

Renseignements complémentaires auprès de :

Office de Tourisme d'Arudy - 05 59 05 77 11
 Office de Tourisme d'Eaux-Bonnes/Gourette - 05 59 05 33 08
 Office de Tourisme de Laruns/Artouste - 05 59 05 31 41



Programme réalisé par :

Communauté de Communes de la Vallée d'Ossau
 4 avenue des Pyrénées - 64 260 Arudy - 05 59 05 66 77
www.valleedossau-tourisme.com

télécharger les fiches rando VTT sur www.valleedossau-tourisme.com

www.rando64.com

à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !

Après une première partie roulante pour l'échauffement, les choses sérieuses se présentent dans la partie Ouest du bois d'Aspeigt avec un fort dénivelé sur des pistes cassantes, se prolongeant ensuite dans la traversée du pâturage. Le splendide paysage de la crête de Sède de Pan vient en récompense avant une longue et belle descente parfois piégeuse dans la forêt.

D 4770779 N - 707033 E Depuis le parking, prendre la route montant sur 300m puis la première piste sur la gauche. Relever le portail à la première grange et suivre le tracé roulant jusqu'au bout de la piste fermée par un portillon. S'engager dans le sentier. Au carrefour suivant, continuer tout droit puis, après la grange, à gauche. Le sentier descend sur 450m, jusqu'au carrefour d'une piste plus large. Prendre à droite jusqu'au pont et à la clôture permettant de rejoindre le goudron.

1 4768264 N - 706679 E Prendre à droite la voie goudronnée sur 1200m avant d'attaquer la piste forestière puis pastorale vers la cabane Lauda et le pied du Montagnon de Bielle.

1150 m de dénivelé sans beaucoup de répit sont au programme ! Une fois passée la cabane de Lauda, un dernier effort permet d'atteindre les abreuvoirs de la crête Sède de Pan qui domine la vallée au pied du Pic Montagnon (1973m)

2 4767632.57N - 703656.16 E Prendre à droite sur le pâturage en préférant les passages herbeux aux sentiers très érodés, et descendre jusqu'à l'abreuvoir. Le passage est accidenté aux abords de la forêt avec une courbe vers la gauche permettant d'accéder à la cabane de Crambots.

3 4768417.79N - 704935.81 E Depuis la cabane, la piste large offre une descente rapide et sinueuse sur 2800m. Une première section en forêt, une section de pâturages, puis dans la seconde partie en forêt attention à l'épingle à gauche avec un accès vers une coupe très joueuse dans les sentiers.

4 4768765 N - 705555 E Quitter la piste dans l'épingle à gauche pour prendre doucement en face dans le sentier sous les arbres. Le tracé de 800m est plus ludique sans être difficile, avec un parcours de terre moins cassant que la piste.

5 4768995 N - 706245 E De retour au contact de la piste, prendre de suite à droite sur un tracé en contrebas de la voie principale permettant de rejoindre le plateau du Bénou et le goudron descendant vers le point de départ.

D Chapelle de Houndas, plateau du Bénou

GPS WGS 84 UTM 30T
4770779 N - 707033 E



5 à 6 heures



20,4km



1420m

★ A ne pas manquer

- Panorama exceptionnel depuis la crête de Sède de Pan.







Bien choisir votre randonnée VTT


Pour chaque itinéraire, vous trouverez des informations techniques et pratiques pour vous permettre de choisir votre randonnée :

Les niveaux de difficulté.


Les différents circuits sont classés par ordre de difficulté défini par un code couleur suivant les recommandations de la Fédération Française de Cyclisme :


-  Très facile, chemin large et roulant. Tout public, praticable en VTC.
-  Facile, chemin assez roulant. Pratiquant occasionnel de la randonnée VTT
-  Difficile, sentier technique. Pratiquant averti, avec obligation de maîtrise technique.
-  Très difficile, sentier très technique. Niveau confirmé sur le plan technique et physique.


Les coordonnées GPS.

 30T 710703O - 4776694N

Pour chaque point de référence du circuit, vous trouverez des coordonnées GPS. Le système géodésique retenu compatible avec les GPS est le WGS84, la projection est en UTM et la zone 30T pour le Sud-Ouest de la France. Les valeurs du point en longitude et latitude sont données en mètre suivi de O pour Ouest ou E pour Est et N pour Nord. Téléchargez les tracés GPS des circuits sur : www.rando64.fr

 Durée, donnée en heure. Cette valeur estimée tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des éventuelles difficultés.

 Dénivelé, exprimé en mètre. Pour chaque circuit la valeur correspond au cumul des montées.

 Distance, la valeur exprimée en kilomètre correspond à la longueur totale de l'itinéraire.

Le balisage

Bonne direction



Tourner à droite



Tourner à gauche



Mauvaise direction



Prudence, danger



Liaison



Recommandations

Météo 08 92 68 02 64 - **Appel d'urgence européen** 112

Parcourir les chemins du Béarn et du Pays Basque nécessite d'être vigilant et d'adopter un comportement respectueux, envers la nature, et ceux qui font vivre ce territoire. Voici quelques conseils pour bien randonner en VTT.

Préservez-vous

Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.

- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse en toutes circonstances.
- Pour votre sécurité n'oubliez pas votre casque.
- Prévoyez ravitaillement, boissons et vêtements adaptés.
- Si vous partez seul, communiquez votre itinéraire à votre entourage.

Préservez la nature

- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.
- Evitez la cueillette sauvage des fleurs, fruits et champignons.
- En période de chasse attention aux battues et aux palombières.
- Gardez vos détritiques, soyez discret et respectez l'environnement.

Respectez les activités et les hommes

- Sur les zones pastorales gardez vos distances avec les troupeaux et les chiens.
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisement de randonneurs.
- Le vététiste sait que le piéton est prioritaire, et il respecte le code de la route.
- Respectez les propriétés privées et les zones de culture, refermez les barrières.
- Attention aux engins agricoles et forestiers, n'entrez pas leur circulation.
- Pour agrémentez vos sorties, n'hésitez pas à contacter les professionnels.

Votre avis sur nos sentiers

Les itinéraires que nous vous proposons ont fait l'objet de la plus grande attention. Vos impressions et observations sur l'état des chemins nous intéressent et nous permettent de les maintenir en état.

Nous vous invitons à remplir une fiche Ecoville® auprès de l'office de tourisme du territoire ou en téléchargeant une fiche écoville sur www.rando64.fr

www.rando64.com

à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !