



# - Pyrenees -

## Rando-thalasso ou surf au Pays Basque

**7 jours, 5 demi journées de marche, 5 séances de surf**

Ongi Etorri ! À Hendaye au pays du Surf, de la fête et des traditions basques. Entre mer et montagne, à deux pas de l'Espagne, Hendaye offre toutes les facettes du Pays Basque: unique de simplicité et de force tranquille. Nous profitons de notre ravissante résidence de style basque avec sa piscine située à 200 m de la plage.

Au programme, surf encadré par des professionnels sur la plage la plus sûre d'Aquitaine ou alors faire le plein d'énergie avec trois séances de massages et de soins de bien être au centre thalasso de Serge Blanco. Découverte en liberté des plus beaux villages du Pays Basque avec un carnet de route.

Le soir nous profitons du spectacle de pelote basque au Jai-alai de St Jean de Luz ou la fête de la force basque dans les petits villages.

Pour vous inscrire 0.825.38.39.40  
ou [www.randonnee-plaisir.com](http://www.randonnee-plaisir.com)

Été 2010

Mise à jour : 04-12-2009

## ITINERAIRE

### **Jour(s) 01 : Accueil et installation à l'hôtel.**

Installation à l'hôtel.

### **Jour(s) 02 : Randonnée en longeant la grande plage d'Hendaye et dans le domaine d'Abbadia. Surf ou thalasso.**

Première randonnée en longeant la grande plage d'Hendaye, vous vous rapprocherez des 2 jumeaux et du domaine d'Abbadia. Nous sommes au pays des oiseaux nicheurs, des Orchidées sauvages et des Asphodèles. Vous pourrez visiter la maison de la Lande, la résidence d'artistes, et leurs expositions, le château dressé face à l'océan.

L'après-midi première initiation au surf ou première séance de thalasso.

- Dénivelé plus : 50 mètres
- Dénivelé moins : 50 mètres
- Nb d'heures de marche : 3

### **Jour(s) 03 : transfert pour Hondarribia, vieille ville espagnole protégée par ses remparts. Surf ou thalasso**

Un court transfert en voiture et vous vous retrouvez en quelques minutes de " l'autre côté " comme on dit ici, en pays basque Espagnol. Hondarribia vous ouvre les portes de sa vieille ville protégée par ses remparts, dont les maisons d'architecture typique sont classées aux monuments historiques. Vous serez charmés par ses maisons de pêcheurs joliment fleuries tournées vers l'océan.

L'après-midi surf session ou séance thalasso.

- Dénivelé plus : 150 mètres
- Dénivelé moins : 150 mètres
- Nb d'heures de marche : 3

### **Jour(s) 04 : St Jean pied de Port et Espelette, les plus beaux villages basques ou l'ascension de la Rhune.**

Un journée libre sans surf qui nous permet de découvrir St Jean pied de Port et Espelette, parmi les plus beaux villages basques ou alors pour les plus courageux l'ascension de la Rhune pour voir l'un des plus beaux panoramas du pays basque. Si vous arrivez tôt, vous pouvez prendre la train de la Rhune à l'aller et redescendre à pied.

### **Jour(s) 05 : village classé de Biriadou et sa forêt peuplée de chênes d'Amérique. Surf session ou séance thalasso**

Cette randonnée vous emmène au village classé de Biriadou. Vous sillonnez alors le GR10, célèbre chemin emprunté par les contrebandiers d'autrefois.

L'après-midi surf session et séance thalasso.

- Dénivelé plus : 150 mètres
- Dénivelé moins : 150 mètres
- Nb d'heures de marche : 4

### **Jour(s) 06 : village d'Aïnhua et randonnée sur les hauteurs des collines. Surf.**

Visite du village d'Aïnhua et randonnée sur les collines pour profiter du panorama superbe entre montagne et océan.

En fin d'après-midi surf session.

- Dénivelé plus : 380 mètres
- Dénivelé moins : 380 mètres
- Nb d'heures de marche : 3

### **Jour(s) 07 : Surf le matin. Visite de St Jean de Luz.**

Dernière séance de surf le matin et départ.

Sur la route du retour, nous vous proposons de visiter St Jean de Luz, sa plage, son port de pêche, la maison de Louis XIV.

### **Remarques sur le niveau**

Un stage complet de surf soit 5 séances (savoir nager impérativement) pour les uns et 3 séances de thalasso pour les autres. En étoile de votre hôtel, vous vivez vos randonnées à votre rythme: un peu, beaucoup, à la folie!

## Soin du corps & Surf 5 séances de surf

Le centre de Thalassothérapie Serge Blanco:

Les soins proposés sont des soins doux ne nécessitant pas de visite médicale.

Cette option est proposée les lundi, mardi et jeudi soit 3 fois dans la semaine.

