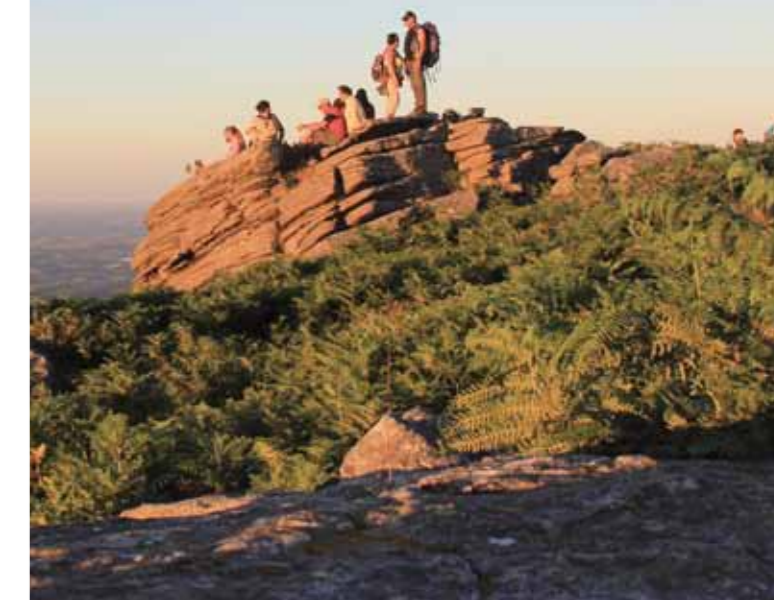
PAYS DE SAINT-JEAN-DE-LUZ

TERRE & CÔTE BASQUES

www.terreetcotebasques.com

Randonnées inédites accompagnées pour tous âges & tous niveaux

Programme 2018



AHETZE
AINHOA
ARBONNE
ASCAIN
BIRIATOU
CIBOURE
GUÉTHARY
SAINT-JEAN-DE-LUZ
SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE
SARE
URRUGNE

Office de tourisme communautaire du Pays de Saint-Jean-de-Luz

BP 265 - 20 bd Victor-Hugo - 64502 SAINT-JEAN-DE-LUZ cedex

www.terreetcotebasques.com

Tél. 05 59 26 03 16 • saintjeandeluz@psjl.fr

Randonnées inédites sur des sentiers non balisés par un guide-accompagnateur de montagne



“ A la rencontre des pottok

Rendez-vous au bar “Le Xoldo” de Biriadou pour un départ à pied, directement depuis le village...direction le Mont du Calvaire... sur lequel les pottok sont présents en permanence.

En chemin, nous apercevrons certainement les brebis de la ferme Martingoit... Au sommet, commentaires sur la présence de l'ancien ermitage détruit en 1793. Outre le panorama, nous parlerons longuement des pottok, de leur histoire et de leur vie dans les montagnes basques.

Le retour en direction du rocher des perdrix nous permettra d'aborder la flore : nous pourrons observer les 6 espèces de bruyères présentes dans les montagnes basques ainsi qu'une plante carnivore : la grassette. La présence de poudingue sur la descente vers Biriadou ouvrira un volet géologie lors duquel nous expliquerons la présence en altitude de roches formées au fond d'une mer il y a plusieurs dizaines de millions d'années.

Durée : 3 heures - Dénivelé : 300 mètres 🏔️🏔️



“ Les redoutes napoléoniennes

Rendez-vous au bureau d'accueil touristique pour un départ en covoiturage. A proximité du village, c'est sur le GR8 que nous commencerons notre petit périple à la découverte des redoutes. A travers une forêt riche en bordes et en pottok, nous cheminerons de redoutes en redoutes pour comprendre l'histoire des batailles qui se jouèrent en ces lieux à l'automne 1813. Ces petites fortifications ayant été construites sur des points culminants, chacune d'entre elle sera l'occasion d'admirer un point de vue différent sur les villages et les montagnes environnantes.

Durée : 3 heures - Dénivelé : 300 mètres 🏔️🏔️🏔️



“ Entre mer & montagne Lecture de paysage

Rendez-vous au bureau d'accueil touristique d'Urrugne à 9h et covoiturage vers le départ de la randonnée. Nous commencerons la randonnée en suivant les célèbres marques rouges et blanches du GR10. L'occasion d'aborder cette fameuse traversée des Pyrénées qui fait tant rêver les randonneurs.

Nous poursuivrons notre parcours par l'ascension d'un beau petit sommet : La Montagne de Ciboure (411m). Au passage, un bois de mélèze et une flore typique des montagnes labourdines agrémenteront la progression des marcheurs. Depuis le sommet, la vue imprenable sur la côte basque et le mythique sommet de La Rhune sera une belle récompense pour tout le monde. Il sera alors temps de redescendre jusqu'aux véhicules en admirant de belles falaises de grès.

