

N A T U R A

Randonnées et Aventures



La Traversée des Pyrénées par le GR10, la randonnée mythique

*Sur le versant nord de la chaîne pyrénéenn
de l'Atlantique à la Méditerranée !*

Elle se déroule sur 8 semaines et s'inspire largement du tracé officiel mais présente quelques modifications. Trois préoccupations majeures nous ont guidé lors de l'élaboration de l'itinéraire.

La première résidait dans une meilleure gestion de l'effort. En modifiant certains parcours nous avons pu adapter le découpage des étapes de manière à rendre les durées effectives de marche journalière plus homogènes. D'autre part, nous avons intégré des repos hebdomadaires et des périodes de récupération à intervalle régulier.

La deuxième préoccupation d'ordre esthétique et logique était de rester sur le versant nord de la chaîne des Pyrénées. Ignorant ainsi les anomalies de frontières, nous avons par exemple fait le choix de traverser le Val d'Aran et d'éviter la Cerdagne au profit du Capcir et de la Haute Vallée d'Aude.

Enfin, côté pratique, un avantage majeur : l'intégralité de la traversée s'effectue sans portage. Chaque soir au terme de la randonnée, vous retrouvez vos bagages personnels. Vous pouvez ainsi marcher avec un sac à dos léger et peu volumineux et profiter totalement des paysages qui défilent sous vos yeux.

1ère partie : D'Hendaye à Saint-Jean-Pied-De-Port

La Traversée des Pyrénées par le GR10, la randonnée mythique

1ère partie : D'Hendaye à Saint-Jean-Pied-De-Port

Présentation du séjour le samedi soir. Le lendemain matin, une baignade symbolique et départ vers... l'Est, à travers les provinces basques du Labourd et de la Basse-Navarre.

Jour 1 : Accueil à Hendaye en fin d'après-midi, installation dans notre hébergement, présentation de la traversée puis premier repas en commun.

Jour 2 : Une baignade symbolique dans "La Grande Bleue", puis départ direction... Est ! Une première petite variante nous permet d'apprécier toute la saveur sereine du Pays Basque en évitant les cohues mercantiles des "ventas" frontalières.

Jour 3 : Un itinéraire peu usité nous conduit au sommet de La Rhune (900 m) pour un admirable panorama sur la Côte Basque et un dernier adieu à l'Océan Atlantique.

Jour 4 : Durant la majeure partie de la journée, nous longeons la frontière espagnole. Au cours de l'après-midi, la pente se redresse et nous mène au sommet du Gorospil (691 m).

Jour 5 : Journée relativement facile (en prévision du lendemain), nous permettant de découvrir sans hâte les impressionnantes Penas de Ichusi ainsi que la pittoresque grotte d'Harpékosaïdoa.

Jour 6 : Un grand classique du GR10 : les Crêtes d'Iparla. Nichés dans les grés rouges des escarpements rocheux, les vautours fauves ne manquent jamais de venir saluer le randonneur émérite qui s'aventure en ces lieux !

Jour 7 : Très belle ascension de l'Urdiakoharria (996 m), trônant entre vallées des Aldudes et d'Aronéguy. Un dernier effort et nous voici arrivés au gîte, situé sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Jour 8 : Repos récupérateur au cœur du Pays-Basque, dans un cadre typique et paysagé. Derniers adieux à ceux qui nous quittent et accueil des nouveaux participants...

Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

Caractéristiques du séjour

Type de randonnée : itinérant sans portage
Niveau de la randonnée : modéré
Difficultés particulières : aucune
Altitude globale de la randonnée : entre 0 et 1044 m
Dénivelé positif moyen : 870 m
Dénivelé maximum : 1290 m
Durée moyenne des journées : 6h30
Nature de l'hébergement : 7 nuits en gîte d'étape
Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Infos pratiques

Dates :

du 05/06 au 12/06	du 31/07 au 07/08
du 03/07 au 10/07	du 28/08 au 04/09

Prix : 641 € tout compris

Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne, diplômé d'état, et connaissant parfaitement les Pyrénées ;
- les pensions complètes : hébergements, nourriture (petit déjeuner, déjeuner et dîner) ;
- les transports locaux à partir du lieu de rendez-vous ;
- les transports quotidiens des bagages.

Sont exclus du prix :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous ;
- les boissons et dépenses personnelles ;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

Rendez-vous : le samedi à 19h00 à la gare d'Hendaye-ville (64)

Dispersion : le samedi vers 10h00 à la gare Saint-Jean-Pied-de-Port (64)

Moyens d'accès : **en voiture :** A63 ou N10 jusqu'à Hendaye

en train : gare d'Hendaye-Ville

en avion : aéroport de Biarritz

Office de Tourisme d'Hendaye : 05.59.20.00.34.

Infrastructure

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

Pour mieux connaître la région

Bibliographie :

"Les Pyrénées", Collectif, Ed. Privat

Cartographie :

Carte Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 1 : Pays basque ouest

Equipement

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type vibram). Prévoir aussi éventuellement pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- chapeau, tee-shirts, short, chaussettes;
- maillot de bain;
- pantalon ample (toile ou jogging);
- pull ou fourrure polaire;
- sous-vêtements de nuit;
- pantalon et veste coupe-vent imperméables;
- poncho ou cape imperméable;
- gants et bonnets (au cas où...).

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

Le couchage : Les gîtes sont pourvus de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant, plus léger et moins encombrant).

Le petit matériel :

- 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif)
- une gourde d'au moins 1,5 litre;
- un couteau de poche et une petite cuillère;
- une lampe de poche ou frontale;
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale;
- un nécessaire de toilette réduit au maximum;
- papier toilette;
- quelques grands "sacs poubelle" pour protéger le contenu du sac à dos en cas de pluie;
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boule quies!;
- jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs...

Le budget : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE.

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!