

bleep *blep*

book magazines



Grands reportages

#551

Reportage «Au fil de la Garonne»,
pour découvrir autrement la Haute-Garonne.

_Textes & photos.



| Évasion

Les berges aux forêts apaisantes du grand bassin de Saint Ferréol, aux origines du Canal du Midi.

Haute Garonne

Au fil de la Garonne

— Il existe sûrement mille manières de découvrir le département de la Haute-Garonne, de flâner au gré de ses citées et villages, de découvrir ses vallées, de cheminer sur ses sentiers. Mais, c'est assurément l'une des plus belles que nous vous proposons d'expérimenter : celle qui suit le fil sinueux tendu par la Garonne entre les berges de la ville rose de Toulouse, chef-lieu de la région Occitanie et Luchon, nichée au cœur des Pyrénées.

« Au fil d'une Garonne aux flots bleutés, les jolies citées de caractère s'égrènent. Les départementales ont ce charme discret dont les autoroutes sont dénuées : traverser de jolis bourgades, les fenêtres ouvertes, l'air frais et le sourire aux lèvres. »

Du Canal du Midi aux berges de la Garonne.

L'aventure débute à Revel, à l'extrémité orientale de la Haute-Garonne. Au bord du lac de Saint-Ferréol : la Montagne Noire y joue avec ses reflets, dans les eaux bleutées du grand bassin, lui qui depuis des siècles sert de réservoir immense pour approvisionner en eau le légendaire Canal du Midi.

En 1666, Louis XIV ordonne par édit royal la construction d'un canal pour joindre l'Atlantique à la Méditerranée : l'idée du Canal du Midi naît. Sous la houlette de Pierre-Paul Riquet, dont l'idée brillante consistait à établir la jonction « entre les eaux de la Montagne Noire et celles des Mers », le bassin de Saint-Ferréol et son barrage à remblais (inscrit depuis au Patrimoine mondial de l'Unesco) voit le jour en 1667, afin de constituer un seul et unique réservoir d'eau pour irriguer le canal. En 1681, le canal du Midi est inauguré en grande pompe : jadis destiné au fret et au transport de marchandises d'une mer à l'autre, il est devenu depuis un lieu de découverte, de villégiature et de tourisme, où l'on peut profiter à l'envie des mille charmes de la région. Des villages de caractère alentours (comme Saint-Félix-Lauragais), des lumières et paysages somptueux de la Montagne Noire, des traces d'une histoire riche et séculaire : ce sont là autant d'attraits que Revel et ses alentours offrent sans compter, pour le plaisir des sens et des yeux.

Et si vous aimez visiter quelques beaux musées pour agrémenter vos vacances de manière plus studieuse, ceux du Musée du bois et de la mar-

queterie de Revel et du Réservoir de Saint-Ferréol, avec sa lumineuse galerie des robinets, sauront aisément vous ravir.

Un passé riche d'histoire et de traditions, de la préhistoire à nos jours.

Si Toulouse mérite sans hésiter une longue immersion pour découvrir et profiter pleinement de ses multiples joyaux dont la célèbre place du Capitole et ses quais de Garonne, une pépite vous attend pourtant à quelques kilomètres de sa couronne : la réserve de la Confluence Garonne-Ariège. A une vingtaine de minutes à peine d'un centre-ville vivant et bourdonnant, un écrin de verdure vous ouvre ses chemins, sur les bords de la Garonne. Là où l'Ariège jette ses eaux dans celle qui deviendra plus tard fleuve. Difficile de passer à côté du calme et de l'apaisement qui naît des déambulations arborées que propose la réserve au fil de ses sentiers de découverte et autres activités de pleine nature. Une parenthèse enchantée, avant de filer vers le Volvestre, son histoire et ses villages aux maisons de briques et aux traditions ancestrales, dont l'un des plus beaux trésors est Rieux-Volvestre.

Dans ses étroites rues nimbées d'une chaleureuse lumière, vous trouverez toutes ces teintes et nuances que l'on espère de l'Occitanie : des couleurs chatoyantes et ces briques rouges qui donnent aux bâtisses des allures d'ailleurs. Ici, le Moyen-âge rejoint l'époque moderne en une danse harmonieuse dans laquelle Arthur - le captivant guide de l'office du tourisme de Rieux-Volvestre - vous emmène-

La belle Cazères, lovée sur les bords de Garonne, où l'église Notre Dame de l'Assomption se reflète dans les eaux du fleuve.





« Le village gaulois et l'archéosite de Rieux-Volvestre vous attendent pour une immersion des plus authentiques »

nera, des échos lointains du pays cathare jusqu'aux capes et trésors des évêques de la Cathédrale Sainte-Marie. Sans oublier le tir au Papogay, tradition éminemment locale : au premier dimanche de mai, une centaine d'archers de tout âge se réunissent dans le village et envoient leurs flèches vers un oiseau de bois et de fer juché sur un mât, à quarante-cinq mètres de haut. Celui qui fait tomber l'oiseau est déclaré roi du Papogay jusqu'à l'année d'après. Mais surtout, roi d'une tradition remontant au XIV^{ème} siècle et qui fait aujourd'hui le bonheur des petits et grands. Et si vous êtes absolument féru(e) d'histoire, le village gaulois et l'archéosite de Rieux-Volvestre vous attendent pour une immersion des plus authentiques dans l'univers de nos ancêtres, les gaulois : habitats reconstitués, ateliers pour les enfants, visites guidées, tout a été pensé pour plonger quelques heures dans le monde ancestral de la Gaule, loin des pages lustrées de nos vieux manuels d'histoire ancienne.

↑ Le printemps sème ses fleurs et ses bourgeons dans la Réserve naturelle de la confluence Garonne-Ariège.

→ Un antique métier à tisser exposé dans le village gaulois de Rieux-Volvestre.



Enfin, quand le soleil tirera peu à peu sa révérence à l'ouest, derrière les premières ondulations de ce piémont pyrénéen au pied duquel court la Garonne, vous pourrez pleinement goûter aux exquis senteurs presque méridionales et aux bruits d'une nature omniprésente, à peine cachée à la lisière des habitations. Une vue panoramique sur ces montagnes qui, au loin, semblent appeler le regard et le cœur.

L'artisanat d'art, l'antiquité et la pré-histoire comme fil rouge.

Quelques kilomètres après le magnifique village de Cazères lové sur les bords de Garonne, la faïence s'érige au rang d'institution à Martres-Tolosane : ici, l'artisanat d'art possède une place centrale et iconique dans la vie du village et ce, depuis des siècles. Les enseignements se sont transmis de génération en génération et ont traversé les époques ; pourtant, certains artisans – comme Stéphanie Joffre – s'affranchissent peu à peu des traditions pour explorer une faïence plus moderne, dans l'air du temps, sur des motifs plus contemporains. Laissez-vous donc happer par la mosaïque des rues de la cité médiévale, son centre-ville circulaire et osez franchir l'entrée des ateliers de faïencerie : vous y découvrirez un art réinventé, moderne et inspiré.

Au fil d'une Garonne aux flots bleutés, les jolies citées de caractère s'égrenent. Les départementales ont ce charme discret dont les autoroutes sont dénuées : traverser de jolis bourgades, les fenêtres ouvertes, l'air frais et le sourire aux lèvres.

Au terme d'une visite du charmant village de Saint Martory, dominant la Garonne de son église et de ses ruelles ombragées, l'itinéraire de découverte que nous vous proposons s'éloigne quelque peu des berges du fleuve pour gagner l'arrière-pays et Aurignac.

