

## • Canyon Famille

Canyon facile (4h)  
Nager, glisser, sauter dans l'eau  
claire et fraîche des montagnes. Tout  
matériel fourni (âge mini 9 ans)

RDV: mardi et vendredi 13h30 à St Jean Pied de Port

Tarif : 45€/adulte - 40€/enfant ou 4+ pers



## • Canyon souterrain

Canyon moyen (4h) dans la source de la Bidouze.  
On entre dans une grotte, on suit le cours d'eau et  
on ressort à l'autre bout !

Tout matériel fourni (âge mini 12 ans)

RDV: mercredi 09h30 à St Jean Pied de Port

Tarif : 65€/adulte - 60€/enfant ou 4+ pers



## • Spéléo

Randonnée spéléo facile (2h) dans la source de la  
Nive. Après un petit rappel, on remonte la rivière.  
Un voyage hors du temps, sans jamais se sentir  
oppressé ! Tout matériel fourni (âge mini 10 ans)

RDV: Jeudi 09h et 14h à St Jean Pied de Port

Tarif: 45€/adulte - 40€/enfant ou 4+ pers

Spécial  
Famille  
-20%

## Spécial Printemps et Automne 2023

### Rando « Vautours »

Tous les mercredi à 9h<sup>1</sup> ou 14h<sup>2</sup> à Ossès

12<sup>2</sup> - 19<sup>1</sup> - 26<sup>2</sup> avril et 03<sup>1</sup> mai

07<sup>2</sup> - 14<sup>1</sup> - 21<sup>2</sup> - 28<sup>1</sup> juin

06<sup>1</sup> - 13<sup>2</sup> - 20<sup>1</sup> - 27<sup>2</sup> septembre

### Inscription obligatoire :

**1** Dans les **3 bureaux** de l'Office de Tourisme de  
Basse Navarre

- St Jean Pied de Port
- St Étienne de Baigorri
- St Palais

ou dans tous les autres  
bureaux de l'Office de  
Tourisme du Pays Basque



**2** Le **lundi matin** au marché de St Jean Pied de Port

**3** Sur le **site internet** de l'OT Pays Basque  
[www.mendi-gaiak.fr](http://www.mendi-gaiak.fr) + **RESERVER**

### Pour nous contacter :

06 37 35 05 77

[mendigaiak@gmail.com](mailto:mendigaiak@gmail.com)

*Covoiturage* organisé au départ avec les voitures des participants

*Tarif enfant* appliqué pour les jeunes <14 ans (sauf rando-resto)

*Tarif famille* appliqué pour une famille de 4 personnes et +

Toutes nos activités sont **adaptées** à tout public, sauf :

- si la météo est mauvaise (annulation par le guide la veille)
- si il y a moins de 4 inscrits
- si les personnes ne peuvent pas marcher 2h en côte ou sur un sentier
- si les personnes sont mal équipées
- si les enfants ont moins de 6 ans
- si les chiens ne sont pas tenus en laisse (« Berger » exclu)



## MENDI GAIK

Bureau Montagne du Pays Basque

Saint Jean Pied de Port

St Étienne de Baigorri

St Palais

Guides locaux diplômés d'État

## Programme estival 2023



- Randonnées accompagnées
- 1/2 journée ou journée
- Soirée pique-nique
- Spéléo
- Canyon

Spécial  
Famille  
-20%

## Programme estival

## Mendi Gaiak

## Été 2023

### • Rando Vautour

Randonnée facile (3h - D+300m)  
Observation des vautours et autres rapaces.

RDV: lundi et mercredi à 13h45 à Ossès

Tarif: 18€/adulte - 14€/enfant ou 4+ pers



### • Rando Berger

Randonnée facile (D+300m) sur Iraty.  
Rando sur les estives + rencontre  
avec un-e berger-ère fromager. Voir la  
fabrication et goûter le fromage,  
rencontrer les bergers, connaître la vie des brebis  
en estive... Achat fromage brebis possible.

RDV: mardi 8h30 (matinée) à St Jean Pied de Port  
mardi 9h (matinée) à Sare

Tarif: 21€/adulte - 17€/enfant ou 4+ pers

RDV: jeudi 9h30 (journée) à St Jean Pied de Port

Tarif: 26€/adulte - 22€/enfant ou 4+ pers



**Spécial  
Familie  
-20%**

### • Rando Vignes à Irouléguay

Randonnée facile (2h30 - D+200m). En  
passant dans les vignes en terrasse de  
l'AOP, le guide explique le travail du  
vigneron. Suivi par une dégustation gratuite  
à la Cave.

RDV: mardi 14h30 à la Cave (Baigorri)

Tarif: 17€/adulte - 13€/enfant ou 4+ pers



**Spécial  
Familie  
-20%**

### • Rando Coucher de Soleil

Randonnée facile (3h - D+300m)  
Rando et casse croûte avec produits  
paysans.  
Admirer le coucher de soleil sur la côte,  
marcher la nuit, se coucher tard...

RDV: mardi (Baigorri) et Jeudi (St Jean Pied de Port)  
19h (juillet) ou 18h30 (août)

Tarif: 30€/adulte - 24€/enfant ou 4+ pers



**Spécial  
Familie  
-20%**

### • Rando-resto « Orisson »

Balade gourmande facile (3h - D+300m). Marcher  
sur le massif d'Orisson avec ses vastes panoramas  
et ses troupeaux de brebis, entre la fraîcheur de la  
forêt et le vent des crêtes.

Et manger l'assiette montagnarde sur la terrasse du  
restaurant basque du refuge d'Orisson, avec vue sur  
les montagnes (plat + dessert + boisson + café  
inclus).

RDV: vendredi 9h30 à 14h30 à St Jean Pied de Port

Tarif: 39€/adulte

33€/ado 11-16 ans

27€/enfant <10 ans

