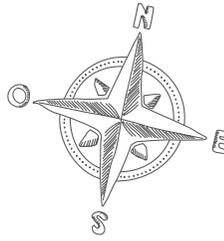




MOYEN

SAINT-MARTIN-D'ARROSSA

Haritzondo



Distance	Dénivelé	Durée	Typologie	Balisage
9,2 km	495 m	3h30	Boucle	PR

Le départ de la randonnée se trouve à la place du village de Saint-Martin-d'Arrossa, au niveau du fronton.

Coordonnées GPS : UTM : 636961 - 4788606 Lat/Long : 43.237820/-1.313156

Cette randonnée sur le Larla permet de nombreuses découvertes. Sur ce massif, se côtoient pastoralisme, industrie sidérurgique et un riche patrimoine naturel. En effet, le randonneur pourra découvrir pendant cette marche des vestiges d'extractions minières datant de l'antiquité (du IV^e siècle av. J.-C. au II^e siècle ap. J.-C.) jusqu'au XX^e siècle. Pendant son cheminement, le marcheur croisera également certainement des manex (race locale de brebis) qui participent activement à l'entretien du paysage ouvert des montagnes basques. Le tout dans un cadre nature où les curiosités naturalistes sont nombreuses comme les zones humides avec la drosera sur des tapis de sphagnes ou encore les nichées de vautours fauves dans les falaises. Enfin, même sans aller au sommet, la vue que l'itinéraire offre sur la vallée des Aldudes ne laissera pas le randonneur indifférent.



TRONÇON 1 > Le long du ruisseau

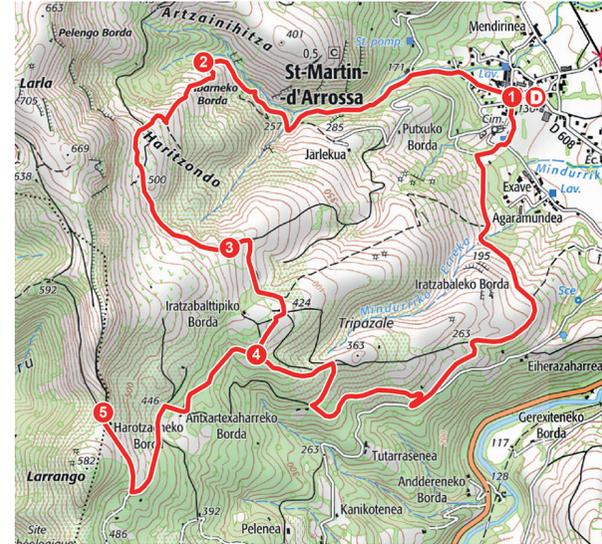
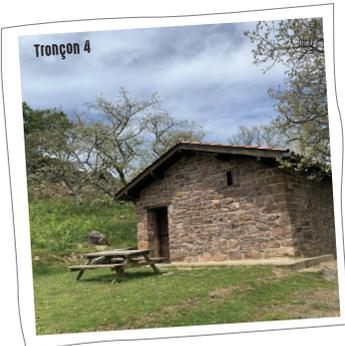
UTM : 636961 - 4788606

De la place du fronton du village, prendre la route en direction de Satali. Après 500 m d'ascension, dans un virage à droite, prendre en face un petit sentier après un portail. Longer un joli ruisseau en le surplombant jusqu'à atteindre un large sentier. Prendre à droite et poursuivre l'ascension d'abord dans un sous-bois puis dans une lande à fougère. Atteindre une borde en ruine et poursuivre à droite. Le sentier poursuit à flanc avant de s'engager dans une nouvelle ascension. Passer un beau chêne et une nouvelle borde en ruine en contrebas sur la droite puis tourner à gauche dans une épingle.

TRONÇON 2 > De coral en coral

UTM : 635669 - 4788647

Le cheminement se poursuit sur un versant à découvert et rejoint un ancien coral entouré de beaux chênes et châtaigniers. Traverser le coral, monter de quelques mètres le long d'une clôture puis tourner à droite. Longer un muret de pierres sèches en direction des falaises. Atteindre une piste à emprunter sur la gauche. Entrer de nouveau dans un coral en longeant les falaises. Après avoir passé le portail, laisser une sente partir vers un beau hêtre et poursuivre sur le large sentier qui descend dans la fougèraie en se transformant en piste.



TRONÇON 3 > Au pied du col de Larrango

UTM : 635833 - 4787891

Rejoindre un nouveau coral, prendre à gauche face au muret puis longer une clôture pour arriver sur une croupe. Laisser la piste redescendre en face et prendre à droite après avoir passé un abreuvoir. Très vite, au niveau d'une patte d'oie, prendre la piste enherbée la plus à gauche au cœur d'une fougèraie. Continuer en descente jusqu'à atteindre un croisement. D'ici débute l'aller-retour optionnel mais fortement recommandé jusqu'au col de Larrango.

TRONÇON 4 > L'ascension du col

UTM : 635972 - 4787462

Poursuivre sur la piste en longeant une clôture. Le cheminement se fait en sous-bois jusqu'à atteindre une patte d'oie. Prendre la piste de droite en ascension légère. Passer à proximité d'une borde sur la gauche au cœur d'une prairie enherbée. Longer la clôture puis, en haut de la montée prendre à gauche. La piste continue en sous-bois en longeant un coral. Arriver à un croisement avec une piste et prendre à droite en montée. Au bout de cette piste, profiter de la vue qu'offre le col de Larrango.

TRONÇON 5 > Retour au village

UTM : 635357 - 4787173

Rebrousser chemin pour revenir au croisement le long de la clôture. Laisser la piste empruntée à l'aller à gauche et poursuivre en face sur un petit sentier enherbé qui devient rapidement caillouteux dans la descente. Rejoindre une large piste et la suivre en face. Rester sur cette piste principale effectuant une série de lacets avant de rejoindre une route. Prendre à gauche, trouver rapidement une patte d'oie où prendre la route du haut. Suivre cette route sur 1,8 km jusqu'à rejoindre le village et la place du fronton.

POINTS D'INTÉRÊT

❖ Le coral

Anciens enclos destinés à parquer le troupeau, ces murets de pierres sèches témoignent d'une utilisation de tout l'espace montagnard par le pastoralisme. Aujourd'hui remplacés par des clôtures en barbelé, ces vestiges constituent des abris importants pour les reptiles. UTM : 635557 - 4788473

❖ Falaises aux vautours

Grand rapace charognard très présent au Pays Basque, le vautour fauve niche sur le massif du Larla. Il construit un nid rudimentaire dans une vire où il élève son unique vauturon de la mi-mars à la fin du mois de juin. Il élimine les cadavres des animaux d'élevage morts.

❖ Vestiges de l'exploitation sidérurgique

Le massif du Larla a été le support d'extractions minières datant de l'antiquité (du IV^e siècle av. J.-C. au II^e siècle ap. J.-C.) et dans un second temps jusqu'au XX^e siècle. L'absence d'arbres et la présence de nombreux terrils sont des vestiges de ces anciennes exploitations valorisées par des panneaux d'interprétation. UTM : 635494 - 4788041

❖ Les tourbières

Milieu naturel particulier et rare, les tourbières sont des habitats protégés qui hébergent une faune et flore caractéristiques dont la drosera, plante carnivore qui a développé une stratégie surprenante pour capturer les petits insectes. UTM : 635730 - 4787888

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

- Toilettes publiques UTM : 637002 - 4788628
- Table de pique-nique UTM : 635377 - 4787123

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, 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 :
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.