« Le changement est saisissant :
on a l'impression d'entrer dans un autre monde. »

Célèbre pour son abri sous roche préhistorique contenant un gisement archéologique, qui donna d'ailleurs son nom à l'Aurignacien, une culture préhistorique du début de cette période, le village domine le panorama de ses hautes façades ocre. Le tout nouveau musée de l'Aurignacien, situé en contre-bas, invite à dépoussiérer nos souvenirs lointains de la Préhistoire en quatre salles dédiées aux thèmes préhistoriques, faisant la part belle aux différentes découvertes (fossiles, outils d'époque, ossements, etc) qui ont permis de reconstituer ce pan de l'histoire des mondes. Une plongée autant passionnante qu'instructive, guidée par les connaissances vastes et la gentillesse de Sindy, médiatrice du musée, dans une époque lointaine et proche à la fois.

D'ailleurs, cette découverte du riche passé haut-garonnais se poursuit un peu plus loin, au joli village perché sur les hauteurs de Montmaurin : là, en contrebas du bourg gît, posée dans le vallon, l'une des deux villas gallo-romaines dont les vestiges témoignent des traces laissées par les romains, au faite de leur empire. Par les lignes géométriques et les fondations encore visibles de la villa, on se prend à imaginer sans peine une bâtisse immense, des bains d'eau chaude et d'eau froide attendant à la maison, des pièces de vie aux dalles et colonnes de marbre et en fermant les yeux, la vie à la romaine. Un autre voyage dans le temps, plus proche de nous, mais tout aussi captivant !

Il est alors temps de rejoindre la Garonne, de dévaler les côteaux avec en toile de fond, les majestueuses Pyrénées et ainsi, de remonter le cours de la rivière afin d'entrer dans ce pays magnifique, siégeant sur le piémont pyrénéen : le Comminges.

Des paysages de carte postale et un passé omniprésent.

Le changement est saisissant : on a l'impression d'entrer dans un autre monde. Là où les Pyrénées semblaient encore lointaines auparavant, elles paraissent plus proches que jamais, sur ces premiers contreforts du piémont. Impressionnantes et tellement belles.

La cathédrale de Saint-Bertrand-de-Com-

Artefacts et restes préhistoriques au Musée de l'Aurignacien, à Aurignac. ↓



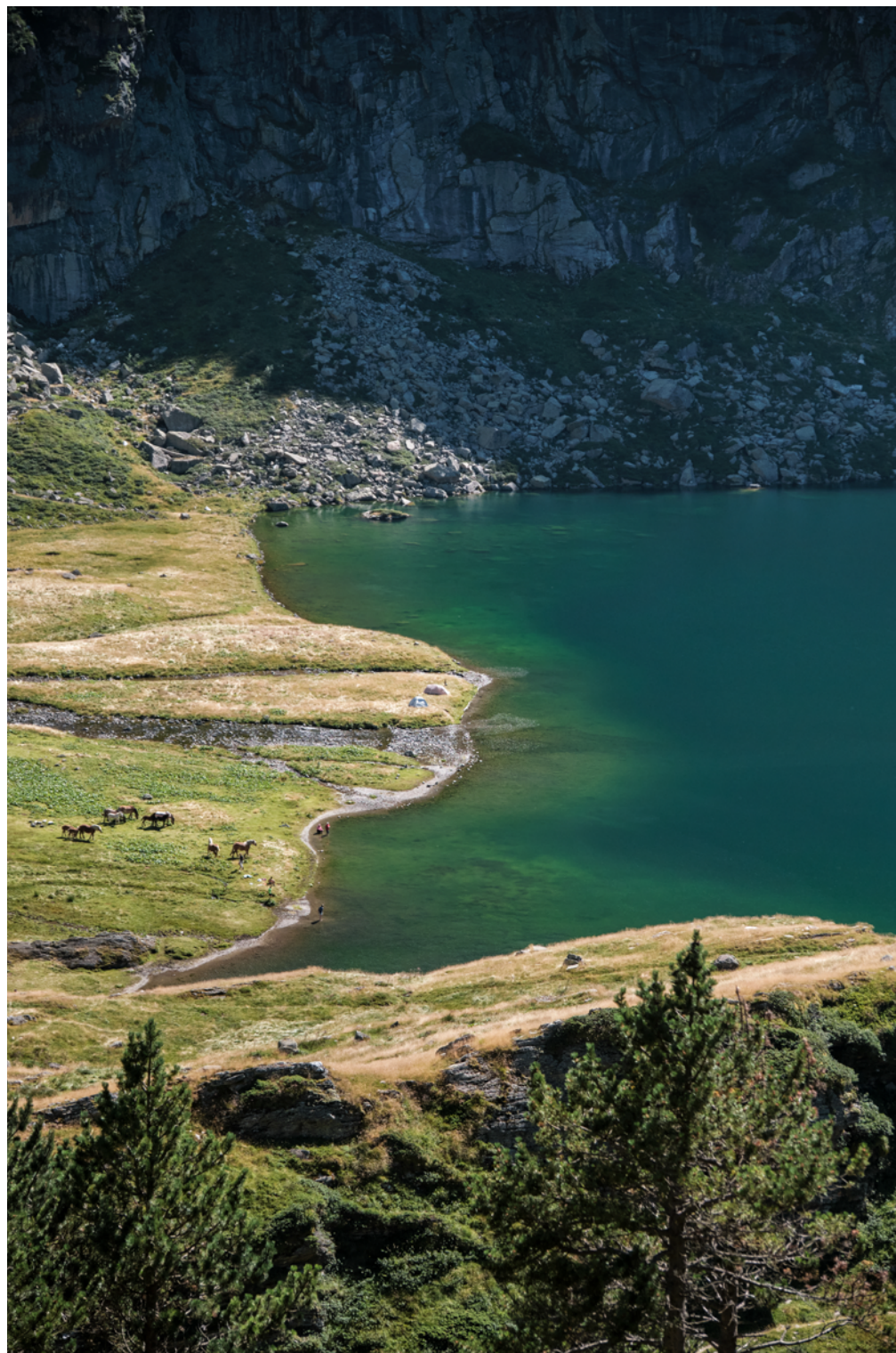
Le campagne bucolique du Comminges, entre piémont et montagnes. ↑

minges trône sur un piédestal, dominant les panoramas de sa haute stature de pierre. Fière, belle et insaisissable. Perchée au-dessus de la vallée à 515 mètres d'altitude, visant les monts au loin comme les magnifiques pics de Cagire du Gar. Sa construction remonte aux alentours de 1100 et des améliorations successives, au fil des siècles suivants, lui donne aujourd'hui cette allure souveraine sur le Comminges. Ses inspirations romanes et gothiques, son autel en marbre de Sarrancolin et ses boiseries Renaissance du Chœur, véritable chef d'œuvre de bois font de cette cathédrale un rendez-vous incontournable pour les passionnés de monuments, d'architecture ancienne et de belles pierres.

Direction ensuite le village de Saint Béat, réputé pour sa carrière de marbre et son musée à ciel ouvert. Sur un parcours d'un peu plus de deux kilomètres accessible à tous et sillonnant la commune, des dizaines de sculptures monumentales en marbre, travaillées par des artistes de renommée internationale, égayent

le parcours. Une initiative heureuse qui permet de découvrir autrement ce petit village des Pyrénées, par la prisme de son histoire, de son art et de la Garonne dont le cours traverse le village. Elle qui, majestueuse et immense à Toulouse, est ici, sur ces terres montagnardes, une rivière tumultueuse à l'eau limpide et virevoltante. Magie d'une montagne qui jette ses eaux sur le monde, elles qui termineront leur course des centaines de kilomètres plus loin dans la Gironde. Puis, dans l'océan Atlantique.

Les berges translucides du lac d'Espingo, à plus de 1800 mètres d'altitude.



De haut en bas :
La vue splendide et spectaculaire depuis le col d'Espingo, à quelques kilomètres de Luchon..

La cabane de Saunières, dominant la vallée de Luchon depuis les longues lignes du GR 10.



