



LACARRY - ARHAN - CHARRITTE DE HAUT

Bosmendieta

Distance 13,9 km	Dénivelé 1010 m	Durée 6h00	Typologie Aller-retour	Balisateur Jaune PR
---------------------	--------------------	---------------	---------------------------	------------------------

De Tardets, prendre la route d'Alcay. Passer ce village et se garer dans le parking à droite, juste avant le pont et l'embranchement d'Arhan.

Coordonnées GPS : UTM : 669911 - 4773082 Lat/Long : 43.09138/0.91234

La vallée d'Ibar-eskuin (Alcay/Lacarry) est surmontée par différents sommets dont certains sont très caractéristiques dont "Bostmendiak". Ces cinq petits monts se dégagent avec, à leurs pieds, un petit vallon herbeux suspendu très agréable et esthétique. Du haut d'un de ces pics panoramiques, deux tables d'orientation énumèrent les montagnes de Haute-Soule et du Béarn tout proche. Cependant, il ne faudra pas négliger la longue montée dans la forêt, assez rude parfois, qui nous transporte dans les hauteurs. On imagine très facilement les bergers de la protohistoire sur les sentiers dominant les différentes vallées, en témoignent des tertres trouvés ci et là, ces éminences de terres recouvrant une sépulture.



TRONÇON 1 > Parking

UTM : 669911 - 4773082

Passer le pont et prendre à droite la départementale, en direction de Lacarry pendant 200 m. Emprunter pour quelques mètres la première piste à gauche.

TRONÇON 2 > Sentier

UTM : 669789 - 4772914

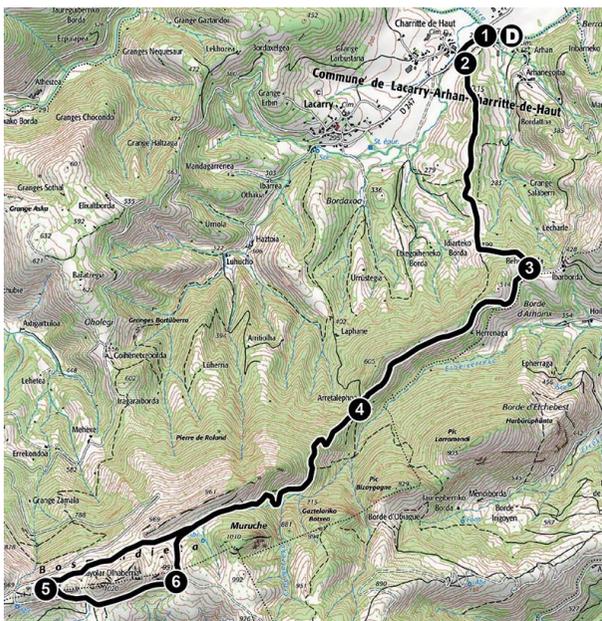
Il se situe à gauche, juste avant le parking du grand bâtiment agricole. Il monte très rapidement et est taillé dans la roche, nécessitant un peu d'attention s'il est humide. Passer devant des postes de chasse à la palombe, dans un grand replat, puis atteindre une barrière métallique au milieu d'une grande prairie. La passer. Le sentier va progresser, en montant, dans la forêt pour traverser une nouvelle prairie. Se diriger vers des ruines de granges.

TRONÇON 3 > Ibarren borde

UTM : 670323 - 4771515

Passer un portillon et emprunter la piste à droite. Après une petite remontée bétonnée, la piste se termine (ne pas rentrer dans une propriété privée). Prendre à droite le sentier. Le suivre constamment. Le dénivelé est ici peu important et en général la pente est faible. Passer devant les ruines de la maison Arretalepoa.





POINTS D'INTÉRÊT
 v Découverte d'un massif peu fréquenté

v Petit cours de langue basque

le K est le signe du pluriel. Sur la table d'orientation, est inscrit "Bosmendiâ", sans le "K", car on ne se trouve que sur un des mamelons.

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
 Bar/restaurant populaire avec petite terrasse à Lacarry.

TRONÇON 4 > Bifurcation

UTM : 669229 - 4770466

Prendre le sentier ascendant à droite. Il se situe très vite après Arretalepoa. La rude montée se présente avec quelques parties plus reposantes. Passer un petit col et poursuivre sur l'unique sentier. A la sortie de la forêt, continuer tout droit dans ce magnifique vallon herbeux. Il passe un petit col pour dominer la vallée d'Alcay/Lacarry. Rester sur le sentier principal qui monte légèrement en écharpe. Passer sous les petites cimes bien caractéristiques de Bostmendiak. Bifurquer à gauche juste avant le dernier mamelon et le col routier. Les montagnes de Haute-Soule apparaissent avec le pic d'Orhi en point de mire. Grimper à gauche sur la crête et la suivre. Passer quelques arbres.

TRONÇON 5 > Tables d'orientation

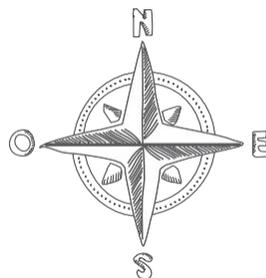
UTM : 667175 - 4769079

Vue grandiose et explicatifs sur deux tables. Redescendre dans le prolongement de la crête empruntée. La pente est assez raide mais sans aucun danger. Au col, prendre à droite le sentier qui va surplomber une piste carrossable. La rejoindre au niveau d'une bifurcation et l'emprunter.

TRONÇON 6 > Bifurcation

UTM : 668066 - 4769217

Quitter la piste juste avant qu'elle ne parte vers le col, au niveau d'un petit muret canalisant l'eau. Prendre à gauche, hors sentier dans un premier temps, jusqu'au petit col herbeux. Le sentier descendant est bien marqué par la suite. Passer devant des dolines et rejoindre l'itinéraire de montée que l'on suit à droite. Le poursuivre jusqu'au parking.



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 LABELISÉES PR®

Avec ce label, la Fédération Française de Randonnée Pédestre agréee 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				
Touner 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).
- Évitez 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.
- Évitez 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 :
12, 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

- TARDETS
Rue Arhanpia
+33(0)5 9 28 51 28

- MAULÉON
Rue Jean-Baptiste Heugas
+33(0)5 9 28 02 37

LES PROFESSIONNELS

De nombreux professionnels et amateurs 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.

