



## Pays basque

Du dimanche 22 au samedi 28 octobre 2023

### Points clés du séjour

Durée du séjour :  
**7 jours - 6 nuits**

Hébergement :



Niveau de difficulté :

**AD**

Dénivelés 300 à 400 m  
4 à 5 h de marche en  
moyenne par jour

**Randonnée en étoile**  
(sac pour la journée). Les  
sacs des randonneurs assis  
sont fixés à l'arrière des  
Joëlettes.

**jusqu'à 18 participants.**  
2 à 3 places en joëlette  
1 à 2 places pour des  
marcheurs en situation de  
handicap  
8 à 13 places pour des  
randonneurs valides

Encadrement :

**Alexis TAVEL**  
BPJEPS Activités de  
randonnée et EEDD

**Code séjour : RP23 14**



**Le Pays basque, *Euskal Herria* en basque, est un territoire montagnoux vivant et préservé, façonné depuis des siècles par le pastoralisme. À travers les estives, nous partirons à la découverte de l'arrière pays qui, si près de la côte et du tumulte balnéaire, a su garder son authenticité naturelle et culturelle.**

Forêt d'Iraty, cromelech's d'Occabe, grotte d'Harpéa, pic d'Arradoy, vallée des Aldudes, nous irons à la rencontre de quelques unes des curiosités basques et croiserons sans doute sur notre chemin le fameux poney local, le *pottok*.

Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
en Joëlette	marcheur	accompagnant	pilote
855* €	740 €	434 €	320 €

*Tarif réduit de 25% pour les étudiants, les bénéficiaires du RSA, de l'ASS et du minimum vieillesse.*

\* Inclus dans le prix affiché : un surcoût de 90 € lié à l'hébergement en gîte.

## Le programme prévisionnel

L'organisation se réserve le droit de modifier ce programme en fonction des capacités des participants, de l'homogénéité du groupe, des conditions météo ou pour des raisons de sécurité.

**Jour 1 :** Transfert depuis Toulouse jusqu'au lieu d'hébergement. Après une présentation du groupe et de la joëlette, nous randonnerons sur le pic d'Arraday, petit sommet surplombant Saint-Jean-Pied-de-Port.

**Jour 2 :** Marche dans la vallée des Aldudes avec ascension du pic Otsamunho.

**Jour 3 :** Randonnée transfrontalière. Après avoir emprunté un petit bout du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, nous cheminerons sur les crêtes entre la tour d'Urculu et Harpea (grotte).

**Jour 4 :** Direction le site des cromlech's d'Occabe au départ du col de Burdincurutcheta.

**Jour 5 :** Balade dans la célèbre forêt d'Iraty, avec la montée au pic des Escaliers, magnifique belvédère entre

**Jour 6 :** Direction les Aldudes pour randonner par les crêtes jusqu'au sommet du pic Harguibel.

**Jour 7 :** Direction le bord de l'océan pour une dernière balade vers la pointe Saint-Anne à Hendaye et retour sur Toulouse.

Pour contacter le responsable de l'activité et **uniquement pendant l'activité** : 06 05 07 88 72

## Transport et points de rendez-vous

Les informations détaillées sur l'organisation seront transmises par mail quelques jours avant le départ.

Nous vous transportons avec deux véhicules 9 places. Si nécessaire, du covoiturage peut être organisé.

**Départ** (ponctualité nécessaire et appréciée)

**7h45 : Labège, parking de la Maison des sports** - 190 rue Isatis - 31670

**8h15 : parking PMR de la station de métro Ramonville** - terminus ligne B

**Retour** (horaires indicatifs)

**19h30 : parking PMR de la station de métro Ramonville** - terminus ligne B

**20h00 : Labège, parking de la Maison des sports** - 190 rue Isatis - 31670

Pour les personnes en situation de handicap, il est recommandé de :

- faire appel à un prestataire de transport adapté (MOBIBUS, taxi...)
- prévoir votre lieu de départ et de retour à Labège, à la Maison des Sports
- sur demande, de façon exceptionnelle, nous pouvons vous aider à organiser un rendez-vous individualisé.

**Nous ne prenons pas de fauteuil électrique pendant le séjour.**

## Les repas et la convivialité

Durant le séjour, les repas sont confectionnés par le groupe sous la houlette du responsable de l'activité.

**Prévoyez seulement votre pique-nique du 1er jour (dimanche midi).** Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour. Dans un esprit de partage, n'hésitez pas à faire découvrir vos spécialités culinaires au groupe. Jeux, musique, etc. vos idées pour animer le séjour sont bienvenues.

## L'assurance

UMEN est assuré en responsabilité civile à la MAIF.

Pour plus d'informations, consultez notre site Internet, rubrique **UMEN/Conditions Générales**.

## Inscription au séjour

Consultez la liste des séjours sur notre site Internet pour vous inscrire ou écrivez-nous à [contact@umen.fr](mailto:contact@umen.fr).

## Le matériel fourni

Nous fournissons une trousse à pharmacie de premiers secours, les Joëlettes avec le matériel de sécurité adéquat (couverture grand froid, casque et sangles si nécessaire) et les tentes de camping.

## L'équipement personnel à prévoir

Consultez nos conseils d'équipement « [marcheur](#) » et « [non-marcheur](#) » sur la page du séjour de notre site Internet

Voici l'équipement personnel minimum à prévoir - N'oubliez pas d'être en tenue au moment du départ

### Pour tous

- 1 bouteille/gourde 1,5 à 2 litres d'eau
- 1 veste à capuche imperméable
- 1 poncho
- 1 casquette ou chapeau + paire lunettes de soleil cat. 3 + crème solaire indice 50
- 1 chèche ou châte ou tissu clair (couverture intégrale au soleil)
- 1 sweat polaire
- 1 paire de gants chauds + tour de cou + bonnet
- 1 canif + 1 gobelet + couverts
- Encas, barres de céréales fruits secs
- Mouchoirs + gel hydroalcoolique + papier toilette
- Masques chirurgicaux (2 /jour)
- Argent de poche pour des frais personnels (boissons, activités en cas de mauvais temps...)
- **VOS PAPIERS** : assurance personnelle (indications médicales), carte d'identité, carte vitale, étudiant, carte de mobilité inclusion, etc.

### Pour la nuit, dans un second sac de moins de 10 kg :

- 1 sac de couchage\* (10°)
  - 1 drap housse pour le matelas de camping + lampe frontale
  - vêtements de rechange + nécessaire de toilette + serviette
- \*prêt possible contre 5€ pour frais de nettoyage

### Pour les randonneurs marcheurs, prévoir en +

- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables, tige moyenne ou haute
- Des chaussettes de randonnée
- 1 sac de randonnée 25 à 35 litres avec armatures
- 1 pantalon de randonnée, séchage rapide.

### Pour les randonneurs non marcheurs, prévoir en +

- 1 paire de chaussures fermées, imperméables et amples
- Des chaussettes épaisses
- 1 sac journée de 15-20 litres (besace conseillée)
- 1 sac poubelle de 100 litres ( protection pieds)
- 1 veste chaude
- 1 pantalon confortable type jogging, pas de jean
- 1 pistolet urinal pour les hommes

UNIVERS MONTAGNE ESPRIT NATURE  
UMEN - Maison des Sports - 190 rue Isatis 31670 LABÈGE  
contact@umen.fr      www.umen.fr  
TEL : 05 62 24 18 18      SMS : 07 81 00 61 44