« Luchon, une ville à la situation géographique remarquable, posée à 630 mètres de haut dans une vallée s'étendant langoureusement au pied des massifs. »



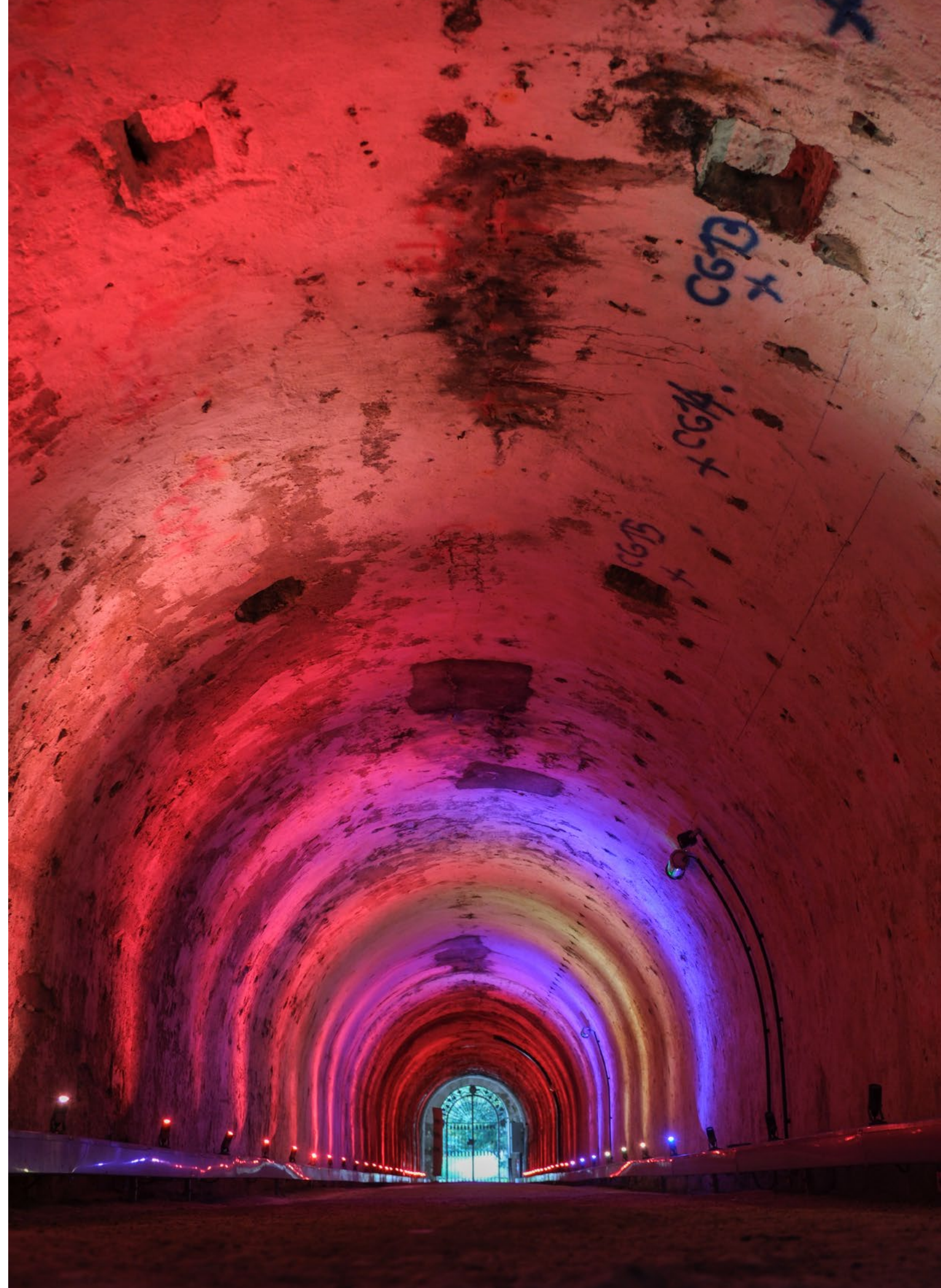
← Et prendre un peu de hauteur sur le fil tendu des Pyrénées pour admirer la Haute Garonne.

Vient enfin Luchon, ses thermes, ses rues étroites à l'horizon ceint de montagnes dont certaines dépassent les 3000 mètres d'altitude. Une ville à la situation géographique remarquable, posée à 630 mètres de haut dans une vallée s'étendant langoureusement au pied des massifs. Luchon dont Edmond Rostand gardera le souvenir impérissable d'une enfance et d'une adolescence au grand air. Luchon, connue pour ses thermes et ses cures. Luchon enfin, pour ses façades de maison à l'architecture unique qui ornent de leur beauté brutes les rues de celle que l'on nomme parfois « La reine des Pyrénées ».

Conclusion

Découvrir la Haute-Garonne par le fil tendu par la Garonne entre Toulouse et les Pyrénées, c'est découvrir une terre riche de traditions, d'histoire plurielle et séculaire, de patrimoines naturels, bâtis et architecturaux splendides. Suivre la Garonne, c'est arpenter des villages au charme préservé, faire des rencontres inattendues qui laissent un long sourire sur le visage, découvrir des personnes passionnées qui brûlent de transmettre l'histoire de leur terre de cœur. Un voyage qui, en donnant le temps au temps, laisse bien plus que des souvenirs. ●

La galerie des robinets du Musée du Réservoir, à Saint Ferréol.





Stéphanie Joffre

Réinventer la faïencerie

— Dans son atelier de Martres Tolosane donnant sur le vieux centre-ville, Stéphanie Joffre invite à poser un nouveau regard sur la faïencerie : en s'affranchissant de certaines traditions, elle ouvre de nouveaux possibles, à mi-chemin entre l'artisanat d'exception et l'art.

Dès lors que l'on pousse la porte de son atelier, il y a comme un air de sérénité absolue qui flotte dans ce petit royaume dédié à la faïencerie. Des pièces y sont exposées, baignées d'une lumière tamisée et mises en valeur par une décoration minimaliste qui fait profondément écho à l'art de Stéphanie Joffre. Point de motif floral ni de couleurs tranchées, sur ses créations : ici, la tradition a rendez-vous avec le modernisme et l'inspiration. Et au premier coup d'œil, on saisit la rupture. Même si elle s'est faite tout en douceur.

« Je ne suis pas issue d'une famille de faïenciers : j'ai une formation traditionnelle que j'ai suivie à Martres-Tolosane, durant 6 ans. Mais, l'important pour moi, c'est le savoir-faire. Donc, les gestes de A à Z, de la production de la pièce jusqu'à sa finalité :



Stéphanie Joffre dans son atelier de Martres-Tolosane, travaillant inlassablement chaque détail de ses créations.

l'objet. », précise Stéphanie. Avant de poursuivre : « A Martres-Tolosane, la tradition, c'est le motif ; de mon côté, je suis adepte d'une tradition centrée sur le mode de fabrication. » Tout est ainsi fabriqué de manière traditionnelle, avec un tour (à pied ou électrique) et l'utilisation de moules, ce qui permet de produire plusieurs pièces en série. « Ce qui n'a rien de dévalorisant », précise-t-elle. Sans parler de toutes les étapes indispensables à la fabrication d'une œuvre : l'enfournement, l'émaillage, la décoration.



Portrait

Stéphanie Joffre



← En réinventant les motifs de la faïencerie traditionnelle, Stéphanie Joffre a ouvert de nouveaux possibles créatifs.

Mais, comment fait-on de la faïencerie un métier-passion ?

« Au cours de mes études en histoire de l'art, notre enseignant nous a demandé de préparer un exposé sur un métier d'art. J'ai donc versé dans la facilité, puisque j'habitais non loin de Martres-Tolosane. » Elle visite alors l'atelier de faïencerie avec le maître-artisan et la magie opère. Quelques temps plus tard, elle présente son exposé : son enseignant parle d'une révélation : « Mademoiselle, vous avez trouvé votre voie ! ». Depuis, ce sont trente années d'une histoire d'amour et de magie avec la faïencerie.

