



DIFFICILE

SAINT-JUST-IBARRE

Beltxu

Distance 17,9 km	Dénivelé 980 m	Durée 7h00	Typologie Aller/retour et boucle	Balisage PR
----------------------------	--------------------------	----------------------	--	-----------------------

Depuis le village de Larceveau, suivre la D918 jusqu'à Saint-Just-Ibarre. 200 m après le panneau de sortie du village, prendre à droite une petite route et suivre les panneaux "Sources de la Bidouze". 1,6 km plus loin, prendre à droite, toujours en suivant les panneaux "Sources de la Bidouze" et poursuivre pendant 2 km jusqu'au petit parking de départ.

Coordonnées GPS : **UTM : 660224 - 4780930 Lat/Long : 43,1641/-1,0290**

Situé entre les provinces de Basse-Navarre et de Soule, le massif secret des Arbailles offre de nombreux atouts pour les randonneurs curieux. C'est un massif calcaire réputé pour son relief karstique propice à la pratique de la spéléologie. Situé dans la partie nord du massif, l'itinéraire du Beltxu, outre son très beau panorama, propose une randonnée ambitieuse et variée. La vue porte très loin et récompensera les quelques efforts supplémentaires.



TRONÇON 1 > Départ sur la route

UTM : 660224 - 4780930

Quitter le parking par la route depuis laquelle vous êtes arrivé. 850 m plus loin, prendre à gauche une petite route qui monte. 500 m plus loin, elle se transforme en piste au moment où la pente devient plus facile. La poursuivre pendant 2 km environ.

TRONÇON 2 > Sentier forestier

UTM : 660462 - 4780062

200 m après un virage en épingle à droite, la quitter et prendre à gauche un sentier, discret au départ, qui monte dans la forêt. Après 500 m de montée raide dans la forêt, le sentier passe en terrain découvert pour évoluer dans une fougèraie. Un peu plus haut, entrer à nouveau dans la forêt avant d'en sortir définitivement après un virage à droite. Atteindre un abreuvoir ; le sentier se transforme en piste caillouteuse inconfortable.

TRONÇON 3 > Arrivée dans les pâturages

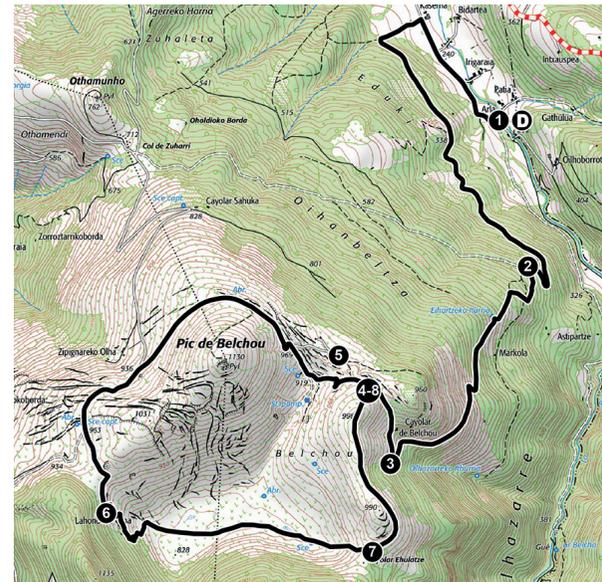
UTM : 659710 - 4778817

Rejoindre alors une autre piste qu'il faut suivre vers la droite. Pour accéder au col, passer proche du cayolar de Beltxu, en ruine. Remonter ensuite une pente herbeuse.

TRONÇON 4 > Plateau

UTM : 659581 - 4779252

Depuis le col, poursuivre tout droit pour atteindre la route que l'on aperçoit au fond. Le sommet du Beltxu est également



visible, avec son antenne. Continuer sur le plat sans se laisser embarquer par la descente à gauche.

TRONÇON 5 > Cayolar Lahondoko Olha

UTM : 659299 - 4779447

Suivre la route en montant à gauche. Elle va contourner le sommet du pic de Beltxu par son versant nord. Pour les plus courageux, il est possible de monter au sommet en aller-retour pour profiter de la vue. 1,6 km après le début de la route, laisser celle, à droite, qui descend jusqu'au village d'Hosta et continuer tout droit jusqu'au cayolar de Lahondoko Olha qui marque la fin de cette section de route.

