



MOYEN

SARE

De col en col

Distance 11,2 km	Dénivelé 690 m	Durée 4h00	Typologie Boucle	Balilage PR (jaune)
----------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------------	-------------------------------

Depuis Saint-Jean-de-Luz (sortie n°3 de l'A63), suivre la D918 vers Ascaïn et Saint-Pée-sur-Nivelle. Dans le contournement de Saint-Pée-sur-Nivelle, suivre la route de Sare (D3). Après Amotz, au carrefour de Cherchebruit, continuer à droite (D4). Contourner Sare par la droite (vers Ascaïn) sur 800 m puis monter à gauche dans le village direction "Sare-bourg" et "commerces". Grand parking 100 m avant l'église (rue Nagusia).

Coordonnées GPS : UTM : 615198 - 4796592 Lat/Long : 43.31333/-1.57944

Au départ de Sare, sur un versant méconnu du massif de la Rhune, voici une belle randonnée pour marcheurs endurants. Panoramique dans l'approche du col des Trois Fontaines, le circuit devient montagnard (mais facile) au franchissement de la brèche d'Urkila, avant de flâner par le plateau de Fage et les collines d'Olhain.



TRONÇON 1 > De Sare aux hauteurs de Basaburua

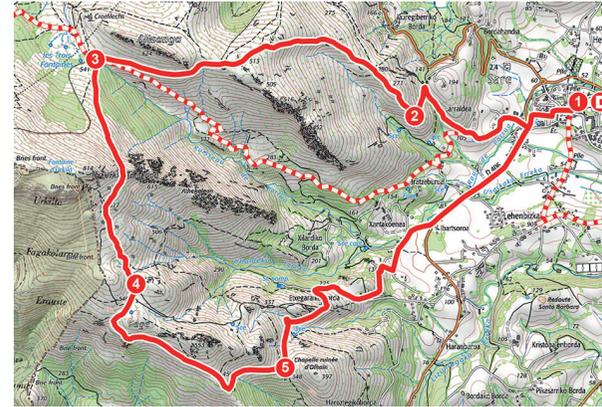
UTM : 615198 - 4796592. Du parking de Sare (70 m), avancer vers l'église et tourner à droite entre l'église et la mairie ; rejoindre le fronton. Passer à droite de la piscine pour trouver une allée piétonne qui descend vers un parking camping-cars. Longer le parking vers la gauche (sur 50 m) ; traverser le carrefour de la D406 ; suivre en face la route qui remonte le quartier Basaburua. Dans le dernier virage, enjambrer en face un passage canadien et, des deux sentiers qui se présentent (Aldunberria), choisir celui de droite. Il monte sous les arbres jusqu'à un collet (propriété privée) : bifurquer à gauche sur le premier chemin. Il sort du bois au niveau d'un promontoire panoramique, puis se prolonge sur la crête à droite.

TRONÇON 2 > Des croupes de l'Altsanga au col des Trois Fontaines

UTM : 613981 - 4796419. A la première intersection en Y (210 m), prendre le sentier de gauche ; gravir une longue croupe (réservoir). Il passe plus haut par une section herbeuse moins raide, puis aborde un dernier ressaut marqué : monter tout droit sur le sentier caillouteux, puis terreux. Atteindre un replat d'où l'on découvre le sommet de la Rhune et la baie de Saint-Jean-de-Luz. Continuer sur le sentier herbeux à gauche, vers un plateau (513 m, quelques pins) ; le traverser pour rejoindre les rails du train de la Rhune. Longer la voie ferrée vers la gauche, sur 1 km, versant sud de l'Altxanga.

TRONÇON 3 > Traversée nord-sud d'Athekalun par la brèche d'Urkila

UTM : 611593 - 4796656. Au col des Trois Fontaines (543 m), au niveau du pylône n°141, quitter la voie ferrée pour prendre à gauche un sentier balisé en jaune, dans les fougères,



qui monte juste à droite d'une ligne électrique. Passer sous la ligne à l'angle d'une plantation de résineux, puis tout droit un col marqué sur une crête rocheuse. Passer la brèche d'Urkila (715 m) ; descendre sur l'unique sentier du versant opposé, parmi les blocs de poudingue. 5 mn plus loin, à l'intersection en T, descendre le sentier vers la gauche. Au niveau du parc à bétail, tout droit, entre fougères et ajoncs, vers un grand plateau herbeux (bien suivre le balisage).