Au terme de sa formation, elle s'installe en 2002 à Martres-Tolosane : elle y ouvre son atelier, avec une production et des décors différents, qui finissent par interpeller. Interroger. « J'ai passé des années à expliquer que pour moi, le but reste de ne pas perdre



les gestes : si on les perd, ce sera à jamais. En revanche, un motif, on sait le reproduire : il existe des techniques, pour le refaire. Le savoir-faire lui, doit être transmis. » Une transmission pour permettre à des gestes séculaires de traverser les générations. En persévérant, elle parvient à remanier les motifs traditionnels pour dévoiler depuis une faïencerie qui aujourd'hui, s'impose par sa pureté et son modernisme. Et donne envie de poser un regard nouveau sur cet artisanat d'art.



Vélo by Trek

#4

Reportage à propos de l'itinéraire cyclable de La Régalande.

_Textes & photos.

La Régalante

L'itinéraire QUI RÉGALE !

Partir du Mont-Saint-Michel pour rejoindre Nantes et la Loire en traversant une autre Bretagne, celle des légendes, des châteaux et de la gastronomie, voici la promesse que fait la Régalante à celles et ceux qui s'aventurent sur ces pistes. Une ode cyclable de quelques jours, traversant trois départements (Normandie, Ile-et-Vilaine et Loire-Atlantique) par des sentiers boisés aux senteurs exquises, dans une Bretagne accueillante et différente de celle des cartes postales.



Le Mont-Saint-Michel, point de départ magnifique et inoubliable de la Régalante.

Imaginez : vous avez quitté Pontorson aux premières lueurs du jour et vous arrivez, quelques kilomètres plus tard, aux abords de la magnifique baie du Mont-Saint-Michel. La foule des grands jours n'est pas encore là et le calme règne en maître sur les panoramas. Le soleil se lève lentement à l'est, les oiseaux volent au-dessus des eaux et les vastes étendues entourant le Mont-Saint-Michel se parent de couleurs et de reflets, comme une peinture vivante. Un spectacle saisissant et magique, qui marque le départ de la grande aventure proposée par La Régalante : comme mise en bouche, difficile de trouver mieux !

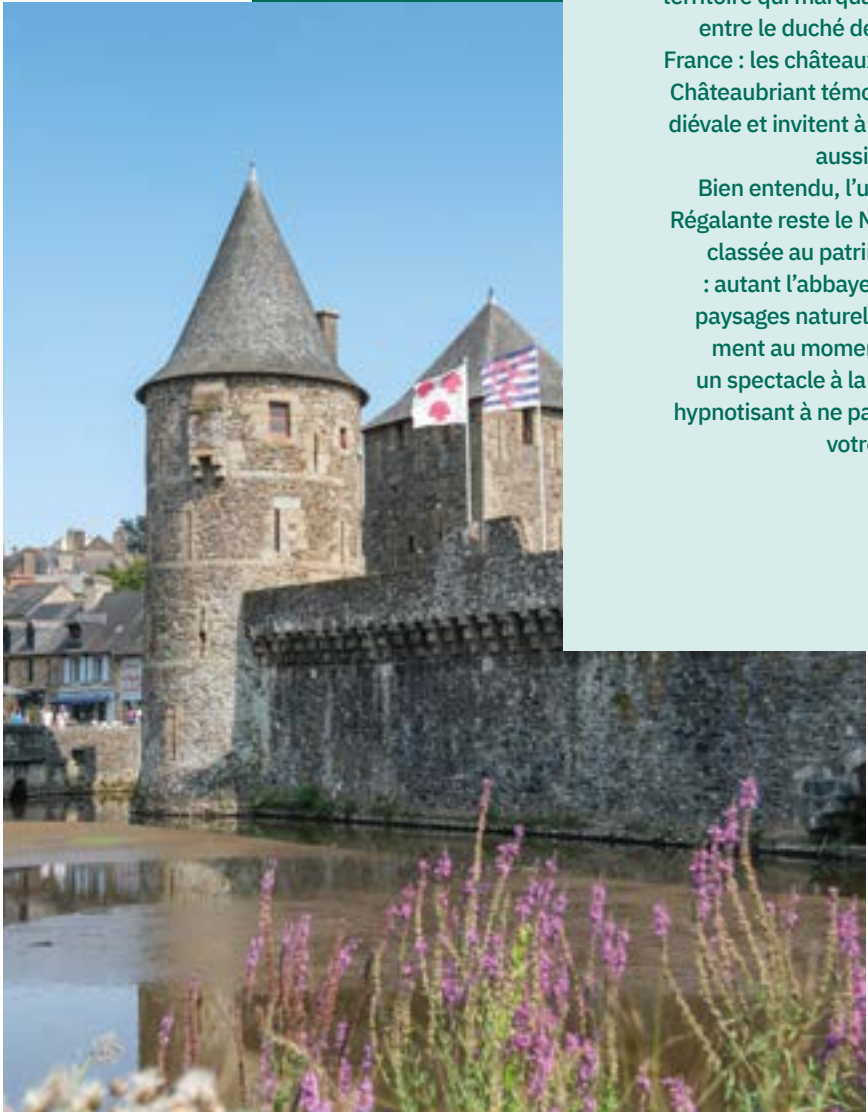
A la découverte de l'histoire des Marches de Bretagne.

Alors que les premiers cars lâchent leurs grappes de touristes aux débarcadères, il est alors grand temps de quitter le Mont et de lui tourner le dos pour filer au sud, vers la Bretagne. Par une allée somptueuse bordée de sols-pleureurs, longeant le Couesnon, la Régalante nous ramène à Pontorson avant de quitter définitivement les berges de

Normandie pour l'arrière-pays breton. Très rapidement, la Régalante emprunte des routes et sentiers peu fréquentés, rendant l'immersion immédiate : on peut pédaler ici sans se soucier des voitures, presque le nez au vent. C'est une sensation des plus agréables, que de flâner au gré des coups de pédale, de se laisser happer par le côté bucolique des paysages traversés. D'autant plus que l'itinéraire étant relativement récent – la Régalante est officiellement née en 2024 – les voies ne sont pas fréquentées à l'excès comme peuvent l'être des itinéraires côtiers en période estivale : ici, l'accent est mis sur le plaisir à emprunter ces chemins traçant leur sillons dans des sous-bois accueillants et une campagne ombragée, qui soulage les jours de canicule. De villages en prairies, l'itinéraire emmène à Fougères, première grande cité après Pontorson et le départ du Mont-Saint-Michel. Ici, nous avons rendez-vous avec l'histoire médiévale bretonne, incarnée par l'imposante silhouette du Château de Fougères. Située à l'époque au carrefour des principales routes commerciales des Marches de Bretagne, la plus grande forteresse médiévale d'Eu-



La piste ombragée de la Régalante, longeant la Loisançe.



Le château de Fougères, ses douves et ses tours.

Des châteaux au Mont-Saint-Michel

Evidemment, l'un des attraits majeurs de La Régalante tient dans son nom : se régaler, autant des trésors historiques et patrimoniaux de l'itinéraire que des nombreuses spécialités culinaires qui en ponctuent son tracé. Du point de vue de l'histoire, l'itinéraire emmène sur les traces des Marches de Bretagne, territoire qui marquait au Moyen-Age la frontière entre le duché de Bretagne et le Royaume de France : les châteaux de Fougères, de Vitré et de Châteaubriant témoignent de cette époque médiévale et invitent à la découverte d'une époque aussi lointaine que passionnante. Bien entendu, l'un des incontournables de La Régalante reste le Mont-Saint-Michel et sa baie, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO : autant l'abbaye perchée sur son îlot que les paysages naturels entourant le mont (notamment au moment des grandes marées) sont un spectacle à la fois historique, émouvant et hypnotisant à ne pas manquer, si vous entamez votre aventure sur La Régalante.



