

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 96

**Artikel:** Les pays basque, une terre de marcheurs  
**Autor:** Rein, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830497>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Le Pays basque, une terre de marcheurs

A cheval entre la France et l'Espagne, cette région authentique propose de sublimes randonnées au bord de l'océan comme en montagne. En route.

D'un côté, il y a le littoral, tantôt rocheux tantôt sablonneux, et ponctué de villes animées. De l'autre, un arrière-pays montagneux et secret, où se cachent des villages authentiques. Situé en bordure des Pyrénées, le Pays basque possède deux visages distincts, mais complémentaires. «C'est une terre de marcheurs riche en contrastes, dont les paysages océaniques dépayseront tout Helvète désireux de s'évader, confirme le Suisse Noé Thiel, accompagnateur en montagne et grand connaisseur de cette région. Que ce soit lors de randonnées côtières ou dans la garrigue basque, nous jouons à «saute-frontière» entre l'Espagne et la France, entre les trésors

naturels et culturels, comme l'histoire, la langue ou la gastronomie basques. Les papilles sont en éveil, les oreilles à l'affût... d'un vautour fauve ou d'une palombe.» Parmi les hôtes animaliers de ces lieux, on trouve également les pottoks, des poneys des montagnes élevés en toute liberté, qu'on peut voir brouter ici et là par petits groupes.

## DE MULTIPLES PLAISIRS

Des équidés que l'on croise notamment sur les flancs de la Rhune (905 mètres d'altitude), la montagne la plus connue de la région. Une renommée qu'elle doit à sa proximité avec la mer, mais aussi à son petit train à crémaillère, en fonction depuis 1924.

Il conduit ses passagers au sommet en 35 minutes. Mais les plus courageux prendront le temps de faire l'ascension à pied, en près de deux heures et demie. «Une ancienne carrière de grès, d'où l'on extrait encore des pierres pour la rénovation des grandes bâtisses blanches et rouges à colombages qui donnent au Pays basque son caractère et son identité forte, marque le départ de cette balade», explique Noé Thiel.

Le sentier mène ensuite à la limite de la forêt, puis sur un site marécageux où sont présents des végétaux rares, comme la grassette, une plante carnivore, avant d'atteindre le sommet. De là-haut, on a une vue splendide sur la vallée de la Bidassoa, les Pyrénées et l'océan Atlantique.

## DES GROTTES MAGIQUES

Parmi les merveilles de la nature, Noé Thiel cite également les grottes

de las Brujas, près de Zugarramurdi. Si elles n'arborent ni stalactites ni stalagmites, pas plus que des peintures rupestres, ces cavités sont entourées d'une aura magique, car elles auraient accueilli, jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle, des sabbats, ces assemblées nocturnes de sorcières.

Ensuite, pourquoi ne pas poursuivre la route vers quelques-uns des villages typiques de la région, comme Espelette ou Ainhoa, dont les façades sont recouvertes de piments (*lire encadré*) en train de sécher? Autre passage obligé: Saint-Jean-de-Luz, qui séduit par ses maisons bourgeoises, son front de mer et son port, où mouillent des bateaux multicolores, revenus un peu plus tôt avec du thon, de la sardine, du merlu ou des anchois. «Il y a là des tables d'exception», note le spécialiste. L'occasion de goûter aux nombreuses spécialités: ttoro (une soupe de poissons), chipi-

rons (calamars) avec, pour le dessert, un gâteau basque (fourré à la cerise noire, à la crème pâtissière et à l'amande ou au rhum-vanille), voire des macarons... De quoi reprendre des forces avant de

repartir sur d'autres sentiers pédestres, qui conduisent vers une multitude de petits bonheurs. «Desagertu egin da» (c'est parti), comme on dit au pays... basque!

FRÉDÉRIC REIN

## LE PIMENT D'ESPELETTE, FORT EN... SAVEURS

Sur l'échelle de Scoville, qui mesure la force des piments, celui d'Espelette se place au niveau 4, ce qui équivaut, en termes d'intensité, au poivre. Venu des Antilles au XVI<sup>e</sup> siècle, ce piment doux ne met donc pas les bouches en feu. Non, il possède plutôt un piquant élégant et chaleureux, une vraie puissance aromatique, qui s'intègre parfaitement dans la recette du poulet basque, mais se marie aussi à merveille avec du foie gras, de la moutarde ou du chocolat. Vendu sous des formes très variées (purée, gelée, poudre, etc.), il parfume également les vinaigres et les huiles. Bref, ce produit — AOC depuis 2000 — s'invite dans de nombreux plats. Une popularité qui lui vaut même une fête le quatrième week-end d'octobre, dans le village dont il porte le nom.

