



ASCAIN

Bizkartzun

Distance 14 km	Dénivelé 300 m	Durée 2h00	Typologie Boucle	Balisage Triangles jaunes VTT
--------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------------	---

Depuis Saint-Jean-de-Luz (A63, sortie n°3), suivre la D918 vers Ascain et Saint-Pée-sur-Nivelle. Rejoindre le centre-ville et se garer derrière l'église sur le parking P1 ou sur les autres à proximité.

Coordonnées GPS : UTM : 611911 - 4800008 Lat/Long : 43.34458/-1.61926

Au départ d'Ascain, cette boucle autour du mont Bizkartzun ravira les VTTistes en quête d'une sortie assez rapide et ludique. Elle emprunte à la montée la vallée de l'Arraio et son sentier ascendant dans les cailloux, à la descente la discrète vallée de l'Uzkain conclue par un monotrace pour le moins chaotique et joueur. Dans les deux cas, attendez-vous à quelques franchissements techniques dans des zones de blocs, qui feront appel aux fondamentaux d'équilibre et de motricité. De quoi ravir les pilotes expérimentés, et perturber les experts en formation ! Entre les deux, au prix d'un effort modeste, surtout si l'assistance électrique vous accompagne, c'est une agréable transition panoramique qui s'opère sur les hauteurs du mont Suhalmendi. Le tour d'horizon est complet, de la baie de Saint-Jean-de-Luz aux crêtes du Mondarrain, l'occasion de pointer du regard les lieux de vos prochaines escapades.



TRONÇON 1 > Ascain et la vallée d'Arraio

UTM : 611911 - 4800008. Au bas du parking de l'église (P1), suivre à gauche la rue du cimetière, puis tourner dans la première rue à droite (entre fronton et école Sainte-Marie). Remonter la rue d'Arraio jusqu'à son terme. En haut (ferme Arraioa), prendre en face un chemin creux. Après une barrière canadienne, il rejoint une intersection en Y, proche d'un petit canal : prendre le chemin en face, sous les châtaigniers. Le chemin monte dans la profonde vallée d'Arraio (ruisseau toujours à gauche). Passages rocailloux.

TRONÇON 2 > Montée vers la forêt de Sare

UTM : 613323 - 4799290. A une intersection, ne pas continuer tout droit mais monter à droite (peu roulant). Pousser le vélo 3 min et pédaler à nouveau au passage d'une combe sur le chemin horizontal qui suit. Déboucher sur une route à remonter vers la droite. Au col de Nausien (parking), suivre le chemin qui monte à gauche dans la forêt (arbre marqué n°40). Après une montée régulière, parvenir à une intersection de 4 chemins : continuer à gauche en légère descente. Passer par une seconde combe boisée puis atteindre une intersection (replat et cabane de Legure) ; virer à droite en pente raide à deux étages puis garder à gauche le bon chemin sous le sommet de Suhalmendi.

TRONÇON 3 > Du col de Suhalmendi à Mendiondo

UTM : 614524 - 4798931. Au-dessus de l'élevage de porcs basques, franchir à droite le col de Suhalmendi et prendre la piste empierrée descendant sur l'autre versant. Après



quelques courbes, beau point de vue sur la vallée de Sare. Descendre sur la route qui prolonge la piste et ne pas manquer la prochaine intersection (maison avec clôture en pierres).

TRONÇON 4 > Sur la piste des crêtes

UTM : 615358 - 4798551. A la première intersection (maison à droite), bien bifurquer à gauche sur une nouvelle piste montante. Rouler tout droit sur un bon chemin au milieu des prés (larges points de vue). Dans un virage à gauche goudronné (7,6 km), emprunter la piste qui part en virage relevé vers la droite. Au carrefour en Y qui suit, choisir la branche de gauche (descente rapide sur les hauteurs de Saint-Pée).

TRONÇON 5 > La vallée de l'Uzkain

UTM : 615048 - 4800175. Au carrefour en T au niveau d'un col, tourner à gauche en descente rapide dans la vallée de l'Uzkain. En bas (beaux chênes), franchir le torrent à gué, continuer sur le chemin en face. Passer un second gué pour rouler en rive droite de la vallée, sur le chemin principal entre clairières et bosquets. Après un hangar à foin (Elhorga), chemin sableux et rocheux en descente vers une intersection (un chêne isolé) : toujours tout droit sur 100 m sur le chemin blanc.

TRONÇON 6 > La sortie technique de l'Uzkain et retour à Ascain

UTM : 613408 - 4800768. Quitter le chemin principal (sans traverser le ruisseau) pour suivre en face un sentier raviné qui se confond avec le ruisseau sur 50 m. Il le longe ensuite sur son côté gauche (passages rocheux délicats). Technique, le sentier revient finalement en rive droite (quelques dalles). En entrant dans un bois, traverser une dernière fois le ruisseau pour monter à gauche vers les premières maisons du quartier Aztarritz (portillon). Après la partie pavée, suivre en face le chemin terreux. Parvenir sur une route, à suivre à gauche sur 100 m, puis encore à gauche rue de Karrika Zaharra. Après la descente, aller à gauche rue Bordatxoenia, puis après un crochet droite/gauche, retrouver ainsi la ferme d'Arraio : la rue à droite dégringole jusqu'à Ascain.

POINTS D'INTÉRÊT

❖ Les eucalyptus (3,1 km)

UTM : 613375 - 4798465
Si le chêne ou le châtaignier sont communs dans les forêts du Pays Basque, on peut remarquer en entrant dans cette zone de forêt communale de Sare, la présence d'eucalyptus, arbres originaires d'Australie, plantés pour leur croissance rapide, souvent en complément des pins pour la production de pâte à papier.

❖ Vue sur le pays de Xareta (6,4 km)

L'envers de la montagne du Suhalmendi réserve un beau point de vue sur la vallée de Sare et Ainhoa, dominé par le pic Atxuria. Par sa géographie, elle semble créer une unité avec le village voisin de Zugarramurdi, bien que la frontière franco-espagnole la scinde en deux parties administratives.

UTM : 615066 - 4798525

❖ Les arbres têtards, ou trognons (9,3 km)

UTM : 614548 - 4800187
En plusieurs lieux de la vallée de l'Uzkain, on peut observer des arbres aux formes énigmatiques : troncs massifs surmontés d'étranges boursoffleurs, puis des branches multiples et élancées. Ces profils font suite aux coupes répétitives et ponctions de bois par des générations de populations locales.

POINTS D'ATTENTION

- Mendiondo, intersection en descente à ne pas manquer.
UTM : 615358 - 4798551

- Vallée de l'Uzkain, plusieurs passages rocheux délicats sur 700 m.

UTM : 613312 - 4800754

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

- Tous commerces et services (Ascain)

UTM : 611 755 - 4800 085

- Point d'eau, toilettes (Ascain, près du fronton de Chourio)

UTM : 611 882 - 4800 135



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.