La Régالante, c'est aussi une suite de rivières, de cours d'eau et de lacs qui ponctuent l'itinéraire comme autant de tâches bleues, des havres presque sauvages où se cache une faune et une flore discrètes mais saisissantes.



rope, fièrement perchée sur un éperon rocheux, surprend par son surprenant état de conservation, témoignant de l'âge d'or des grandes épopées médiévales des Portes de Bretagne.

Un itinéraire dont les paysages bucoliques sont le fil rouge.

La Régالante, c'est aussi une suite de rivières, de cours d'eau et de lacs qui ponctuent l'itinéraire comme autant de tâches bleues, des havres presque sauvages où se cache une faune et une flore discrètes mais saisissantes d'oiseaux, de mammifères et autres fleurs colorées. Ainsi, le Couesnon, le lac de la Cantache ou du Vioreau, la Seiche, le Semmon et l'Erdre rythment l'échappée à vélo de panoramas bleutés aux ambiances enveloppantes : d'un pont enjambant un ruisseau dans une forêt dense aux berges d'un lac dans lequel se reflète le coucher de soleil, l'eau est l'un des fils d'or que déroule l'itinéraire tout au long de ses 275 kilomètres.

Attendent ensuite les citées de Vitré, Argentré-du-Plessis et La Guerche-de-Bretagne, comme autant d'invitations à continuer d'explorer le passé de la Bretagne, par ses châteaux et forteresses : villes de caractère, elles témoignent ici du mariage réussi entre des époques révolues et actuelles, lien nécessaire entre le passé et le présent. Ces villes et villages sont aussi l'occasion de profiter de points de ravitaillement et de commodités nombreuses, permettant d'agrémenter le voyage à vélo de manière pratique et rapide : commerces, points d'eau, restaurants, bars et cafés sont autant d'occasions de faire connaissance, de discuter avec les locaux et de profiter des nombreuses gourmandises dont recèle la Bretagne. Point de restriction nécessaire, ici : il faut de l'énergie pour pédaler !

Martigné-Ferchaud est le dernier bastion breton de La Régالante avant d'entrer en Loire-Atlantique : ici, les paysages changent et l'itinéraire se fait plus vallonné. Avant de retrouver l'ancienne ligne de chemin de fer reliant par le passé Châteaubriant à Ploërmel, aujourd'hui transformée en voie verte cyclable, ces derniers kilomètres en Bretagne se gagnent à la force du mollet : s'ils offrent de beaux panoramas une fois parvenus

en haut des côtes, il recentre momentanément l'instant sur soi. Comme pour nous rappeler que le voyage à vélo, ce n'est pas que flâner au gré des plaisirs d'un itinéraire : c'est aussi gagner la prochaine étape et profiter du réconfort, après l'effort. Mais heureusement, ce passage engageant ne dure pas et les sous-bois traversés par le longue piste cyclable menant à Châteaubriant offre une nouvelle parenthèse enchantée dans cette épopée vers Nantes et le Château des Ducs de Bretagne. De château il est d'ailleurs encore question puisque la cité de Châteaubriant, comme son nom l'indique, arbore un château fort entièrement remodelé à la Renaissance : avec ceux de Fougères, Vitré, Ancenis et Clisson, il était chargé de défendre le pays breton des contrées limitrophes, notamment du comté d'Anjou. Haut site patrimonial du département, le monument conte pas moins de dix siècles d'histoire et les jardins du château, accessibles gratuitement, sont l'occasion d'une pause bienvenue et apaisante avant de repartir vers le sud et les rives de l'Erdre.



Pédaler sur la Régالante est un plaisir de tous les instants.

La Loire-Atlantique, terre de canaux, de lacs et de rivières.

De Châteaubriant, La Régalante propose une immersion dans les campagnes de Loire-Atlantique, au gré de villages charmants et de petits trésors historiques, comme le site de la Forge neuve, à Moisdon-la-Rivière. Après l’effervescence de la ville, l’itinéraire renoue avec le calme, les voies cyclables ombragées et les routes esseulées jusqu’au Lac de Vioreau, grande étendue d’eau qui coupe La Régalante en deux. Durant quelques kilomètres, on roule alors de berges en côteaux, alternant de larges panoramas à des ambiances plus douces de bords d’étang : le charme opère et après seulement quelques coups de pédale se découvre Joué-sur-Erdre, porte d’entrée vers les majestueux bords de l’Erdre. Mais avant de rejoindre les larges courbes de la rivière affluente en rive droite à la Loire, La Régalante nous emmène vers Nort-sur-Erdre, son port de plaisance et ses rues commerçantes. A l’été, la ville fourmille d’une grande activité ; pour autant, les jardins du port sont un véritable havre de paix pour marquer une pause bienvenue et méritée, après tant de kilomètres parcourus depuis Châteaubriant.

Gastronomie : on se régale !

Toute aussi riche que le patrimoine et les monuments historiques, la gastronomie est également à l’honneur de La Régalante, avec une nette propension à la gourmandise, tout au long de l’itinéraire : d’une cuisine locale savoureuse aux marchés traditionnels, des crêpes bretonnes à la légendaire galette-saucisse, de l’omelette de la mère Poulard aux kouign-aman, La Régalante fourmille de petits trésors gourmands dont il est possible de se régaler, tout au long du parcours. Assurément l’un des attraits de l’itinéraire !

Nort-sur-Erdre passée, c’est un tout autre univers qui ouvre ses portes aux voyageurs : celui du Canal de Nantes à Brest. C’est là un des incontournables de cet itinéraire, au même titre que le Mont-Saint-Michel, les châteaux et autres citées bretonnes : le canal de Nantes à Brest saisit par la magie de son trait d’eau paisible ponctuée de maisons éclésières aux charmes intacts, comme l’écluse de la Tindière. Même si cette partie est courte, le temps semble s’y être arrêté brièvement et pédaler au gré du canal est un plaisir qu’on ne boude pas, au contraire ! Si le tracé bifurque soudainement vers Le Pas Chevalier, il est possible de prolonger momentanément le plaisir de cet instant en bord de canal jusqu’à l’écluse de Quilheix et d’y admirer les eaux du canal se jetant dans celles larges et insondables de l’Erdre. D’ailleurs, La Régalante n’y passe pas mais, grande est l’invitation à faire un saut de puce par l’île de Mazerolle, quelques kilomètres plus loin ! Elle ouvre des vues imprenables sur les panoramas de l’Erdre, dans une ambiance calme et apaisante, gorgée de nature. Ici, oiseaux d’eau, voiliers et optimistes des écoles de voile se partagent les eaux en un ballet captivant, silencieux et hypnotique. Pointant à l’extrémité d’une agréable forêt, l’île de Mazerolle est une minuscule lande de terre s’enfonçant vers l’Erdre, où une sieste à l’ombre d’un arbre, bercé par le clapotis de l’eau, s’apparente au paradis du voyageur à vélo. Pour autant, La Régalante appelle ses aventuriers à reprendre le cours de son itinéraire qui emmène vers un village aux beautés nombreuses : Sucé-sur-Erdre. Posée dans un coude de la rivière, la citée invite à poser pied à terre et à se laisser porter par le calme des eaux courant à ses pieds. Le port de plaisance, l’église du village, les ruelles qui remontent vers son centre regorgent de visions plaisantes qui offrent une parenthèse bienvenue après les derniers kilomètres parcourus. Voire même l’occasion de boucler une étape et de profiter d’une terrasse ou d’un restaurant donnant sur l’Erdre pour poser ses sacoches et reprendre quelques forces, avant la fin du périple !



En bas : Les courbes bleutées de l'Erdre se déploient dans l'arrière-pays nantais.

En haut : un petit détour par l'île de Mazerolle et ses panoramas sur l'Erdre.



Et finir en pédalant sur les bords de Loire.