TRONÇON 4 > Des pâturages de Fage à la chapelle d'Olhain

UTM : 612012 - 4795014. A l'entrée du plateau pastoral de Fage, à l'intersection de sentiers en Y (560 m), opter pour la trace de droite. Passer ainsi par un replat, puis descendre dans une combe en face (vue sur l'Espagne). A hauteur d'un affleurement rocheux, à gauche sur le sentier en terre. Après un promontoire (vue sur l'Ibanteli), le sentier traverse à flanc sur le versant sud d'une crête rocheuse. Au bout (450 m), à droite sous un bosquet de pins et chênes ; le sentier s'écarte à gauche vers un nouveau vallon et descendre vers un col.

TRONÇON 5 > Du col de la chapelle d'Olhain au vallon d'Uhalde

UTM : 613154 - 4794493. Au col (348 m) situé sous le dôme de la chapelle d'Olhain, faire un aller et retour jusqu'aux ruines. Descendre ensuite à gauche par le bon chemin. Ignorer plus bas une borde sur la droite puis, juste après le ruisseau, attention à bien bifurquer à droite sur un sentier discret ; il borde le ruisseau puis s'en écarte. Parvenir ainsi dans le virage du chemin caillouteux d'Etregarai : descendre en face pour rejoindre vite une allée bétonnée (parking), que l'on descend à droite sur 300 m.

TRONÇON 6 > Retour à Sare

UTM : 613693 - 4795030. Au niveau d'un pré avec grange (181 m), quitter la voie bétonnée pour le chemin grenat à gauche (encore à gauche au Y) qui longe une belle clôture en pierres, puis descend vers un hameau. Descendre sur la route à droite puis, à l'intersection en T (miellerie), poursuivre la descente à gauche en laissant deux voies à gauche. Une fois sur la D406, suivre la route vers la gauche jusqu'à Sare. Après les ponts, les bas-côtés droits, larges, permettent de longer l'allée de platanes. Au parking camping-cars, retrouver l'allée piétonne qui remonte à la piscine puis rejoindre le bourg.

POINTS D'INTÉRÊT

❖ La bruyère de Saint-Dabocé (1,5 km)

Parmi les nombreuses espèces de bruyères sur les sols acides ensoleillés et humides des montagnes basques, pousse *Daboecia cantabrica* de la famille des éricacées qui se caractérise par ses fleurs en grelots d'un rose puissant, très mellifères et appréciées des abeilles.
UTM : 613922 - 4796459

❖ Le train de la Rhune (3,2 km)

On rejoint ici la voie à crémaillère à traction électrique du train de la Rhune (4,2 km), inaugurée en 1924. Les matériaux utilisés sont le sapin des Pyrénées pour la toiture, le pin des Landes pour le plancher, le châtaignier d'Ariège pour les lambris.
UTM : 612463 - 4796677

❖ Le platane (4,1 km)

Au col des Trois Fontaines, à côté de la voie ferrée, un très beau platane offre un peu d'ombre aux brebis manechs... ou aux randonneurs du GR10 qui traversent les Pyrénées. Très répandu au Pays Basque, il est appelé platano arrunta ou alboa en euskara.
UTM : 611585 - 4796647

❖ La chapelle d'Olhain (7,8 km)

De ce col, lieu de passage pastoral ancestral, au sommet du dôme sur votre droite (15 mn A/R), on trouve les vestiges d'une chapelle imposante (20 m de long) qui aurait servi de refuge à un ermite au début du XVIII^e siècle ; le mont accueillit aussi une redoute napoléonienne.
UTM : 613154 - 4794493

❖ Les oratoires de Sare (10,3 km)

La commune de Sare possède un grand nombre d'oratoires, petits édifices religieux voués au culte d'un saint édifés au XVII^e siècle, sur demande des marins pêcheurs de Sare.
UTM : 614462 - 4795882

POINTS D'ATTENTION

Sare, traversée de la D406
UTM : 614824 - 4796397

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

- Tous commerces et services : Sare
UTM : 615135 - 4796518
- Toilettes et point d'eau : Sare, Parking de la piscine
UTM : 614931 - 4796450



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	X	X	X	✖

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, triez 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 :
Turismoko harrerako Bulegoak:

- ESPELETTE, rue principale
+33(0)5 59 93 95 02

- SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE, rue du fronton
+33(0)5 59 54 11 69

- AINHOA, rue principale
+33(0)5 59 29 93 99

- SARE, mairie
+33(0)5 59 54 20 14

- ASCAIN, rue Oletako bidea
+33(0)5 59 54 00 84

- URRUGNE, place René Soubelet
+33(0)5 59 54 60 80

Office de tourisme de Cambo-les-bains
Herriko Etxeko etorbide
+33(0)5 59 29 70 25

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.