

Programme réalisé par :

Communauté de Communes de la Vallée d'Ossau - 1 avenue des Pyrénées - 64 260 Arudy - 05 59 05 66 77
www.valleedossau-tourisme.com

Renseignements complémentaires auprès de :


l'Office de Tourisme de la Vallée d'Ossau Pyrénées
 Bureau principal de Laruns - 05 59 05 31 41


Très beau terrain de jeu, mais parcours exigeant pour le physique et la mécanique, avec un fort dénivelé et des descentes parfois cassantes et techniques.

D 709497 E - 4774161 N Depuis le parking de la mairie d'Iseste, prendre la rue de Lazerque jusqu'au portail du cimetière, et rejoindre la route principale à proximité en traversant le rond-point par le passage souterrain, prendre à gauche et de suite à droite. Laisser le bâtiment d'élevage sur votre droite, puis rester sur la voie goudronnée principale menant à la forêt d'Iseste. La longue montée commence au niveau du petit pont (Alt. 441 m) avec du goudron jusqu'à 619 m d'altitude, puis de la piste pierreuse jusqu'à 1180 m d'altitude.

1 706459 E - 4772802 N Au bout de la piste mais pas de l'effort, le parcours nécessite du portage vers le cayolar du Lazercou puis la crête de Lazerque. Traverser la clairière dans le petit talweg, puis avant la cabane pastorale, prendre à gauche en suivant les marques rouge et jaune du GRP®. Rester sur l'axe franchissant la crête au point le plus bas. Les premiers mètres de la descente sont à faire à pied avant que le panorama ne s'ouvre d'un coup sur le plateau du Benou. Rejoignez le sentier en contrebas à 50m et soyez prudent dans le sentier qui descend vers le plateau.

2 707988 E - 4771511 N Point de jonction des variantes

Option courte :  Prendre à gauche sur un tracé large et roulant puis après 700m, une épingle à gauche vous mène sur une piste passant sous la ligne électrique. Au resserrement du tracé, prendre la descente à droite. Attention aux nombreux blocs de roches détachés des murets et jonchant le parcours. Traverser la route départementale pour atteindre la dernière section du parcours menant au centre de Bilhères.

Option longue :  Prendre à droite vers les granges du fond du plateau du Benou et rester sur le sentier en limite des boisements et des pâturages en contrebas. A la traversée de la route du col de Marie Blanque, prendre en face le tracé qui surplombe le plateau de Houndas. Au pied de la descente, prendre à droite sur 800m sur le goudron devenant piste.



D Parking de la mairie d'Iseste.

GPS WGS 84 UTM 30T
709497 E - 4774161 N



4h ou 5h



960m ou 1040m



23,2 km ou 26,2km

★ À ne pas manquer

- Les points de vues sur la plaine béarnaise dans la montée de la piste forestière d'Iseste.

- Le panorama sur le Benou depuis la crête de Lazerque.

⚠ Attention

- Bonne condition physique et matériel adapté (Cadre suspendu, freins à disques et protections nécessaires).



Guides rando64 Circuit VTT

3 706443 E - 4769681 N A la première courbe à droite, prendre en face dans le bois avant de mettre pied à terre pour franchir une courte rampe. A mi-pente, prendre un sentier étroit en sous-bois à gauche. Il rejoint une clairière où l'exploitation forestière récente a effacé le tracé, la traverser, prendre le chemin en face qui longe la prairie.

4 706741 E - 4769232 N Juste avant la grange, plonger à droite dans le sentier pour rejoindre la piste du Mailh Massibé. A son intersection, prendre à gauche en direction de Bilhères.

5 707752 E - 4770517 N A la mairie de Bilhères. Prendre sur 200 m la rue descendant entre l'église et la mairie de Bilhères, puis à gauche sur le sentier herbeux menant vers Bielle dans la vallée. Au retour sur le goudron, rester sur la voie principale menant

vers la mairie de Bielle. Traverser la place jouxtant la mairie près de la boulangerie et continuer à descendre jusqu'au passage souterrain franchissant la route départementale.

6 709592 E - 4770036 N Prendre à gauche puis à 150m à droite vers l'espace naturel du lac de Castet bordant le gave, continuer le tracé dans le bois, passer devant la maison du lac et atteindre la D 934. Prendre à gauche le long des magasins sur 200m puis à droite avant le restaurant pour rejoindre la voie verte. Le tracé longe la route sur presque 2 km avant un passage inférieur débouchant sur un délaissé routier. Le remonter sur 600m puis, juste avant le rond-point, reprendre la voie verte (attention à la traversée de la D934) sur 1 km. Au carrefour du cimetière d'Iseste, reprendre à droite le même tracé qu'au départ dans le village pour revenir à la mairie.

Vallée d'Ossau



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 :

NIV 1 Très facile, chemin large et roulant. Tout public, praticable en VTC.

NIV 2 Facile, chemin assez roulant. Praticant occasionnel de la randonnée VTT

NIV 3 Difficile, sentier technique. Praticant averti, avec obligation de maîtrise technique.

NIV 4 Très difficile, sentier très technique. Niveau confirmé sur le plan technique et physique.

Les coordonnées GPS.

D 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.



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 99 71 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 de nos chemins, nous intéressent et nous permettent de les maintenir en état.

Nous vous invitons à faire part de vos remarques par le biais du dispositif Suricate (<http://sentinelles>).