

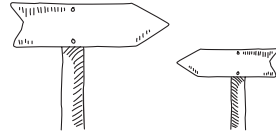


FACILE

SAINT-MARTIN-D'ARBÉROUE

Belekarre

Distance 4,7 km	Dénivelé 180 m	Durée 1h45	Typologie Boucle	Balisage PR
---------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------------	-----------------------



Depuis Hasparren, suivre Saint-Palais et Saint-Jean-Pied-de-Port (D22) sur 4 km. A Bonloc, tourner à gauche vers Saint-Palais (D14). Au bout de 6 km, traverser Saint-Esteben. A la sortie de Saint-Esteben, au bout de la ligne droite, laisser à gauche la route des grottes et tourner à droite immédiatement après le pont sur l'Arbéroue, pour trouver un parking derrière le garage auto.

Coordonnées GPS : UTM : 645878 - 4799663 Lat/Long : 43.33564/-1.20046

La vallée de l'Arbéroue, en amont d'Hasparren, coule des jours paisibles à l'écart des grands axes de circulation. Saint-Esteben et Saint-Martin-d'Arbéroue se partagent la haute vallée, tout comme les sentiers de la promenade du jour. Une randonnée accessible à tous sur les contreforts du mont Eltzarruze, où l'on prendra juste ce qu'il faut de hauteur pour apprécier un paysage de bocage que seules les régions montagneuses savent encore préserver. Prés verdoyants, bosquets sombres et hameaux aux murs blancs forment une mosaïque toute imprégnée de l'ambiance basque. La végétation de bord de chemin est variée (aubépines, châtaigniers, chênes têtards, robiniers, fougères), le sol assurément calcaire et karstique (lapiaz affleurant, doline, résurgence). Des panneaux didactiques vous en diront plus sur le sous-sol, et une visite des grottes voisines d'Isturitz et d'Oxocelhaya compléterait judicieusement cette journée en Arbéroue.



TRONÇON 1 > Du parking à Karrikaburua

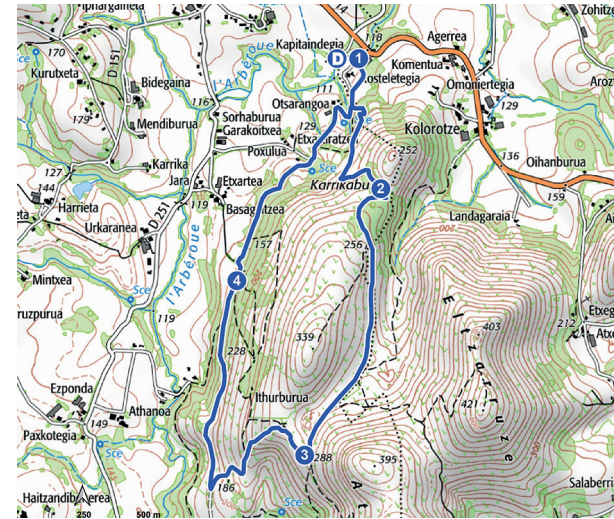
UTM : 645878 - 4799663

Au-dessus du parking de Kosteletogia (120 m), suivre la voie goudronnée qui domine une maison. Très vite, avant de franchir un ruisseau, monter à gauche sur le sentier fléché "Belekarre". Il entre dans un bois et côtoie une ancienne petite carrière. Au niveau d'un portillon (à refermer), monter encore à gauche sur l'unique sentier. Un lacet plus haut (vue sur Saint-Esteben), entrer dans un bois de vieux chênes et châtaigniers, où l'on découvre une cabane en bois.

TRONÇON 2 > De Karrikaburua au col d'Atxapuru

UTM : 645988 - 4799168

100 m au-dessus de la cabane de Karrikaburua, à l'intersection en Y (225 m), choisir le sentier qui monte à droite, puis à nouveau à droite un chemin herbeux. Après un point de vue sur le village (info géologie et habitat), le chemin retrouve la forêt puis il entre à gauche dans un vallon. Traverser une longue fougère à l'horizontale et parvenir à une intersection de cinq chemins : continuer sur le chemin en face, direction "Belekarre". Après la clairière, le chemin commence à monter dans un bosquet (doline boisée en contrebas à droite) puis découvre vite un col dégagé.



TRONÇON 3 > Du col d'Atxapuru à la vallée de l'Arbéroue

UTM : 645760 - 4798032

A l'intersection en T du col d'Atxapuru (288 m), descendre un instant à droite, puis le sentier remonte un peu dans les affleurements de calcaire. A l'intersection proche d'une construction en pierre, descendre par le sentier herbeux à gauche ; il dégringole la colline. Sous une grange, à l'intersection (186 m), attention à bien bifurquer complètement à droite sur un chemin en bord de clôture. Au niveau d'une croix, il est relayé par un sentier en balcon sur la vallée de l'Arbéroue, qui entre bientôt dans un bois (chênes têtards). Passer un premier portillon, puis longer une grange.

TRONÇON 4 > Retour au parking de Kosteletogia

UTM : 645418 - 4798749

A l'intersection en Y située 100 m après la grange (170 m), attention à bien prendre le sentier qui descend à gauche (refermer le grillage derrière vous). Rester ensuite sur le sentier de droite au Y suivant, pour passer entre un pré clôturé et une nouvelle grange. Au troisième portillon, poursuivre en face sur le vieux sentier. Parvenus dans le virage d'une route, la suivre vers la droite pour revenir vers le départ, en passant par le vallon d'une résurgence.



POINTS D'INTÉRÊT

❖ Aubépine et églantier (0,9 km)

Au bord du sentier, deux arbustes forment des haies puissantes, l'aubépine et l'églantier. Si les passereaux raffolent de leurs fruits et trouvent dans la densité des branches des abris de choix pour nidifier (comme le troglodyte mignon), le randonneur apprécie leurs nombreuses fleurs au printemps.

UTM : 645863 - 4799265

❖ Robiniers (1,5 km)

Ces arbres amples sont relativement peu communs : des feuilles d'un vert léger, alternes et pennées, des épines fortes sur les rameaux, une écorce profondément crevassée, des fleurs très parfumées et mellifères au printemps, il s'agit d'un groupe de robiniers. Remarquer leur disposition à accueillir le gui.

UTM : 645961 - 4798414

❖ Vallée de l'Arbéroue (2 km)

Au moment de changer de vallon, on apprécie le point de vue sur la vallée de l'Arbéroue et son paysage agricole en bocage, haies entretenues et bosquets préservés dans les zones les plus raides. Au-dessus des prés aux nuances de verts, Baigura, Artzamendi, la Rhune au loin, Ursuia et le pic de Garralda.

UTM : 645760 - 4798032

❖ La résurgence (4,4 km)

Après infiltration dans le sol calcaire, très perméable, l'eau de pluie remplit des cavités souterraines et, par un réseau souvent complexe, elle finit par jaillir à la surface sous la forme d'un cours d'eau, accompagné ici d'une végétation des milieux humides, comme mousses et fougères scolopendres.

UTM : 645827 - 4799459

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

- Visite des grottes d'Isturitz et d'Oxocelhaya, hors itinéraire : 2,5 km.

UTM : 645769 - 4801806

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

- URT : place du marché
+33(0)5 59 56 24 65

- BIDACHE : place du fronton
+33(0)5 59 56 03 49

- HASPARREN : place Saint-Jean
+33(0)5 59 29 62 02

- LA BASTIDE-CLAIRENCE :
Place du Fronton
+33(0)5 59 56 03 49

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.