TRONÇON 6 > Grand plateau herbeux

UTM : 657980 - 4778377

Tourner brusquement à gauche pour passer sous les cayolars. Prendre alors la direction de la grande cuvette qui se trouve en contrebas. Traverser ce grand plateau en direction du col du Cayolar d'Ehulatze qui se trouve au fond légèrement à droite.

TRONÇON 7 > Ligne de crête

UTM : 659630 - 4778271

Au col, trouver une petite sente discrète qu'il faut suivre vers la gauche. On progresse alors à flanc de montagne en surplombant la vallée des sources de la Bidouze. Grimper en légère pente jusqu'à un sommet côté à 998 m. Redescendre ensuite pour rejoindre rapidement le col du point 3.

TRONÇON 8 > Descente

UTM : 659581 - 4779252

Depuis le col, descendez en suivant le même itinéraire qu'à la montée.

POINTS D'INTÉRÊT

❖ Les cavités calcaires

Le massif des Arbailles est composé essentiellement de roche calcaire. C'est une roche soluble qui est fortement altérée par l'eau. D'où la présence de nombreuses grottes ou cavités. Vous en avez un exemple à cet endroit précis. Mais ne vous aventurez jamais à l'intérieur sans une personne experte en spéléologie !
UTM : 660515 - 4780124

❖ Les cayolars

Le terme "cayolar" désignait un abri sommaire pour les bergers. Aujourd'hui, un cayolar est une cabane d'altitude, relativement bien aménagée dans laquelle les bergers passent une partie de l'été. Les cayolars sont situés dans les zones d'estives afin que les éleveurs restent au contact de leur bétail.
UTM : 659196 - 4779531

❖ Zone humide

Vous trouverez ici une petite zone humide dans laquelle il est possible d'observer une petite plante carnivore : la grassette. Elle capture ses proies (de très petits insectes) grâce à une substance collante à la surface de ses feuilles. Les insectes sont décomposés et digérés, ce qui permet à la grassette de récupérer de l'azote. En effet, cette substance nutritive n'est pas présente en quantité suffisante dans son milieu de vie.
UTM : 659248 - 4778295



POINTS D'ATTENTION

Zone de pastoralisme : fermer les barrières, ne pas effrayer les animaux, tenir les chiens en laisse, passer toujours à distance raisonnable du bétail.

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

Tables de pique-nique au départ.
UTM : 660224 - 4780930



Les randonnées

Mode d'emploi

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

Les randonnées pédestres sont classées par difficulté dans la fiche de chaque circuit. Cette classification est celle de la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Très Facile. Moins de 2 h de marche. Idéale pour la famille, sur des chemins bien tracés.

Facile. Moins de 3 h de marche. Peut être faite en famille. Sur des chemins, avec quelquefois des passages moins faciles.

Moyen. Moins de 4 h de marche. Pour randonneur habitué à la marche. Avec quelquefois des endroits assez sportifs ou des dénivelés.

Difficile. Plus de 4 h de marche. Pour randonneur expérimenté et sportif. L'itinéraire est long ou difficile (dénivelé, passages délicats), ou les deux à la fois.

ITINÉRAIRES VTT

Très Facile. Chemin large et roulant, dénivelé inférieur à 300 m.

Facile. Sentier assez roulant, dénivelé inférieur à 300 m.

Moyen. Sentier technique, dénivelé inférieur à 800 m.

Difficile. Sentier très difficile, dénivelé de 300 à 800 m

DÉNIVELÉ

Il représente le total des montées.

DURÉE DE LA RANDONNÉE

La durée de chaque circuit est donnée à titre indicatif. Elle tient compte de la longueur de la randonnée, des dénivelés et des éventuelles difficultés. Le temps de parcours est calculé sans les arrêts.