Faisant tracé commun avec la Vélodyssée, La Régalante déroule son fil jusqu'à la métropole nantaise dans un décor de plus en plus citadin, proposant une approche progressive vers la grande ville et ses artères vivantes. De la Chapelle-sur-Erdre, on gagne alors la banlieue nantaise en retrouvant momentanément les rives de l'Erdre. Les derniers kilomètres de cette épopée dont le point de départ fut le Mont-Saint-Michel trouvent leur épilogue aux pieds du Château des ducs de Bretagne et les bords de Loire ; il est grand temps de mettre pied à terre et de se retourner sur ce voyage de quelques jours sur La Régalante et de rappeler déjà sa mémoire les nombreux souvenirs qu'une telle aventure à vélo laisse forcément dans son sillage. 🌸



L'écluse de Quilheix, la première sur le Canal de Nantes à Brest.

Accès

Des grandes villes et de Paris, il est aisé de gagner Nantes ou Rennes, puis de se rendre en train à Pontorson. Le réseau TER de Bretagne Breizh Go, propose de nombreux trajets quotidiens entre la Loire-Atlantique et la Bretagne. Attention cependant, le TER au départ de Rennes pour gagner Pontorson est assuré par la région Normandie et son réseau Nomad.

Pour embarquer les vélos, une réservation peut être obligatoire et payante (en sus du billet passager) selon le département, en période estivale : pensez donc à vous renseigner en amont sur les sites web des TER départementaux concernés. Cela permet d'être assuré d'avoir une place à bord, pour son vélo.

De Pontorson, il suffit de quelques kilomètres le long du Couesnon pour gagner la baie du Mont-Saint-Michel et le départ de La Régalante.

Durée

Entre 3/4 jours pour les plus valeureux et 9 jours de voyages pour celles et ceux qui aiment prendre le temps. Nombre de villes et villages traversés : 25.

Itinérance

50 % de voies vertes et cyclables sécurisées.

La Régalante

3 À 9 JOURS / 285 KM / 1300 M D+

Jour 1

Le Mont-Saint-Michel – Fougères

54 km | 220 m D+ | 137 m D

Jour 2

Fougères – Vitré

34.4 km | 133 m D+ | 144 m D-

Jour 3

Vitré – Martigné-Ferchaud

53.1 km | 250 m D+ | 252 m D-

Jour 4

Martigné-Ferchaud – Châteaubriant

37 km | 232 m D+ | 252 m D-

Jour 5

Châteaubriant – Lac de Vioreau

46.1 km | 201 m D+ | 22 m D-

Jour 6

Lac de Vioreau – Scué-sur-Erdre

44.8 km | 128 m D+ | 172 m D-

Jour 7

Sucé-sur-Erdre – Nantes

18.6 km | 97 m D+ | 100 m D-

Hébergements, ravitaillement

La Régalante traversant de nombreux villages et villes, il n'est guère difficile de trouver des solutions d'hébergement pour tous les goûts et toutes les bourses, du camping aux gîtes, en passant par les chambres d'hôtes, les hôtels et les logements privés. Pensez également à consulter le réseau Warm Showers, si vous désirez passer une soirée en compagnie de locaux férus de voyage à vélo et d'aventures à bicyclette : l'occasion de partager anecdotes et moments de complicité.

Côté ravitaillement, il est particulièrement aisé de se restaurer tout au long de l'itinéraire : épiceries, boulangeries, supermarchés, bars, cafés et restaurants sont présents dans les grandes villes et villages conséquents. Dans les villages plus petits, des commerces de proximité prennent souvent le relais. Il est donc facile de se ravitailler tout au long de l'itinéraire. Seule recommandation : veillez à avoir assez d'eau entre deux villes/villages, notamment en cas de fortes chaleurs.



POUR EN SAVOIR PLUS





Montagnes magazine

#529

Article d'information à propos du GR10 et de la traversée des Pyrénées.

_Textes & photos.



Descente vers Saint-Étienne-de-Baïgorry, au cinquième jour de la traversée des Pyrénées.

AUTOUR DU GR® 10, DANS LES PYRÉNÉES

Traversant les Pyrénées de l’Atlantique à la Méditerranée, le GR® 10 souffre parfois encore de la comparaison avec son homologue corse, le GR® 20, réputé plus difficile et plus beau... Et pourtant, aucun autre itinéraire ne vous emmènera au plus près des recoins éperdus de beauté du massif pyrénéen, dans une aventure haute en couleurs, exigeante et intense en émotions. Une épopée moderne dans des montagnes millénaires !

Imaginez un trait barrant les Pyrénées d’est en ouest, serpentant parmi les plus emblématiques sommets du massif tels que le mont Valier, le pic du Midi d’Ossau, le pic du Canigou, l’Iparla, le Carlit ou encore le Vignemale, égrenant consciencieusement les joyaux des cinq départements traversés par l’itinéraire : le désert de lapiaz du Pic d’Anie, les lacs d’Ayous, d’Ilheou, de Gaube, d’Estaing et tant d’autres, la forêt d’Iratty et la montagne basque, le chemin de la Mâtüre, la réserve naturelle du Néouvielle, le cirque de Gavarnie et bien d’autres noms et lieux à la beauté sauvage que les Pyrénées offrent généreusement aux apprentis marcheurs et randonneurs chevronnés.

Né dans les années 60, grâce à des passionnés des Pyrénées ainsi qu’à l’audacieux Charles Véron (fondateur par ailleurs de la HRP) qui réalisa la première traversée intégrale de la chaîne en 1968, le GR® 10 est entièrement balisé et cartographié depuis les années 70. Là où 450 kilomètres séparent à vol de vautour fauve l’Atlantique de la Méditerranée, le randonneur souhaitant rallier l’océan à la mer en parcourra presque le double, traversant les plus belles vallées du massif, frôlant du regard ses plus beaux sommets, arpentant ses plus iconiques villages de montagne. D’ouest en est, dans le ressac de l’océan, le GR® 10 grimpe aux flancs des monts basques depuis Hendaye, avant de rejoindre la haute montagne à la Pierre-Saint-Martin ; alternant pistes forestières, routes et sentiers de montagne, il invite le randonneur à partir à la découverte intégrale et en totale immersion du massif des Pyrénées jusqu’à Banyuls-sur-Mer, sur la côte Vermeille. Pour le parcours complet, soit près de 900 kilomètres d’aventure, les aspirants GRdistes devront compter en moyenne entre

trente et cinquante jours de marche, quelques petites variantes pouvant rallonger ou raccourcir la distance totale. Emprunter le GR® 10, c’est prendre le pouls de l’un des plus beaux massifs d’Europe, découvrir l’intimité de montagnes préservées et aller à la rencontre d’une faune sauvage et d’une flore à la beauté unique. C’est aussi traverser des villages aux accents pyrénéens marqués, effleurer des cultures et des identités fortes comme le Pays basque, la Bigorre ou encore la Catalogne, goûter les charmes d’une cuisine rustique mais savoureuse au détour d’une garbure au fumet incomparable, d’une tourte aux myrtilles délicieusement sucrée ou encore, d’un morceau de fromage de brebis d’Ossau-Iraty posé sur un pain encore chaud et croustillant. Le GR® 10, c’est un sentier de randonnée au long cours, synonyme d’une grande aventure au fil des Pyrénées et de paysages montagnards bruts, de nuits en tente, en gîtes ou en refuge, de rencontres et de panoramas inoubliables, de crépuscules souvent lumineux et de matins parfois brumeux. Autant de journées de marche au sein d’une montagne à la fois accueillante et sauvage, douce et violente, qui nimbent cette épopée pédestre de longue haleine de moments inoubliables.

Alors, lancez-vous sur la grande traversée des Pyrénées par le GR® 10 – en intégralité ou en plusieurs parties, au fil des années ou des saisons – et faites vôtre la tradition pyrénéiste célébrée en 1898 par Henri Bérardi dans son ouvrage *Cent ans aux Pyrénées*, à savoir « Marcher, ressentir et transmettre ». Pour vivre, éprouver et connaître toutes les facettes d’une aventure parmi les plus belles et prisées de notre pays. Et ainsi, vous reconnecter à la nature sauvage et à vous-même.