- Le Lundi : 2 soins d'hydrothérapie et 1h d'accès à l'espace remise en forme

- Le Mardi et jeudi : 1 massage et 1h d'accès à l'espace remise en forme

- L'espace remise en forme comprend :

• Des bassins d'eau de mer chauffée à différentes températures et animée par une cinquantaine d'hydrojets, aérobains et cascades, massant des cervicales jusqu'à la plante des pieds.

• Un jacuzzi géant extérieur

• Saunas et hammam

• Salle de gymnastique et de musculation

## RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

### VOTRE RENDEZ-VOUS

**Rendez-vous :**

en fin d'après-midi à Hendaye (64).

**Accès :**

Le dimanche à partir de 17h00 à la Résidence Orhoïtza.

63-65 avenue des Mimosas. 64700 Hendaye.

Tél: 05 59 48 80 00

**Acces:**

De Paris :

Prendre l'A10 en passant par Tours, Poitiers et jusqu'à Bordeaux.

Puis prendre l'A63/E70 via Bayonne et Saint Jean de Luz jusqu'à Hendaye.

**Par le train :**

Départ Paris Montparnasse 10h10

Arrivée Hendaye 15h39

Retour

Départ Hendaye 10h26

Arrivée Paris 15h55

**Dispersion :**

Le samedi après le petit-déjeuner.

### ENCADREMENT :

L'activité surf est encadrée par un moniteur Brevet d'Etat surf. Les randonnées sont libres. Nous vous fournissons un carnet de route avec les cartes détaillées mais il est indispensable d'avoir votre propre véhicule.

### HEBERGEMENT :

Vous serez logés à l'hôtel Orhoïtza. Situé à Hendaye plage, à 200m de la plage et du centre de thalassothérapie Serge Blanco, et à 2000m du centre ville d'Hendaye.

### DEPLACEMENT PAYS :

Pour le trajet d'accès au départ des randonnées vous vous déplacez avec votre véhicule personnel.

### ALIMENTATION :

**Repas :**

Petits déjeuners et dîners pris à la résidence. Les pique-niques sont à votre charge.

### L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE

Des pieds à la tête :

Chaussures de randonnée : elles sont les meilleures amies du marcheur, et doivent réunir deux qualités : solidité et bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes. Evitez les chaussures neuves, les ampoules pourraient vous gâcher votre randonnée.

Sandales ou Tennis pour le soir

Chaussettes : type bouclette ou équivalent pour la rando

Pantalon de toile légère

Short ou bermuda

Maillot de bain

Serviette de bain

Crème solaire

Chemises ou T-shirts légers pour la journée, type Carline très efficace car confortable, léger, évacuant rapidement la transpiration.

Polaire ou Pull chaud,

Coupe-vent en Gore-tex ou Micropore

Cape de pluie fermée avec des manches et sans pressions ou Kway

Lunettes de soleil et son étui rigide

Chapeau ou casquette  
Gourde de 1.5 litres minimum  
Couteau de poche, multi-usages de préférence  
Trousse de toilette  
Petite pharmacie personnelle  
Rechange : Sous-vêtements, Tee shirts, pull, pantalon, short, lunettes de vue...

## **L'EQUIPEMENT UTILE**

Matériel utile:  
Cuillère, fourchette, couteau, gobelet et Tupperware individuel pour les pique-niques  
Gourde légère et isotherme  
Crème et stick de protection solaire (visage et lèvres)  
Mini jumelles  
Appareil photo.

## **SANTE**

### **Pharmacie**

Il est fortement recommandé d'emporter vos médicaments personnels et aspirine, double-peau, élastoplast, pansements, désinfectant local, crèmes après solaire, compresses etc...

## **POUR ALLER PLUS LOIN**

L'école de surf à Hendaye est agréée Jeunesse et Sport.

Chaque séance dure environ 2 heures, du lundi au samedi matin sauf une journée destinée à St Jean Pied de Port et Espelette. Cependant, en raison des conditions météorologiques et des phénomènes de marées, il est possible que certaines séances soient décalées.

### **OFFICE DE TOURISME :**

Office de tourisme d'Hendaye : 05 59 20 00 34

## REFERENCES DU VOYAGE

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2 à 14

**Le prix comprend :**

- l'hébergement en demi pension
- l'activité surf soit 5 séances de 2h00 ou le pass thalasso de 3 séances soit au total 2 soins d'hydrothérapie, 2 massages bien être et 3 accès à l'espace de remise en forme
- le matériel planche + combinaison pour le surf
- le carnet de route et les cartes détaillées.

**Le prix ne comprend pas :**

- L'encadrement des randonnées
- Les transferts sur place (utilisation des véhicules des participants)
- La réduction pour les enfants de 8 à 11 ans : -90 €
- La réduction pour les enfants de 12 à 15 ans : -50 €
- Les frais de dossier
- Les pique-niques

**A payer sur place :**

- Les visites et dépenses personnelles

**Options :**

- L'assurance voyage: annulation, bagage, assistance (3% du prix du voyage).