



LOUHOSSOA

Adarre



Distance 13 km	Dénivelé 467 m	Durée 4h30	Typologie Boucle avec passage en A/R	Balilage PR
--------------------------	--------------------------	----------------------	--	-----------------------

Depuis la place du fronton, prendre la D119 en direction de l'école. Deux parkings se font face au niveau de l'école et de la salle Harri Xuri. Le départ de la randonnée s'y situe.

Coordonnées GPS : UTM : 633585/4797277 Lat/Long : 43.316461/-1.352611

Vous aimez marcher avec en permanence un beau panorama sous vos yeux ? Flirtant sans cesse avec les lignes de crêtes, cet itinéraire est fait pour vous ! A la limite des provinces du Labourd et de la Basse-Navarre, les crêtes de l'Adarre sont un belvédère de choix sur les prestigieux voisins que sont le Baigura et l'Iparralde. Sans oublier que vous êtes ici au paradis des pottok, au cœur d'une zone pastorale typique des montagnes du Pays Basque ! Chacun pourra également adapter la difficulté à son propre niveau en choisissant ou pas d'aller jusqu'au sommet de l'Adarre, qui, dans sa dernière partie comporte des pentes raides qui pourraient être pénibles pour les randonneurs moins habitués à évoluer sur ce genre de terrain.



TRONÇON 1 > Départ sur la route

UTM : 633585 - 4797277. Démarrer sur la route D119 en direction d'Helette. Après 400 m, prendre à droite, puis de suite après, suivre et rester sur la route de gauche qui monte pendant 1 km environ.

TRONÇON 2 > Croisement de routes

UTM : 634070 - 4796200. Prendre à gauche. Franchir le passage canadien. La route continue de s'élever. 500 m plus loin, nouveau croisement.

TRONÇON 3 > Piste

UTM : 634426 - 4796157. Prendre à droite le long d'une haute haie. La route va rapidement se transformer en piste. La suivre pendant 1,1 km en passant sous la ligne électrique.

TRONÇON 4 > Entre 2 cols

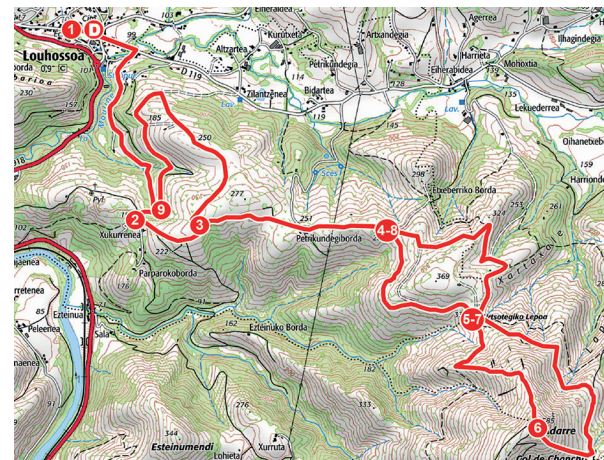
UTM : 635537 - 4796201. Arriver près d'un bâtiment désaffecté. Prendre la piste de droite pendant 1,2 km. Elle va contourner un sommet côté 369 m pour rejoindre le col suivant.

TRONÇON 5 > Montée au sommet de l'Adarre

UTM : 636105 - 4795699. Au col d'Urtzolepo, prendre à droite en longeant la clôture. 450 mètres plus loin, au niveau d'une petite terrasse herbeuse, prendre à gauche en direction du sommet. La montée devient très raide.

TRONÇON 6 > Sommet et descente raide

UTM : 636499 - 4795086. Depuis le sommet, le panorama est très large sur les montagnes et jusqu'à l'océan par temps clair. Descendre ensuite à l'opposé du chemin de la montée (descente très raide et caillouteuse par endroits). Rejoindre le



col herbeux en contrebas et prendre complètement à gauche en direction "Base de loisirs". 300 m plus loin, laisser à droite cette direction et prendre à gauche le sentier qui revient vers le col d'Urtzolepo.

TRONÇON 7 > Retour au bâtiment désaffecté

UTM : 636105 - 4795699. Depuis le col d'Urtzolepo, prendre la piste la plus à droite. Environ 600 m plus loin, ne pas manquer la piste en terre rouge qui remonte sur la gauche qui se transforme un peu plus loin en un sentier à flanc de montagne. Sur un petit plateau, rejoindre une nouvelle piste à suivre sur la droite pour revenir au bâtiment désaffecté.

TRONÇON 8 > Retour vers le point 2

UTM : 635537 - 4796201. Reprendre la même piste qu'à l'aller en sens inverse pour revenir au point 2.

TRONÇON 9 > Une variante pour le retour

UTM : 634426 - 4796157. Une variante vous est proposée pour le retour. Traverser le passage canadien sur la droite et poursuivre sur une piste. Au bas d'une descente raide et bétonnée, suivre à gauche une nouvelle piste qui va rejoindre la route 600 mètres plus loin.

TRONÇON 10 > Descente au village

UTM : 634181 - 4796224. Une fois sur la route, descendre vers la droite pour rentrer vers le village de Louhossoa.



POINTS D'INTÉRÊT

❖ **L'église Notre Dame de l'Assomption de Louhossoa**
Cette église date du XVII^e siècle. Elle est de style labourdin (province basque du Labourd) et est entourée de son cimetière à stèles discoïdales. En 2014, elle a été classée aux monuments historiques.

❖ Les pottok

Les pottok sont des petits chevaux qui vivent en semi-liberté dans les montagnes basques. Leur aire de répartition s'étend de la côte jusqu'à Saint-Jean-Pied-De-Port. Au delà de cette limite, la neige est trop présente en hiver pour qu'il puisse y survivre. Autrefois sauvages, les Pottok appartiennent aujourd'hui à des propriétaires, une façon de réguler et de sauver l'espèce quand elle était au bord de la disparition dans les années 70 et 80.

❖ Les bordes

La borde est une construction éloignée du village ou de la maison. Elle servait à garder les troupeaux, les récoltes, le foin ou encore la fougère. Aujourd'hui, beaucoup sont en ruines et d'autres ont été rénovées pour servir d'habitation secondaire ou de gîte.

POINTS D'ATTENTION

- Descente très raide depuis le sommet. Cette descente est à déconseiller aux personnes débutantes ou mal chaussées. La partie la plus raide est caillouteuse et pourra poser des problèmes aux personnes les moins à l'aise dans ce type d'exercice. Préférez alors la redescente par le côté où vous êtes montés. UTM : 636593 - 4794991

- Zone de pastoralisme : fermer les barrières, ne pas effrayer les animaux, tenir les chiens en laisse, passer toujours à distance raisonnable du bétail. Passer toujours à distance raisonnable du bétail.

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

Pas d'équipement ni service une fois quitté le village.



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, 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.