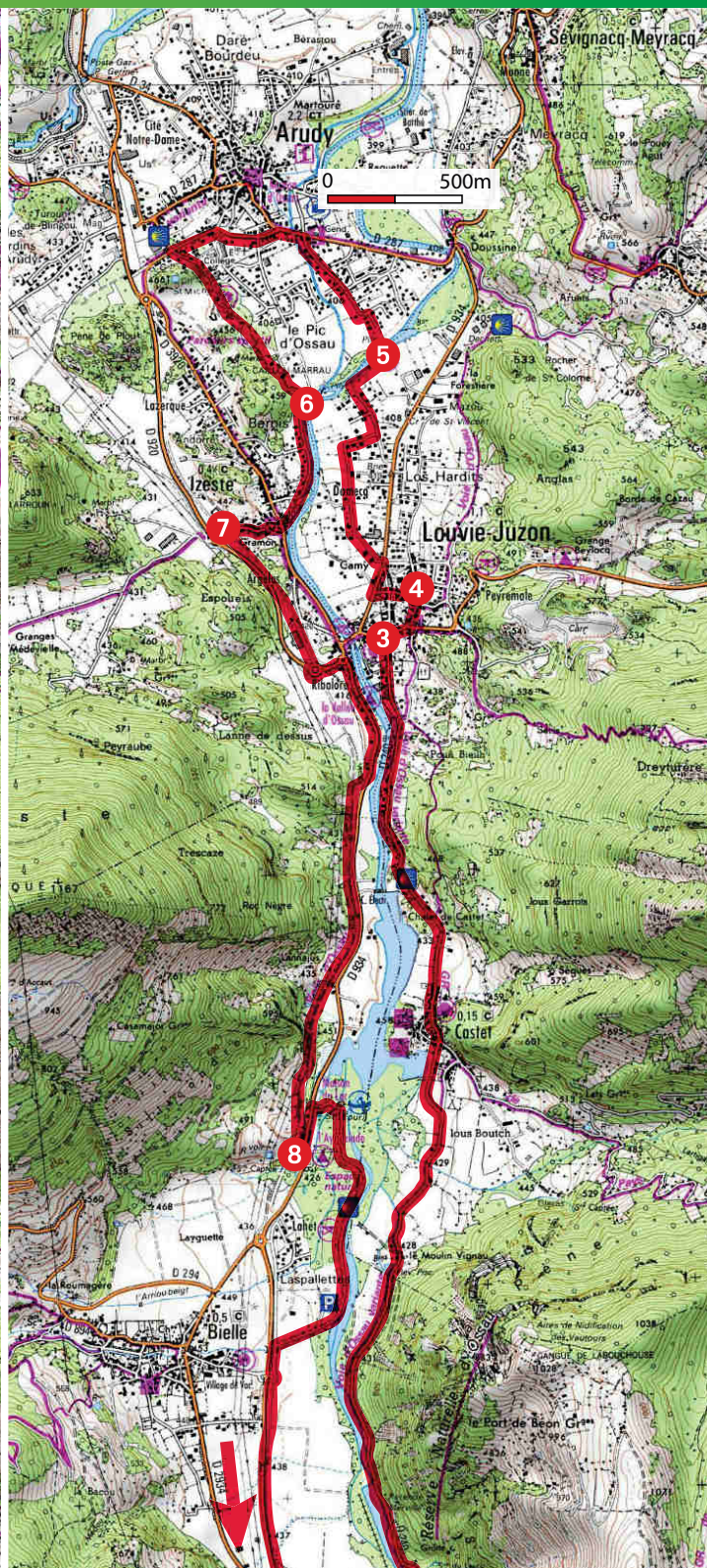


NIV  
2

CIRCUIT N°3

# Le gave d'Ossau Départ Laruns

Extrait de Carte 1:25 000 Institut géographique National



### Renseignements complémentaires auprès de :

Office de Tourisme d'Arudy - 05 59 05 77 11

Office de Tourisme d'Eaux-Bonnes/Gourette - 05 59 05 33 08

Office de Tourisme de Laruns/Artouste - 05 59 05 31 41



### Programme réalisé par :

Communauté de Communes de la Vallée d'Ossau

4 avenue des Pyrénées - 64 260 Arudy - 05 59 05 66 77

[www.valleepossau-tourisme.com](http://www.valleepossau-tourisme.com)

télécharger les fiches rando VTT sur [www.valleepossau-tourisme.com](http://www.valleepossau-tourisme.com)

[www.rando64.com](http://www.rando64.com)

à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !

