

Chemin des landes

Distance 3,88 km	Dénivelé 90 m	Durée 1h00	Typologie Boucle	Balilage Intégralement en PR
----------------------------	-------------------------	----------------------	----------------------------	--

Depuis la place de Jatxou, atteindre le rond-point en laissant le fronton à gauche. Prendre la première sortie. Au bout de la route tourner à droite au stop. Arriver à un rond-point et continuer sur la première à droite. Poursuivre jusqu'à atteindre une patte d'oie où tourner à gauche. Continuer jusqu'à rejoindre la route des cimes. Tourner à gauche, le départ de la randonnée se situe à 50 m sur la droite.

Coordonnées GPS : **UTM : 629349 - 4806843 Lat/Long : 43.40332/-1.40259**

Cette courte randonnée est idéale pour un public familial ou pour se détendre dans un cadre nature et sauvage. L'itinéraire offre au randonneur la possibilité de découvrir le milieu naturel des landes. En traversant cet habitat, il est possible d'y découvrir les diverses espèces de bruyères au milieu des ajoncs ainsi que la faune qui vit dans ce milieu. La traversée de belles clairières et un cheminement en sous-bois au bord d'un cours d'eau paisible font de cette boucle une balade diversifiée. De beaux spécimens d'arbres taillés en têtard rendent cet itinéraire encore plus remarquable.



TRONÇON 1 > Entre landes et clairières

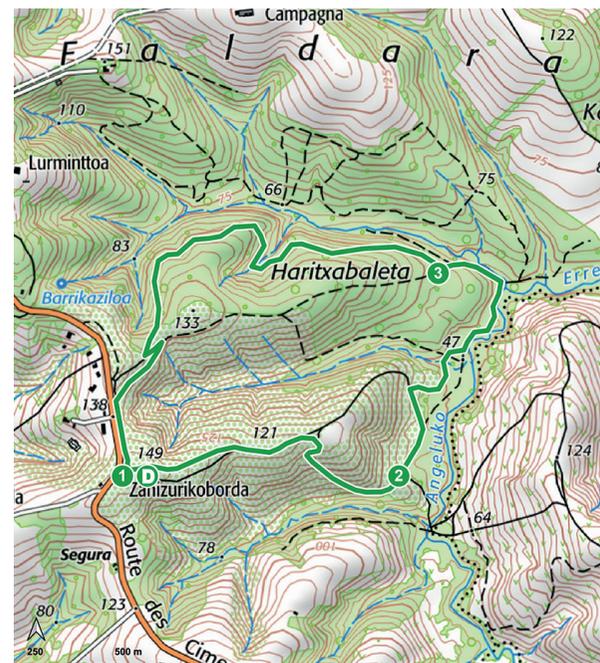
UTM : 629349 - 4806843

Au parking, prendre la piste et 60 m plus loin, prendre à gauche à la patte d'oie. Traverser une lande à ajoncs avant d'atteindre une parcelle de fougères sur la gauche. Rejoindre un bosquet de beaux chênes taillés en têtard et poursuivre sur la piste. A l'embranchement, cinquante mètres après les arbres, quitter la piste et emprunter le petit sentier sur la droite. Le chemin fait un virage à droite avant de descendre au milieu d'arbustes. Atteindre une clairière et suivre le sentier herbeux peu marqué qui descend vers la gauche.

TRONÇON 2 > Dans un paisible sous-bois

UTM : 630143 - 4806896

En bas de la clairière, poursuivre à gauche, traverser un couvert forestier avant de trouver un nouvel espace dégagé. Le traverser et prendre un large sentier sur la droite au niveau d'un grand chêne têtard. En bas de la clairière, le sentier part à gauche pour s'enfoncer dans un sous-bois. Traverser un petit ru et rester sur le sentier principal à droite. Longer un ruisseau sur la gauche avant de s'en éloigner sur un sentier en ascendance progressive. Après une courte portion un peu plus raide, tourner à droite sur un sentier herbeux.



TRONÇON 3 > Retour au cœur de landes arbustives

UTM : 630218 - 4807489

Poursuivre le cheminement évident dans une lande dégagée avant de traverser brièvement un sous-bois. Le sentier continue dans une lande et rejoint une piste à suivre tout droit. Au croisement suivant, tourner à gauche et suivre la piste qui se prolonge par un sentier. Longer ainsi la départementale jusqu'à rejoindre le départ.



POINTS D'INTÉRÊT

❖ Les landes

Les landes à ajoncs et bruyères, sont un stade d'évolution naturel vers le milieu forestier. Elles abritent au Pays Basque pas moins de six espèces de bruyères dont la Daboezie cantabrique que l'on trouve uniquement dans le sud-ouest de la France. Une faune typique y est également inféodée.

UTM : 629553 - 4806901

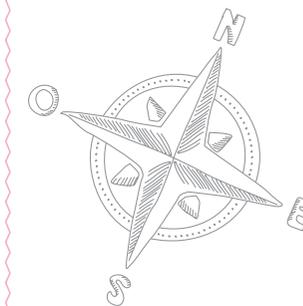
❖ Les chênes têtards

Ces beaux chênes pédonculés sont taillés en têtard. Appelés aussi "trognos" ces arbres ont subi pendant des décennies des coupes basses successives qui leurs ont donné ces formes si particulières. Ces tailles ont pour conséquence l'apparition de cicatrices sous formes de bourrelets. La présence de ces arbres est une aubaine pour les insectes saproxyliques (se nourrissant de bois mort) et de fait, pour des oiseaux comme le pic qui se nourrissent de leurs larves.

UTM : 629553 - 4806901

❖ La fauvette pitchou

Petite fauvette vivant exclusivement dans les landes, la pitchou est un oiseau très discret qui se repère grâce au chant du mâle. Très difficile à observer, elle arbore un cercle rouge caractéristique autour de son œil et un plumage à dominante de gris. Il s'agit d'une espèce protégée.



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	X	X	X	✖

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 :
Turismoko harrerako Bulegoak:

- ESPELETTE, rue principale
+33(0)5 59 93 95 02

- SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE, rue du fronton
+33(0)5 59 54 11 69

- AINHOA, rue principale
+33(0)5 59 29 93 99

- SARE, mairie
+33(0)5 59 54 20 14

- ASCAIN, rue Oletako bidea
+33(0)5 59 54 00 84

- URRUGNE, place René Soubelet
+33(0)5 59 54 60 80

Office de tourisme de Cambo-les-bains
Herriko Etxeko etorbide
+33(0)5 59 29 70 25

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.