DAMIEN DUFOUR

© DAMIEN DUFOUR



Durée : entre 30 et 55 jours, selon le rythme, les étapes et les variantes
Distance : entre 800 et 900 kilomètres, selon les variantes
Dénivelé : environ 50 000 m de dénivelé positif et autant en négatif



CARNET PRATIQUE

Étapes

Il n'existe pas vraiment de découpage officiel du GR® 10, les temps de parcours oscillant entre 30 et 55 jours pour la plupart des randonneurs qui ont parcouru le massif via le sentier de grande randonnée. Voici un exemple de déroulé des étapes en 36 jours : libre à chacun de s'en inspirer et de l'adapter à ses envies et ses capacités.

Orientation

Le balisage du GR 10 étant bien présent au fil de l'itinéraire, il est aisé d'y randonner par beau temps. Cela dit, lorsque la météo devient capricieuse, le chemin peut rapidement être pris dans la brume et les marquages deviennent alors peu visibles : aussi, n'hésitez pas à partir avec une trace GPS de votre itinéraire, pour vérifier que vous êtes bien sur le bon chemin.

Période

L'enneigement peut être tardif sur le GR® 10 et l'éventuelle présence de névés rend particulièrement dangereuse la traversée de certaines parties : la meilleure période de parcours de l'itinéraire court donc de juin à septembre (attention cela dit aux orages, au mois d'août).

Accès

Plusieurs gares tout au long de l'itinéraire permettent de rejoindre aisément le GR® 10, notamment quand le parcours s'effectue en plusieurs parties. Les lieux de départ / arrivée des villes de Banyuls-sur-Mer et Hendaye sont également desservis par la SNCF. Pour en savoir plus, visitez le site web SNCF Connect et les topoguides de la FFRP.

Hébergements

Les possibilités d'hébergements sur le GR® 10 sont multiples : du bivouac sous les étoiles aux gîtes d'étape, en passant par les refuges et cabanes non gardées, les solutions sont nombreuses. Cela dit, plusieurs nuances s'appliquent : aux mois de juillet et août, il est recommandé de réserver à l'avance sa place dans les refuges, pris d'assaut par les randonneurs à la journée. Quant au bivouac, veillez à respecter les consignes éditées par les différents parcs naturels traversés par le GR® 10.

Ravitaillements

Le GR® 10 est pensé de telle façon qu'à quelques exceptions près, chaque journée vous permet de traverser un village ou un endroit où vous ravitailler. Néanmoins, pensez à consulter les horaires et jours d'ouverture des épiceries, boulangeries et autres supérettes.

Matériel spécifique

Aucun matériel spécifique n'est requis, si le GR® 10 n'est pas enneigé : avant de partir, vérifiez donc les conditions d'enneigement du parcours.

Bibliographie

Afin préparer au mieux le GR® 10, vous trouverez toutes les informations pratiques, cartes, dénivelés et étapes dans les quatre topoguides officiels édités par la Fédération française de randonnée pédestre. Idem pour le beau livre photos et textes *GR® 10 et chemins de traverse*, de Damien Dufour et Thibaut Mélin, aux éditions Glénat.

Sur le web, n'hésitez pas à parcourir le site gr10.org, une mine d'informations à propos de ce sentier de grande randonnée.

VÉLO

Echappée

15

NOV-DÉC-JANV
2025-2026

ITINÉRANCES À VÉLO

ROULER
TOUT L'HIVER

LA PROVENCE
LE PAYS-BASQUE
ANNECY-CHAMONIX

MATOS

TOUT POUR ROULER
AU CHAUD ET EN SÉCURITÉ

VOYAGE,
VOYAGE

LE MEXIQUE
LA TASMANIE
LE KIRGHIZISTAN

L 19744 - 15 - F: 7,90 € - RD



ISSN 2822-9065



Échappée Vélo

#15

Reportage sur la Traversée du Pays Basque à vélo.

_Textes & photos.

PAYS BASQUE

ONGI ETORRI !*

Rares sont les destinations qui permettent de voyager toute l'année, à la fois au bord de l'océan, dans le goût des embruns et le bruit du ressac, et au beau milieu des montagnes. En se faufilant dans les méandres de monts et de pics dessinant les premiers contreforts pyrénéens. Terre de traditions, d'histoire et de culture ancestrale, le Pays Basque n'en reste pas moins un terrain de jeux privilégié pour celles et ceux qui aiment l'aventure au grand air, au fil des saisons.

Texte et photos : Damien Dufour



◀ Le spot de Lafitenia et à gauche, le Jaizkibel plongeant dans l'Atlantique, depuis la Côte des Basques à Biarritz.

Le ballet incessant des vagues balayant les plages surplombées de falaises de la côte basque. ▼

Chapitre 1. De falaises et de plages.

Capitale de la province du Labourd, Bayonne marque le départ d'une traversée épique au fil de ce que les locaux aiment à nommer « le plus beau pays du monde » : vous voilà prévenus. Ville ancienne, dominant le Pays Basque nord, elle appelle à flâner dans ses rues étroites donnant sur la Nive avant de filer vers l'océan, en longeant l'Adour, frontière naturelle marquant le territoire des basques. Cap sur Anglet, dont les plages de sable fin balayées par les vagues, la forêt de Chiberta, la grotte de la Chambre d'Amour et la falaise du VVF sauront instantanément vous donner le goût des vacances. Avec en toile de fond, le Jaizquibel, premier sommet pyrénéen depuis l'océan Atlantique.

Biarritz, son phare, son port des pêcheurs et son Rocher de la vierge vous attendent ensuite. La trace partage ici la route avec les voitures mais à la saison hivernale, les rues de la ville sont bien moins courues qu'aux heures estivales : vous aurez donc tout loisir de flâner au gré de la côte biarrotte et de remonter vers la Côte des Basques, qui offre un panorama immense sur ce trait côtier d'une trentaine de kilomètres qui plonge ensuite vers l'Espagne. Cette côte basque est une invitation à se laisser porter par les flots : elle regorge de petits trésors que seul le voyage à vélo permet de découvrir, au gré des coups de pédales. Les maisons blanches aux volets rouges des villages de Bidart et Guéthary, les frontons roses où se jouent les célèbres parties de pelote basque, les petits ports abrités des tempêtes, les

falaises tombant dans l'océan et découvrant des plages comme autant de bijoux : Erretegia, Lafitenia, Parlementia, Cenitz, Erromardie, autant des spots aussi bien connus des surfers que des amoureux de beaux paysages. Mais déjà, au loin, se dessine dans l'horizon la silhouette de Saint-Jean-de-Luz posée dans l'alcôve d'une grande baie dominée par la pointe de Sainte Barbe d'un côté et le fort de Socoa, de l'autre. Un port comme aucun autre, des rues bercées par une réelle douceur de vivre et la silhouette de la Rhune en fond, une plage immense au bord de laquelle il fait bon prendre le temps : voici la promesse luzienne en quelques mots, avant de quitter les ambiances bleutées et salées de l'océan et gagner le village d'Urrugne, antichambre des montagnes, porte d'entrée du piémont basque.





Chapitre 2.
Au pied des montagnes,
au gré de villages magnifiques.

Depuis Urrugne, la traversée serpente au pied des premiers monts pour atteindre le village d'Ascain où déjà, l'ambiance n'est plus tout à fait la même : ici, la tradition est plus forte, plus ancrée. Le col de Saint-Ignace ouvre les portes de Sare et d'Ainhoa, tous deux classés aux plus beaux villages de France. L'occasion de relier les deux bourgs en empruntant quelques sentiers de gravel suivant le GR 10 qui lie les deux villages par la vallée s'étirant aux pieds de la Rhune et de l'Atxuria. Une immersion bucolique dans les premiers charmes de la montagne basque, ponctuée par le chant discret de la Nivelle déroulant son cours dans les bois couvrant le piémont.

