

# Amikuze Iholdi Oztibarre

Retrouvez l'ensemble des itinéraires dans ►► disponible à l'Office de Tourisme de Saint-Palais



**NIV 2** FACILE

## GABAT (UR HANDIA)



**D** village de **Gabat** devant la mairie



**Chiens acceptés**

**A ne pas manquer**



**1h30**

**GPS (UTM) de départ**  
30T-659164-4803760



**5 km**

**Balisage**

**D à 3**



**100 m**

### La Bidouze

Elle prend sa source d'un petit lac souterrain à Eltzarreko Ordokia, à Ahusquy au nord de la forêt des Arbailles et se jette dans l'Adour à Guiche. Ce cours d'eau, parfois capricieux par temps de pluie, peut provoquer d'importantes inondations.

L'origine du nom de ce cours d'eau est obscure, il se rapproche de celui de la Bidassoa qui se jette dans l'océan Atlantique à Hendaye.



NE PEUT ÊTRE VENDU QUE PAR UN OFFICE DE TOURISME DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

**NIV 2** FACILE

## GABAT (UR HANDIA)



Lac de Gabat

Cette promenade, agréable à faire en famille, passe près d'un lac artificiel et suit un chemin en balcon qui domine la Bidouze. A cet endroit, il est recommandé de ne pas quitter le sentier et de tenir les enfants par la main en raison d'un passage dangereux si l'on s'approche du bord. Itinéraire déconseillé en saison de chasse à la palombe.

**D** 30T-659164-4803760 Prendre la D124 vers St Palais sur 250 mètres.

**0h10** **1** 30T-658962-4803654 A la croix, tourner à droite aux deux intersections suivantes. Au croisement suivant, prendre à gauche, puis tourner à droite jusqu'au lac (la baignade n'y est pas autorisée).

**0h40** **2** 30T-658673-4804968 Tourner à droite. Monter sur le belvédère au-dessus de la Bidouze. Continuer à flanc et emprunter par la droite le chemin qui mène vers la D124.

**1h10** **3** 30T-659646-4805148 A la D124, prendre à droite et regagner la mairie.



Renseignements complémentaires auprès de :

**Office de Tourisme de Basse-Navarre**

• 14 Place Charles de Gaulle, 64120 Saint-Palais - Tél. 05 59 65 71 78

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

## GUIDES RANDO 64

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

## Niveaux

Le **dénivelé** indiqué sur les fiches représente le total des montées. Les temps de parcours sont calculés sans les arrêts.

**Les randonnées pédestres sont classées par ordre de difficultés** et différenciées par des couleurs dans la fiche pratique de chaque circuit. Nous suivons en cela, les recommandations de la FF Randonnée.

**Très facile** : moins de 2 h de marche  
Idéale à faire en 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.

**Difficulté** : 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.

## Balisage

Suivez le balisage pour rester sur le bon chemin

Balisage des sentiers	Sentiers de pays et PR®	GR®	VTT / VTC	Equestre
Bonne direction				
Tourner à gauche				
Tourner à droite				
Mauvaise direction				

GR® et PR® sont des marques déposées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

## Votre avis sur nos sentiers - Ecoveille®

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 communiquer vos remarques en contactant l'office de tourisme de Basse Navarre à Saint-Palais au 05 59 65 71 78.

Vous pourrez vous y procurer une fiche d'observation Ecoveille®.



Une photo locale des sentiers ou balisage

## Recommandations utiles

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

Parcourir les chemins de Basse Navarre nécessite d'adopter un comportement respectueux, envers la nature, les hommes et les femmes qui font vivre ce territoire.

Il est important que quelques règles soient respectées.

### Préservez la nature

Munissez-vous d'un sac pour emporter vos déchets

Respectez la faune et la flore  
Restez sur les sentiers balisés

### Préservez-vous

Ne partez pas sans le matériel nécessaire  
Évitez de partir seul

Ne buvez pas l'eau des ruisseaux  
Renseignez vous sur la météo

### Respectez les activités et les hommes

Pensez à refermer les barrières

**Évitez de partir en randonnée avec votre chien. Dans tous les cas, tenez-le en laisse**

Les feux sont interdits

Respectez les propriétés privées traversées par les itinéraires.

### Attention !

A la saison de la chasse à la palombe (Octobre à Novembre) et en période d'écobuage (Décembre à Mars), certains itinéraires sont à éviter.

Se renseigner à l'office de tourisme.

## Labels randos

### Itinéraires labellisés PR® :

Avec ce label la FF Randonnée agréée 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.

(Plus d'info sur [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr))



**Itinéraires équestres** : ce logo garantit un itinéraire labellisé par le Comité Départemental de Tourisme Equestre sur la base d'un cahier des charges précis. (Plus d'info sur [www.cheval64.org](http://www.cheval64.org))

### Classement des itinéraires VTT



: chemin large et roulant, dénivelé inférieur à 300 m



: sentier assez roulant, dénivelé inférieur à 300 m



: sentier technique, dénivelé inférieur à 800 m



: sentier très difficile, dénivelé de 300 à 800 m