RANDONNÉES LABELLISÉES PR®

Avec ce label, la Fédération Française de Randonnée Pédestre agréé un certain nombre d'itinéraires pédestres en fonction de critères de qualité. Le choix se fait en fonction de critères d'agréments, techniques, touristiques et environnementaux (info sur www.ffrandonnee.fr)

COORDONNÉES GPS

Les coordonnées du point de départ sont données en latitude/longitude afin que vous puissiez les rentrer dans le GPS de votre véhicule. Toutes les autres données (points d'étape du parcours) sont fournies en coordonnées UTM. Le format de référence est le suivant : WGS 84 - UTM 30T

BALISAGE

Les sentiers présentés dans cet ouvrage sont des PR® et sont balisés en jaune. Des tronçons peuvent toutefois être communs avec des GR, auquel cas un balisage blanc et rouge sera à suivre. Cela vous sera précisé dans les fiches randonnées.

	SENTIERS DE PAYS ET PR	SENTIERS GRP PAYS	SENTIERS GR®	SENTIERS VTT
BONNE direction	—	—	—	▲
Tourner à GAUCHE	└	└	└	◀
Tourner à DROITE	┘	┘	┘	▶
MAUVAISE direction	×	×	×	✘

Les bonnes pratiques en randonnée

Parcourir les chemins du Pays Basque nécessite d'adopter un comportement respectueux envers la nature mais également envers les hommes et les femmes qui font vivre ce territoire. Il est important que quelques règles soient respectées.

Préparez-vous avant de partir

- Ne partez pas sans le matériel nécessaire (carte, eau, vêtements adaptés, etc).
- Evitez de partir seul ou avertissez un proche, la mairie (l'absence de réseau téléphonique dans certaines zones peut vous rendre injoignable).
- Ne buvez pas l'eau des ruisseaux et ne vous y baignez pas.
- Renseignez-vous sur la météo qui peut être très changeante.
- Informez-vous sur les périodes d'écobuage, de chasse, chantiers sylvicoles..., etc.

Préservez la nature

- Munissez-vous d'un sac pour emporter vos déchets.
- Observez les animaux de loin, en silence.
- Ne cueillez pas les fleurs sauvages, ni les baies et les champignons sans autorisation.
- Respectez la signalétique mise en place et restez sur les sentiers balisés.

Respectez les activités agricoles et pastorales

- En voiture, modérez votre vitesse à l'approche des troupeaux.
- Garez-vous sur les emplacements prévus à cet effet pour ne pas gêner la circulation.
- Evitez de partir en randonnée avec votre chien, sinon tenez-le en laisse.
- Pensez à refermer les barrières derrière-vous.
- Respectez les propriétés privées qui bordent les itinéraires.
- Restez à distance des animaux en liberté ; ne les nourrissez pas.
- N'allumez pas de feu ou de barbecue.
- Ne campez que dans les zones où la pratique est autorisée.

La gestion de vos déchets

Lors de vos randonnées, gardez vos déchets dans votre sac à dos. Une fois chez vous, trie les déchets, ils trouveront peut-être une seconde vie !

NUMÉROS UTILES

- Météo France :
08 99 71 02 64 ou 32 50
ou www.meteofrance.fr

- Secours / Appels d'urgence :
SECOURS 112, SAMU 15, POMPIERS 18



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 de nos sentiers nous intéressent et nous permettent de les maintenir en état. Nous vous invitons à signaler tout problème ou toute remarque utiles sur : sentinelles.sportdenature.gouv.fr

ADRESSES UTILES

Office de Tourisme Pays Basque :
Bureaux d'accueil touristique

- SAINT-ÉTIENNE-DE-BAÏGORRY
Place de la mairie
+33(0)5 59 37 47 28

- SAINT-PALAIS
Place Charles de Gaulle
+33(0)5 59 65 71 78

- SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT
Place Charles de Gaulle
+33(0)5 59 37 03 57

LES PROFESSIONNELS

De nombreux professionnels et animateurs brevetés vous accompagnent en dehors des sentiers battus. Pour bénéficier de leurs services, nous vous invitons à contacter les bureaux d'accueil touristiques de l'Office de Tourisme Pays Basque.