De la rue principale d'Ainhoa, connue par ses façades de maisons basques surplombant la route principale, le trace file ensuite vers Espelette et Itxassou, villages typiques et célèbres pour leur piment rouge et leur cerise noire : ici, la gastronomie est reine et cette épopée en terre basque est également une invitation à se régaler d'une cuisine riche, généreuse et savoureuse, qui saura régaler vos papilles des incontournables pintxos au célèbre gâteau basque, en passant par l'axoa de veau, le merlu koskera, la piperade, les chipirons à la basquaise et le fromage Ossau-Iraty. Une pause toujours bien méritée, sur une terrasse ou une salle de restaurant conviviale où vous serez reçu(e)s dans une ambiance plus authentique que lors des mois surchargés de l'été.

Parvenus au Pas de Roland, auréolé de sa légende médiévale, l'ambiance se fait plus sauvage : la Nive louvoie entre les flancs des premiers monts basques, dessinant des courbes lascives au pied de l'Artzmendi. Ici, aux portes des premiers sommets pyrénéens, la traversée se fait en remontant le fil de la rivière vers le village de Bidarray, son fronton au pied de l'Iparla et son église aux stèles discoïdales typiques du Pays Basque. Se faufilant entre le Larla et les immenses falaises d'Iparla s'ouvre la vallée de Saint-Etienne-de-Baïgorry et d'Irouléguy : aux vignes accrochées en terrasse aux flancs des montagnes, vous découvrirez toute la poésie que seul le Pays Basque sait offrir, d'un territoire entre océan et montagne, entre tradition et modernité.



▲ ◀
Paysages d'automne et d'hiver du Pays Basque.

◀
Le Pays Basque regorge de cols paisibles, dont la montée se fait par des routes et chemins souvent esseulés.

Chapitre 3.
À la découverte de la montagne basque.

Ici commence le moment de bravoure de cette traversée : pour cueillir la quintessence des paysages d'altitude du Pays Basque, il va falloir les gagner à la force du mollet. Mais, rassurez-vous : vous pédalerez sur des routes de campagne désertes et des pistes isolées menant à des panoramas immenses et magnifiques. Du village d'Irouléguy et des pentes du Jara, la trace traverse ensuite les rues et la place principale de Baïgori avant de filer vers la Vallée des Aldudes, en remontant la Nive des Aldudes jusqu'à Banca : à la sortie du village, une route abandonnée prenant à gauche de la route principale plonge directement dans la magie de la montagne basque. En traversant la forêt d'Hayra, cette piste esseulée convoque les premiers vers d'une longue poésie végétale menant au col de Lindus, situé à 1221 mètres d'altitude : les paysages montagnards se dévoilent depuis ces hauteurs et l'ambiance devient presque mystique, dans la descente qui mène, par une petite incursion en Espagne, au village de Roncevaux, passage obligé et emblématique du Chemin de Compostelle. Ici se croisent marcheurs et cyclistes en une foule bigarrée partageant le goût de l'aventure au long cours et des envies d'ailleurs. Avant de partir vers Santiago de

Compostela et les centaines de kilomètres jusqu'au terme de l'épopée. Mais, point de long voyage vers la Galice ici puisqu'il s'agit ici de quitter le Camino francès dès Roncevaux pour suivre momentanément le tracé du GR 11 à travers de calmes sous-bois, dévoilant par moment de grands panoramas sur les vallées basques. C'est d'ailleurs à rebours du tout récent tracé de la Scandibérique filant vers l'Espagne que la trace remonte vers le col d'Orgambide et ses cromlechs, témoins silencieusement dressés, évoquant des coutumes basques oubliées, d'une époque lointaine où l'on confiait les cendres de ses disparus aux vents et au cosmos. Vient ensuite la longue descente vers le village d'Esterencuby, dernier bastion avant le Pays Basque sud et la Navarre, quand on vient du Nord : d'ici, on retrouve le GR 10 que l'on suit quelques kilomètres, avant de rouler au pied de l'Iraukotuturru, dominant un vaste plateau d'altitude de ses deux flèches minérales dignes d'une cathédrale de pierre. L'occasion de flâner un peu au gré de la descente vers Iraty-Cize et de profiter des ambiances boisées de la forêt d'Astakieta, d'une route peu fréquentée qui serpente sur les pentes de l'Okabe (également réputé pour ses cromlechs millénaires).



Petite pause au fronton de Baigorri, où se jouent des parties de pelote basque à main nue.

Le Munhoa qui, du haut de ses 1021 mètres, domine la vallée de Saint-Jean-Pied-de-Port et Baigorri.



Il est alors temps d’entrer dans la forêt d’Iraty et se de laisser happer par la magie de ses hêtraies immenses à flanc de montagnes, elles qui ont bercé la mythologie basque de contes et de légendes peuplées de laminaks, de yétis et d’autres dieux dont le royaume était la montagne basque. Ici, tout n’est que silence et majesté, dans cette route de col remontant vers les Chalets d’Iraty et cette vue imprenable sur le seigneur des lieux, le Pic d’Orhy et ses 2017 mètres d’altitude, qui en font le toit du Pays Basque. Un pic d’où l’on peut voir d’un côté les Pyrénées s’étendre à l’est et deviner à l’ouest, l’océan Atlantique battant la côte de ses vagues incessantes.

De là, un choix se présentera à vous : repartir vers Saint-Jean-Pied-de-Port, par Mendive et le Pic de Béhorléguy ou

continuer vers la province de la Soule en descendant vers Larrau. Dans ce cas, vous attendent les magnifiques gorges de Kakuetta, les villages de Sainte-Engrâce, Montory et Tardets et surtout, les pentes somptueuses du Col du Soudet (col de 1ère catégorie) et les plaisants chemins de gravel de la station d’Issarbe, pour peu que ses pistes ne soient pas enneigées. L’un comme l’autre, selon votre choix, vous terminerez cette traversée du Pays Basque dans la rue piétonne de la capitale de la Basse-Navarre, ceinturée de ses remparts d’antan, chantant l’histoire de ses milliers de pèlerins partis de la citadelle vers Saint-Jacques-de-Compostelle et leur destin. Une aventure au fil de ce que le Pays Basque a de plus beau à offrir, de ses paysages océaniques à ses montagnes verdoyantes, au fil de ses villages peuplés de maisons blanches aux volets rouges.

TOPO

Version courte, de 3 à 4 jours :
245 km
5328 m D+ et 5175 m D-
Toutes saisons
Niveau : 3/4

Version longue, de 4 à 5 jours :
325 km
7429 m D+ et 7276 m D-
Toutes saisons (hormis lors de chutes de neige)
Niveau : 4/4

Une échappée dans les bois verdoyants de la forêt d’Hayra.

La silhouette élancée de l’Errozaté, qui domine les panoramas de Basse-Navarre.



Lexique

*Quelques mots vous permettront d’ouvrir le grand cœur des basques en parlant leur langue.

- « **Egun on** » : « Bonjour » (se prononce « Eguou none »)
- « **Adio** » : « Salut »
- « **Au revoir** » : « Ikus arte » (se prononce « Ikouch arté »)
- « **Milesker** » : « Merci » (se prononce « Milèchquère »)
- « **S’il vous plaît** » : « Otoi » (se prononce « Otoy »)
- « **Excusez-moi** » : « Barkatu » (se prononce « Barkatou »)
- « **Bai** » : « Oui » (se prononce « Baille »)
- « **Ez** » : « Non » (se prononce « Ess »)
- « **Euskal Herria** » : « Pays Basque »

Des troupeaux de brebis basque à tête noire, sur les chemins de la Traversée du Pays Basque.