



Secret Pays basque espagnol : rando, yoga et spa au bord de l'océan ! :

L'EQUIPEMENT

INFORMATIONS IMPORTANTES :

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

- Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations. Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.
- Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !
- Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.
- Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

- Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.
- Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VÊTEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
 - 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
 - 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
 - 1 pantalon de trekking solide et déperlant
 - 1 short ou short 3/4, confortable et solide
 - des sous-vêtements
 - 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
 - 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
 - des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
 - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
 - 1 paire de guêtres (facultatif)
 - des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATÉRIEL À EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)

- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUERE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

AUTRES PRÉCISIONS

- Bien choisir sa tenue de yoga
- La tenue idéale allie confort et respirabilité. Ni trop serrée, ni trop ample, elle doit être adaptée au mouvement. Notez également que les couleurs influencent votre état d'esprit et celui des autres. Pour une pratique douce comme celle du Hatha Yoga, nous privilégions des couleurs douces et pastels.
- Type de haut : nous vous conseillons un débardeur adapté pour le sport dans lequel vous êtes à l'aise.
- Type de Bas : un legging adapté pour le sport ou un short si vous pensez être plus à l'aise.
- Type de sous-vêtements : choisissez des sous-vêtements d'une matière agréable et qui ne vous serrent pas.
- Pensez également à prendre un petit gilet au cas où les températures seraient un peu fraîches, ou une couverture légère. Pour votre confort et selon votre niveau, vous pouvez aussi amener 1 ou 2 briques en mousse.
- Les tapis pour la pratique vous seront fournis

FORMALITÉS

PASSEPORT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement, la carte vitale et la carte européenne pour l'Espagne.

VISA

Pas de visa requis pour le Pays basque espagnol.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Venir dans le Pays basque :

- En voiture : Accessible par l'autoroute A63 depuis Bordeaux et la France, ou par l'autoroute AP-8 côté espagnol. Les routes sont bien entretenues, mais peuvent être encombrées en été, surtout autour de Biarritz et Saint-Jean-de-Luz.

- En train : Le TGV relie Paris à Biarritz en environ 4h30. Des liaisons régionales (TER) desservent les villes basques françaises comme Bayonne, Hendaye, et Saint-Jean-de-Luz. Du côté espagnol, la ville de San Sebastián est reliée par des trains régionaux et interurbains.

- En avion : L'aéroport Biarritz Pays Basque propose des vols vers plusieurs destinations françaises (Paris, Lyon) et internationales (Londres, Madrid). L'aéroport de San Sebastián en Espagne est une alternative à proximité.

En transports publics : Des bus locaux (chronoplus, ou bus Euskotren en Espagne) desservent les principales villes, plages et villages du Pays basque, mais la voiture reste souvent la meilleure option pour explorer les zones rurales et plus reculées.

UN COMPORTEMENT RESPONSABLE

US ET COUTUMES

Randonner au Pays basque avec La Balaguère, c'est aussi s'intéresser à tout ce qui fait l'originalité et le caractère de ce territoire d'exception.

Parmi ses traits distinctifs il en est un reconnaissable entre tous : la maison basque. Fréquemment, un linteau décoratif renseigne sur le nom du propriétaire-bâtitseur et la date de construction

La maison labourdine représente le style le plus courant et le plus copié.

Le Labourd s'étend de Bayonne à Urrugne, et recense les jolis villages de Sare, St Pée sur Nivelle ou encore Hasparren.

La façade principale des maisons labourdines se distingue par ses pans de bois apparents. Les murs sont blanchis à la chaux. Les volets ont une couleur rouge, devenue le rouge basque. A partir du 19ième siècle, apparaissent également des bleus très foncés et des verts profonds.

Au début du 20ième siècle la maison labourdine inspire les architectes. L'un des plus beaux exemples est la villa Arnaga à Cambo-les-Bains.

La maison bas-navarraise se trouve entre Saint-Etienne-de- Baïgorry et Saint

Jean-Pied-de-port au sud, jusqu'à Bidache au nord. Tout en pierre, son aspect est plus sobre. Souvent, au niveau du grenier, court un long balcon de bois qui sert surtout au séchage des récoltes. De beaux blocs de grès aux tons chauds encadrent les ouvertures.

La maison souletine se trouve quant à elle dans la partie montagneuse du Pays basque : Mauléon, Tardets-Sorholus, Saint-Engrâce...

Son type est proche de l'habitat béarnais, avec un toit à quatre pentes bien inclinées, couvert de tuiles plates ou d'ardoises. Elle est souvent en équerre avec plusieurs bâtiments autour d'une cour.

Sans oublier l'Euskara, la langue basque, encore parlée et enseignée dans les écoles basques. Bien que la majorité des habitants parle également français ou espagnol, beaucoup sont très attachés à la préservation de leur langue ancestrale. Il est courant d'entendre parler basque en vous baladant dans les villages.

Par ailleurs, au Pays basque, la gastronomie est une véritable culture culinaire basée sur la préparation des poissons et fruits de mer. A ce titre il existe des « Sociudades » gastronomiques et sportives qui se réunissent dans le cadre de « txokos », mot qui en langue basque décrit des endroits familiaux et intimes, où les gens se réunissent pour jouer au « Mus », le roi des jeu de cartes au Pays basque, et surtout pour manger les délicieuses spécialités gastronomiques qu'ils préparent sur place avant d'achever la soirée en chansons...

D'autre part, les fêtes populaires sont très ancrées dans la culture basque. Parmi les plus célèbres, on retrouve les Fêtes de Bayonne, un incontournable de l'été dans le Sud-Ouest. Durant 4 jours, les basques mobilisent le centre-ville de Bayonne et participe à des défilés, des danses et des spectacles. Ce sont les plus

grandes fêtes basques. Du côté espagnol, il y a également les Fêtes de la San Fermin à Pampelune, un événement incontournable avec ses célèbres courses de taureaux.

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE



La Balaguère est membre fondateur d'ATR « Agir pour un Tourisme Responsable ».

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. Il impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

PLUS D'INFORMATIONS SUR L'ASSOCIATION ATR SUR www.tourisme-responsable.org