*A la découverte des villages ossalois par un tracé très roulant sans difficulté, sur des voies goudronnées peu fréquentées en rive droite, avec davantage de pistes en rive gauche.*

**D** 709925 E - 4762766 N À Laruns, départ devant l'office de tourisme (place de la mairie). Prendre à gauche la rue du Bourgneuf Claa en laissant la mairie sur votre droite. Au carrefour de la croix, prendre la seconde sortie entre les deux impasses, puis au stop, à droite. Continuer tout droit pour traverser le quartier Pon et franchir la passerelle sur le gave. Prendre à gauche sur le chemin d'Assouste qui monte légèrement avant d'atteindre un sentier plus abrupt au bout du goudron. C'est la seule difficulté menant vers la D240 qui descend ensuite jusqu'à Béost. Rester sur la voie principale pour rejoindre la plaine, puis prendre à droite avant le pont sur le gave.

- 1** 710381 E - 4763346 N Suivre la D240, voie peu fréquentée jusqu'à Béon.
- 2** 710304 E - 4767983 N Possibilité de couper pour la petite boucle sud en prenant à gauche dans le bourg pour rejoindre le gave et le point **9** ou continuer en direction de Castet, jusqu'à Louvie-Juzon.
- 3** 710033 E - 4773626 N À Louvie-Juzon, prendre à droite sur la place du centre puis à gauche devant l'église (rue du général Peyrègne) et de nouveau à gauche sur la petite place Abadie.
- 4** 710164 E - 4773829 N Rejoindre la route départementale, prendre à droite sur 150m puis à gauche le chemin Darré Camy. Il rejoint des lotissements récents et la rue de la Pachère que l'on prend vers la gauche pour atteindre une piste empierrée jusqu'à la passerelle permettant de franchir le gave d'Ossau.
- 5** 709984 E - 4775036 N Le tracé décrit une large boucle dans Arudy, par la rue d'Anéou jusqu'à son croisement avec l'avenue des Pyrénées. Prendre à gauche et suivre la direction «Oloron». En haut de la côte, prendre à gauche vers le parcours sportif et les tennis puis, en longeant l'ancienne carrière et la piste de BMX, rejoindre ce parcours et le suivre jusqu'à la berge du gave.
- 6** 709624 E - 4774752 N Prendre à droite vers la rue du moulin et suivez les pistes en bord de rivière jusqu'à la mairie d'Iseste que vous contournez. Traverser la route vers le parking et prendre la rue de Lazerque jusqu'au portail du cimetière, et prendre deux fois à gauche vers la piste sous la ligne électrique.
- 7** 709263 E - 4774091 N Suivre la piste et prendre à gauche le passage souterrain avant le rond-point de la route départementale. De retour de l'autre côté du rond-point, tourner à droite à deux reprises pour passer devant le camping. Avant le talus fermant cette ancienne route, prendre à droite sur le gravier pour passer sous la nouvelle voie et emprunter la piste sur 1700m jusqu'à une petite voie goudronnée descendant vers le restaurant l'Ayguelade.

**D** Devant l'office de tourisme de Laruns

**GPS** WGS 84 UTM 30T  
709925 E - 4762766 N



2 à 3h



34,2km  
16km (petite boucle)



560m

#### ★ À ne pas manquer

- Un parcours sur tout le fond de vallée de part et d'autre du gave.
- Les traversées de villages, les pistes sur les versants qui donnent envie d'aller voir le paysage de plus haut...

## Guides rando64 Circuit VTC/MTT

**8** 709709 E - 4771143 N Prendre à gauche sur la départementale. Après 100m, tourner à droite, passer le pont pour rejoindre la maison de l'espace naturel du lac de Castet. Tourner à droite sur la piste qui suit le gave jusqu'au parking. Continuer sur 200m et prendre à gauche la piste parallèle à la route.

