

« OCCABÉ ET LA FORÊT D'IRATY » (RANDONNÉE-CAMPING)

Pont du Jeudi 13 au Dimanche 16 mai 2010 - Itinérant niveau So ▲ ▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Voici le troisième volet de notre traversée du Pays Basque français en randonnée-camping. En 2003, partant d'Hendaye nous avons traversé la province du Labourd pour rejoindre St-Étienne-de-Baïgorry, puis en 2006 le tour de la Vallée des Aldudes nous avait amenés à St-Jean-Pied-de-Port, capitale de la Basse-Navarre d'où nous repartons cette année pour une boucle jusqu'aux portes de la Soule. Pêle-mêle nous verrons : le village frontière d'Arnéguy, Urculu et sa mystérieuse tour ruinée (romaine ?), le sommet d'Occabé et ses Cromlechs, le bucolique plateau d'Iraty-Cize.

Au cas où les conditions météorologiques ne nous ont pas trop ralenti et si la cohésion du groupe le permet nous irons jusqu'au Col Bagargiak et au pied du Pic des Escaliers.



Les cromlechs d'Occabé et le sommet au fond.

Niveau requis : soutenu et ▲ ▲ (voir définitions sur le site du Caf Idf) ; pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 5 à 8 heures effectives de marche par jour sur et hors sentiers montagnards avec passages de névés possibles (altitude 156 à 1456 m) et accoutumés aux contraintes du bivouac (manque de confort, marche plus longue pour trouver un terrain adapté, intempéries, poids du sac, froid nocturne lié à l'altitude...). Toutefois, en cas de mauvais temps, nous rechercherions la possibilité de nous abriter dans des cabanes (mais elles sont rares). La totalité du trajet est d'environ 70 km, 2500 m de dénivellée montante et autant en descente.

Description du parcours : à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie. La découpe précise des étapes ainsi que le sens du parcours ne sont pas figés.

- 1^{ère} étape Jeudi 13 mai.
Arrivée en gare de Bayonne où nous prendrons un copieux petit-déjeuner en buffet à l'hôtel Ibis puis un car Sncf (car la ligne Ter sera en réfection) pour St-Jean-Pied-de-Port, départ de notre randonnée. Par de petites routes de campagne et une courte incursion en Espagne nous arrivons à Arnéguy où se trouvent quelques ventas, puis montée en altitude en direction d'Urculu, recherche d'un lieu sauvage pour l'installation du camp.
- 2^{ème} étape Vendredi 14 mai.
Une journée sur la frontière. Col d'Orgambide, col d'Errozate, crête d'Urkulu, col Curutche, sommet d'Occabé, plateau d'Iraty-Cize. Installation du camp.
- 3^{ème} étape Samedi 15 mai.
Montée aux Cromlechs d'Iraty par le col de Sourzay, bordes d'Intzarrazquy, Heguieder, Estérenguibel, crête de Handiague. Installation du camp.
- 4^{ème} étape Dimanche 16 mai.
Descente par Çaro vers St-Jean-Pied-de-Port, terme de notre randonnée, déjeuner facultatif au restaurant « Chez Luis » où nous pourrions déguster les spécialités régionales, visite libre de la ville puis car Sncf pour Bayonne et TGV pour Paris.

Inscription : il est recommandé de vous inscrire auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France dès la diffusion de cette fiche en retournant un bulletin d'inscription et un paiement de 13 € pour les frais administratifs. Ouverture officielle des inscriptions le mardi 9 février selon modalités en vigueur. 8 participants environ y compris l'organisateur.

Toutes les dépenses sur place (pauses bistrot, refuge éventuel en cas de mauvais temps, transports, restaurant du dimanche midi, etc) sont à votre charge.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billet SNCF aller/retour Paris/St-Jean-Pied-de-Port (via Bayonne) selon détail ci-dessous.

Rendez-vous facultatif mercredi 12 mai à 22h40 sous le tableau des départs de la salle intérieure à Austerlitz, puis à Bayonne le 13 mai à 06h40, sinon à St-Jean-Pied-de-Port.

Horaires SNCF préconisés :
(à vérifier)

<u>Trajet aller</u> :	Mercredi 12 mai	
	Paris-Austerlitz	départ 23h10 , train couchettes n° 4053
	Bayonne	arrivée 06h40 (le 13 mai) / départ 08h10, Car SnCF n° 40543
	St-Jean-Pied-de-Port	arrivée 09h31
<u>Trajet retour</u> :	Dimanche 16 mai	
	St-Jean-Pied-de-Port	départ 16h35 , Car SnCF n° 40546
	Bayonne	arrivée 17h54 / départ 18h52, TGV n° 8590
	Paris-Montparnasse	arrivée 23h55

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 60 litres environ, bonnes chaussures étanches de marche en montagne, vêtements contre la pluie et le froid, bâtons de marche, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, produit purificateur d'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, votre carte d'adhésion au Caf, de la monnaie pour les petites dépenses (bar, restaurant, ...).

Cartes facultatives : pour la partie française uniquement IGN TOP25 n° 1346 OT et 1346 ET et/ou celle de Rando Éditions au 1:50 000^{ème} « Pyrénées n° 2 - Pays Basque Est » qui reprend l'ensemble du parcours français et espagnol.

Nourriture : prévoyez dès le départ tous vos repas du jeudi midi au dimanche matin, prenez des aliments lyophilisés et énergétiques si vous voulez limiter le poids. Ne pas compter sur des ravitaillements sur le parcours, sauf le dimanche midi.

Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture.

N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.



Brebis Manech dans le brouillard.