Durée : 3 heures - Dénivelé : 310 mètres 🏔️🏔️

“ Marche & Zénitude



La Rando-Yoga Marchez... Soufflez... Relâchez...

Une Rando Yoga accompagnée au Pays basque, c'est un moment unique à partager en famille, à l'écoute de ses sensations personnelles et à travers des paysages remarquables et confidentiels.

Au départ du bureau d'accueil touristique de Saint-Pée-sur-Nivelle, au pied du Suhalmendi, notre rando vous permettra de découvrir les collines environnantes à travers landes et pâturages, et de longer l'un des affluents de la Nivelle avant de rejoindre un lieu insolite et ombragé approprié à la séance de Yoga.

La séance de Yoga en extérieur vous permettra de vous imprégner de nature tout en vous allégeant le corps et l'esprit, chacun à son rythme et dans le respect du groupe !

Il s'agira avant tout de s'offrir un moment de silence, assis ou allongé, à l'écoute des sons et des sollicitations extérieures.

Puis à l'aide de techniques simples de visualisations, de respirations et de concentration, nous commencerons à réveiller le corps tout en douceur avec des postures faciles et accessibles à tous. La séance se poursuit généralement par un moment de relaxation, afin de se sentir apaisé et rempli d'énergie, pour le retour au village et pour le reste de votre journée, en toute sérénité...

Durée : 3 heures - Dénivelé : 150 mètres 🏔️

“ Les soirées du berger



“ Au départ d'Ascain... Coucher de soleil à la Rhune.

Rendez-vous au bureau d'accueil touristique d'Ascain en fin d'après-midi (horaires variables selon la saison et l'heure du coucher du soleil). Nous monterons en voiture à la carrière d'Ascain, lieu du départ de la randonnée. La montée jusqu'au plateau des Trois-Fontaines sera ponctuée de pauses destinées à se rafraîchir tout d'abord, et à parler du milieu montagnard basque dans sa globalité (faune, flore, géologie). Après 1h45 de marche, nous arriverons à la cabane “Arano Xola”, lieu du casse-croûte. Casse-croûte composé de jambon de Bayonne, de pâte au piment d'Espelette, de chorizo, de tortilla espagnole, de fromage de brebis et de pain de campagne. Sans oublier la boisson : cidre basque pour les adultes et jus de fruit pour les enfants.

Après ce consistant repas, nous irons assister au coucher du soleil sur l'océan depuis le point culminant du plateau de Miramar. Là, nous attendrons tranquillement que la nuit arrive en contemplant les villes de la côte qui s'illuminent petit à petit... Ce sera ensuite le moment de sortir les lampes frontales et de débiter la descente...de nuit... jusqu'aux voitures.

Durée : 5 heures (casse-croûte et coucher du soleil compris).

Dénivelé : 440 mètres 🏔️🏔️🏔️

“ Au départ d'Ainhoa... Coucher de soleil à la Chapelle de l'Aubépine

Rendez-vous au bureau d'accueil touristique d'Ainhoa en fin d'après-midi (horaires variables selon la saison et l'heure du coucher du soleil). Départ de la randonnée à pied depuis le bureau d'accueil touristique.

Après 1h15 de marche, le casse-croûte se prendra dans un petit sous-bois offrant une vue dégagée sur l'ouest. Le casse-croûte sera composé par la boutique Pierre Oteiza d'Ainhoa...de bons produits locaux seront donc au rendez-vous.

Après cette sympathique pause, nous irons assister au coucher du soleil depuis la chapelle de l'Aubépine. Là, nous attendrons tranquillement que la nuit arrive en contemplant les villages du Pays Basque qui s'illuminent petit à petit...

Ce sera ensuite le moment de sortir les lampes frontales et de débiter la descente...à la nuit tombante... jusqu'au village.

Durée : 5 heures (casse-croûte et coucher du soleil compris)

Dénivelé : 300 mètres 🏔️🏔️

Tarifs 2018 Adulte : 25€ • Enfant : 20€ (Ascain : 8 à 12 ans - Ainhoa : 6 à 12 ans)
Casse-croûte et lampe frontale compris

PARTAGEZ VOS BONS MOMENTS



sur Instagram et Facebook
@TerreetCoteBasques



Restez connecté au Pays de Saint-Jean-de-Luz

50 POINTS D'ACCÈS WIFI
gratuit - free - gratis

La liste complète sur
www.terreetcotebasques.com/Pratique