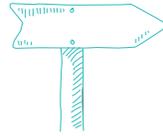




FACILE

ARANCOU

Larraldòta



Distance 8,6 km	Dénivelé 245 m	Durée 2h30	Typologie Boucle	Balilage PR
---------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------------	-----------------------

Depuis la sortie n°6 de l'A64 (sortie Peyrehorade), suivre Bidache (D19). Au rond-point de Bidache (château de Gramont), emprunter à gauche la D936 vers Sauveterre-de-Béarn. Au bout de 6 km, tourner à droite vers Arancou (D256). Se garer au niveau de la place du fronton et du gîte du Bourthaire (plusieurs places sur la gauche, derrière le gîte).

Coordonnées GPS : UTM : 657743 - 4812072 Lat/Long : 43.44491/-1.05059

Sur un plateau ensoleillé dominant le lit de la rivière Bidouze, Arancou est un village aux murs blancs doté d'un patrimoine bâti et humain remarquable. Étape historique sur un des chemins de randonnée vers Saint-Jacques-de-Compostelle, la voie de Tours (via turonensis), Arancou a construit sa notoriété autour d'un hôpital-prieuré qui accueillait les pèlerins dès le XIII^e siècle. On trouve aussi quelques maisons de maîtres, jadis vouées aux œuvres d'hospitalité, dont on pourra apprécier les détails d'architecture. Dans le village, l'église Notre-Dame mérite également un œil attentif, pour son style mêlant plan allongé roman et voûtes ou chapiteaux gothiques. Sur les chemins, les collines environnantes promettent une bonne oxygénation en forêt, à la rencontre de beaux chênes centenaires, tandis que la vallée de la Bidouze vous réserve son calme et la fraîcheur de ses rives.



TRONÇON 1 > De Arancou au quartier Garai

UTM : 657743 - 4812072

Depuis la place du gîte Bourthaire, passer juste à droite du fronton ; un bout de sentier rejoint une voie goudronnée. Au point de collecte, descendre en face sur le goudron. A l'intersection de la carrière (prudence, sortie de camions), aller en face sur la route qui monte bientôt vers le quartier Garai.

TRONÇON 2 > Du quartier Garai à la crête de Sagorre

UTM : 657181 - 4811941

A l'intersection de Garai, proche d'un hangar, continuer en face sur la voie goudronnée, dite chemin de Larraldòta. Descendre ainsi jusqu'au lit de la rivière Louhirasse, que l'on traverse à gué par un alignement de blocs (ou une passerelle 50 m en amont). Sur l'autre rive, monter par le large chemin forestier. Aller à droite à la première intersection et monter (ascension raide) dans le bois. Sur la crête boisée de Coudain (palombière en face), tourner cette fois à gauche et sortir de la forêt sous de beaux chênes. Poursuivre sur le chemin évident qui longe les prés du sommet de la colline (portions goudronnées).

TRONÇON 3 > De la crête de Sagorre à Larraldòta

UTM : 656455 - 4810685

Sur la crête de Sagorre, carrefour en T avec une route (vue sur les sommets basques) : emprunter la route vers la droite (chemin de las Carbouères). Descendre toujours tout droit jusqu'à atteindre la large vallée de la Bidouze. En bas, à l'intersection, aller à droite pour longer les ruines



des Carbouères (source timide) et marcher désormais sur l'unique chemin qui ondule en rive droite de la rivière. Passer un gué en béton sur le Louhirasse et atteindre 100 m après l'intersection des ruines de Larraldòta.

TRONÇON 4 > De Larraldòta à Arancou

UTM : 656049 - 4812215

Aux ruines (peu visibles sous les ronces) de Larraldòta (accès à la Bidouze à 50 m à gauche), trouver une double intersection : tourner à droite puis aussitôt à gauche pour suivre désormais un chemin ascendant dans la forêt d'Arranbide (beaux chênes). En haut, déboucher dans le virage d'une piste (chemin de Couyoula) à suivre vers la droite. Il passe par un point haut (vues lointaines) et redescend au quartier Garai. Face au hangar, revenir à gauche vers le village, par la route empruntée à l'aller.



POINTS D'INTÉRÊT

❖ L'église Notre Dame de l'Assomption, 350 m hors itinéraire

Isolée sur son promontoire, l'église Notre Dame d'Arancou (XIII^e siècle) est classée Monument Historique. Liée à l'accueil des pèlerins sur la Voie de Tours, elle était rattachée à un hôpital-prieuré voisin, la maison Espitau. Architecture remarquable mêlant roman et gothique et stèles discoïdales (porche d'entrée). UTM : 657740 - 4811740

❖ La fontaine du Lion, 100 m hors itinéraire

Un sentier discret conduit à un bel ensemble du patrimoine local, composé d'un puits, d'une fontaine et d'un ancien lavoir. Depuis le XIX^e siècle, les propriétaires de la maison Garay ont toujours laissé l'usufruit du point d'eau aux villageois, en échange de son entretien. L'eau sort par la gueule d'un lion, d'où son nom. UTM : 657640 - 4812021

❖ Les chênes pédonculés (2,1 km)

Les chênes pédonculés sont des arbres très communs dans les forêts du Pays Basque, souvent associés aux hêtres ou aux châtaigniers. Leurs fruits sont reliés aux branches par un long pédoncule (d'où son nom), et son feuillage est caduc. UTM : 656413 - 4811400

❖ La Bidouze (6,1 km), 50 m hors itinéraire

Affluent du fleuve Adour, la Bidouze est une rivière qui prend sa source dans la forêt des Arbaillès et s'écoule paisiblement sur plus de 80 km avant de rejoindre l'Adour. Sauvage et modeste dans sa partie haute, elle fut jadis utilisée pour le commerce fluvial dans sa partie basse. UTM : 656000 - 4812237

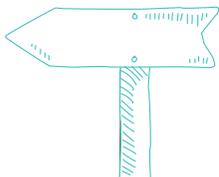
POINTS D'ATTENTION

- Carrefour de sortie des carrières, passage de camions. UTM : 657 456 - 4812 055

- A éviter en période de chasse à la palombe, du 01/10 au 15/11.

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

Point d'eau, toilettes : mairie d'Arancou à 350 m, hors itinéraire. UTM : 657 740 - 4811 740



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.