



SEIGNOSSE - OCEAN

Village Cap Océan \*\*\*

# Bien-être, yoga et randonnées

Bonjour et merci de vous être inscrit sur ce séjour à Cap Océan. Vous trouverez dans ce dossier les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement des journées que nous passerons ensemble.

Votre séjour bien-être alternera des randonnées équilibrées avec des séances de bien-être et de yoga. Si vous avez opté pour la formule pension, notre buffet vous permettra également de composer votre repas bien-être.

Adiu e bienvenuts (occitan),  
Egun on eta ongi etorri (basque) ,  
bonjour et bienvenue (français)

Vous avez choisi de découvrir les Landes et les montagnes du Pays basque en randonnée accompagnée afin de pénétrer le coeur de notre terre de contraste « entre montagne et océan ». Merci à vous

Ce programme est susceptible d'évoluer selon vos préférences, selon les possibilités du groupe et de la météo du jour. N'oublions pas que nous évoluons en groupe et en milieu naturel. Votre souplesse de fonctionnement nous aidera à traverser tous les imprévus qui pourront se présenter à nous.

Les 2 Fred du Bureau des Guides de Pau

## Dates

Du 14 au 18 Juin 2021

Du 28 Juin au 02 Juillet 2021

Du 30 Août au 03 Septembre 2021

Du 06 au 10 Septembre 2021

## Programme

Jour 1 : arrivée, installation dans votre hébergement, présentation du séjour et des intervenants.

Jour 2 : La Corniche basque : de Hendaye à St Jean de Luz

Découverte de la côte basque avec ces falaises de flysh en parcourant ce sentier en bord de falaise jusqu'à Socoa. Au retour, nous visiterons Saint Jean de Luz (son port, son église, la place Louis XIV et bien sur sa plage).

---

Au retour de la randonnée, séance de stretching générale et étirements spécifiques pour la marche.

Dénivelés/horaires/distances : environ 3 h de marche: option courte: environ 6km, option longue: environ 9km

Lieu de rdv des voitures : directement du centre de vacances

Durée de transport : 1 h environ de Cap Océan

Journée (demi journée de marche + visite de Saint Jean de Luz), avec pique nique

Jour 3 : Le Courant d'Huchet

Véritable cordon ombilical entre l'étang de Léon et l'océan atlantique, constitue un site riche en histoire, en traditions et en habitats pour la faune et la flore. Il est à ce jour le seul cours d'eau du golfe de Gascogne dont l'embouchure n'a pas été stabilisée par travaux d'endiguement.

Séance de Yoga et de respiration ressourçante.

Dénivelés/horaires/distances : environ 2 h 30 de marche

Lieu de rdv des voitures : directement du centre de vacances

Lieu de départ de rando : parking cap océan

Durée de transport : 30 mn environ de CapOcéan

Jour 4 : La Rhune. Montagne sacrée des basques.

Elle bénéficie d'une vue splendide par

beau temps sur tout le côté. A éviter par météo instable, pluvieuse ou ventée

Dénivelés: option courte: Montée par le petit train (billets non pris en charge) et descente à pied / option, randonnée possible de 2 h 30 depuis le sommet (300 m de dénivelé)

Séance de stretching spéciale bas du corps (cuisses, mollets...) et dos (lombaires, trapèzes...)

Option longue: montée et descente à pied : 750m de dénivelé

Lieu de rdv des voitures: parking de CapOcéan

Lieu de départ de rando: Col Ste Ignace à Sare

Durée de transport: 1h environ de CapOcéan

A la Journée, avec Pique nique ou repas pris au sommet (à vos frais et selon votre choix)

Jour 5 : départ

## Caractéristiques du séjour

Age des participants : A partir de 10 ans.

Niveau des participants : Modéré.

Encadrement: Accompagnateur en montagne du pays et diplômé (Brevet d'Etat), Drezen Studio, professionnel du sport diplômé d'état **BESAPT Sport pour tous / BEESAN** maître nageur et Fabienne professeur de Yoga.

Groupe : 6 à 12 participants

Portage : Uniquement le pique-nique et les affaires de la journée

Séjour: En étoile

Temps moyen de marche: entre 3h et 4h

RENDEZ-VOUS Le premier jour à 17H, au village Cap Océan 7 av Jean Moulin 40510

Seignosse océan FIN DU SEJOUR Le dernier jour vers 10h au village Cap Océan

## MOYENS D'ACCES

**COORDONNEES GPS** : Pour préparer votre itinéraire jusqu'au centre cliquez ici.

**LATITUDE** : 43°41'9.50"N

**LONGITUDE** : 1°25'57.10"O

### · Par la route :

- R.N 10 sortie ST VINCENT de TYROSSE. Prendre la direction HOSSEGOR, à SOORTS prendre la 1ère à droite après le fronton. Au rond-point, continuer tout droit (Hossegor à gauche, Seignosse à droite). Arriver au Lac

Marin. Tourner à droite ( Lac à votre gauche ). Au bout du Lac, prendre le 2ème croisement à gauche direction Plage des Estagnots (carte Michelin N° 79).

- Sortie Capbreton Autoroute A 63 et A 64 : rejoindre Hossegor centre. Longer le Lac coté est ( Lac à votre gauche). Au bout du Lac, prendre le 2ème croisement à gauche direction Plage des Estagnots (carte Michelin n°79).

### · Par le train :

*T.G.V gare de BAYONNE (25 km) ou gare de Dax(40km)*

### · Par avion :

Aéroport de Biarritz à 36 km

... Transfert possible: [www.airportbiarritzshuttle.com](http://www.airportbiarritzshuttle.com) tel : 05 59 25 40 39

- Bus : Régie Départementale des Transports Landais tel : 05.59.55.17.59 (Bayonne) site : [www.rdtl.fr](http://www.rdtl.fr)

- Arret : Fond du Lac/Hossegor à env 600m du village de vacances (attention peu de navettes dans la journée)

Taxi : Taxi Xancho tel : 05 58 72 16 49

## A SAVOIR .

- Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies.)
- Le prix comprend : pour l'option Bien-être, yoga et randonnée : 2 journées et demi de randonnées accompagnées, 3 séances de sport récupération avec yoga, l'option hébergement obligatoire en formule location ou pension

- Le prix ne comprend pas : le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les transports sur place (covoiturage possible à organiser avec les participants et le guide), la restauration (option à souscrire en plus de l'hébergement), les assurances facultatives, les dépenses personnelles. Pour les options pension, les suppléments déjeuner au restaurant si souhaité.

## POUR MIEUX CONNAITRE LA REGION

### BIBLIOGRAPHIE

#### Conditions d'annulation

> Annulation de la part de Cap Océan Nous pouvons être exceptionnellement contraints d'annuler un départ si le nombre de participants inscrits est inférieur au minimum requis. Cette décision vous sera communiquée au plus tard 21 jours avant la date de départ initialement prévue. Cette disposition impliquerait, bien sûr, le remboursement intégral des sommes que vous auriez versées. Nous nous efforcerions également de vous proposer un choix de séjours équivalents

> En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Cap Océan rembourse l'intégralité du prix du séjour. À partir de 30 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la date d'annulation • de 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour • de 21 à 15 jours : 50% du prix du séjour • de 14 à 8 jours : 75% du prix du séjour • de 7 à 2 jours : 90% du prix du séjour • moins de 2 jours : 100% du prix du séjour

Les renseignements indiqués sur nos fiches techniques sont donnés à titre indicatifs et ne peuvent engager notre responsabilité. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur qui se réserve le droit de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires, et reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due. \_\_\_\_\_