**9** 709926 E - 4768163 N Au niveau du rond-point, traverser la route et prendre en face dans le sentier herbeux rejoignant une piste toujours parallèle à la route. A l'approche des bâtiments (garage), prendre à droite la piste en terre menant aux abords du gave puis traverser le cours d'eau par la passerelle.

**10** 710381 E - 4766476 N Suivre le sentier jusqu'au hameau de Moulaprat. Le traverser et rejoindre la D240 empruntée à l'aller jusqu'au point **1**.

**1** 710381 E - 4763346 N Tourner à droite et traverser le gave. Au stop tourner à gauche puis à droite pour remonter la rue du Bourguet qui vous mènera au point de départ.







Gave d'Ossau en amont du lac de Castet

# Bien choisir votre randonnée VTT


Pour chaque itinéraire, vous trouverez des informations techniques et pratiques pour vous permettre de choisir votre randonnée :

## Les niveaux de difficulté.


Les différentes boucles sont classées par ordre de difficulté défini par un code couleur suivant les recommandations de la Fédération Française de Cyclisme :


-  Très facile, chemin large et roulant. Tout public, praticable en VTC.
-  Facile, chemin assez roulant. Pratiquant occasionnel de la randonnée VTT
-  Difficile, sentier technique. Pratiquant averti, avec obligation de maîtrise technique.
-  Très difficile, sentier très technique. Niveau confirmé sur le plan technique et physique.


## Les coordonnées GPS.

 30T 710703O - 4776694N

Pour chaque point de référence du circuit, vous trouverez des coordonnées GPS. Le système géodésique retenu compatible avec les GPS est le WGS84, la projection est en UTM et la zone 30T pour le Sud-Ouest de la France. Les valeurs du point en longitude et latitude sont données en mètre suivi de O pour Ouest ou E pour Est et N pour Nord. Téléchargez les tracés GPS des boucles sur : [www.valleedossau-tourisme.com](http://www.valleedossau-tourisme.com).

 Durée, donnée en heure. Cette valeur estimée tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des éventuelles difficultés, sans les arrêts.

 Dénivelé, exprimé en mètre. Pour chaque circuit, la valeur correspond au cumul des montées.

 Distance, la valeur exprimée en kilomètre correspond à la longueur totale de l'itinéraire.

## Le balisage

Bonne direction



Tourner à droite



Tourner à gauche



Mauvaise direction



Prudence, danger



Liaison



## Recommandations

**Météo** 08 92 68 02 64 - **Appel d'urgence européen** 112

Parcourir les chemins du Béarn et du Pays Basque nécessite d'être vigilant et d'adopter un comportement respectueux, envers la nature, et ceux qui font vivre ce territoire. Voici quelques conseils pour bien randonner en VTT.

### Préservez-vous

Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.

- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse en toutes circonstances.
- Pour votre sécurité n'oubliez pas votre casque.
- Prévoyez ravitaillement, boissons et vêtements adaptés.
- Si vous partez seul, communiquez votre itinéraire à votre entourage.

### Préservez la nature

- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.
- Évitez la cueillette sauvage des fleurs, fruits et champignons.
- En période de chasse, attention aux battues et aux palombières.
- Gardez vos détritiques, soyez discret et respectez l'environnement.

### Respectez les activités et les hommes

- Sur les zones pastorales, gardez vos distances avec les troupeaux et les chiens.
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisement de randonneurs.
- Le vététiste sait que le piéton est prioritaire, et il respecte le code de la route.
- Respectez les propriétés privées et les zones de culture, refermez les barrières.
- Attention aux engins agricoles et forestiers, n'entrez pas leur circulation.
- Pour agréments vos sorties, n'hésitez pas à contacter les professionnels.

## 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 des chemins nous intéressent et nous permettent de les maintenir en état.

Nous vous invitons à remplir une fiche Ecoville® auprès des offices de tourisme du territoire ou en téléchargeant une fiche écoville sur [www.rando64.fr](http://www.rando64.fr)

[www.rando64.com](http://www.rando64.com)

à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !