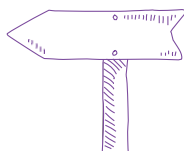




MENDIVE

Okabe



Distance
15,2 km

Dénivelé
535 m

Durée
6h00

Typologie
Boucle

Balisage

**Tronçon 1 : GR - Tronçon2 : GR puis PR
Tronçon3 : PR puis GR - Tronçon4 : PR
Tronçon 5 : PR**

Au départ de la place de l'église de Saint-Jean-le-Vieux, prendre la RD18 entre l'hôtel restaurant Mendy et l'église en direction d'Iraty. Toujours suivre cette route en suivant les panneaux indiquant Iraty. Passer successivement les villages d'Ahaxe, Lecumberry puis Mendive. La route se poursuit par plusieurs séries de lacets. Après 22 km depuis la place de Saint-Jean-le-Vieux, arriver au plateau d'Iraty Cize. Le départ de la randonnée se trouve en face du bâtiment Etxola.

Coordonnées GPS : **UTM : 656930 - 4767978 Lat/Long : 43.04827/-1.07319**

Au départ du plateau d'Iraty Cize, cet itinéraire amène le randonneur à la découverte d'une partie de la très belle forêt d'Iraty. Après une ascension dans une ambiance forestière, le sommet d'Okabe dévoile une vue dégagée sur une très grande partie du Pays Basque et des montagnes béarnaises.

Il sera possible d'y découvrir sa nécropole de nombreux cromlechs, témoins de l'occupation ancienne des montagnes basques.

La seconde partie de la boucle se poursuit dans un sous-bois sauvage de hêtres avant de passer à proximité des tourbières du col de Zurzai. Une longue et paisible traversée forestière reconduit enfin jusqu'au plateau de Cize où paissent les troupeaux de brebis, vaches et chevaux. Il y est également possible de se désaltérer à Etxola où la visite d'une exposition est incontournable.



TRONÇON 1 > Du plateau de Cize à travers la forêt d'Iraty
UTM : 656912 - 4767998

Devant Etxola, traverser le pont et suivre la route pendant 1,5 km. Juste après avoir traversé un ruisseau, au niveau des chalets Pedro, tourner à droite au niveau d'un bosquet d'épicéas en suivant le GR10. Poursuivre sur la piste à gauche qui monte en lacets dans un sous-bois de hêtres. Atteindre un petit replat à découvert avant de continuer en ascension. Passer une lande à ajoncs sur la gauche et repénétrer dans la forêt. Traverser une belle clairière avant de rejoindre une longue montée au cœur d'une lande.

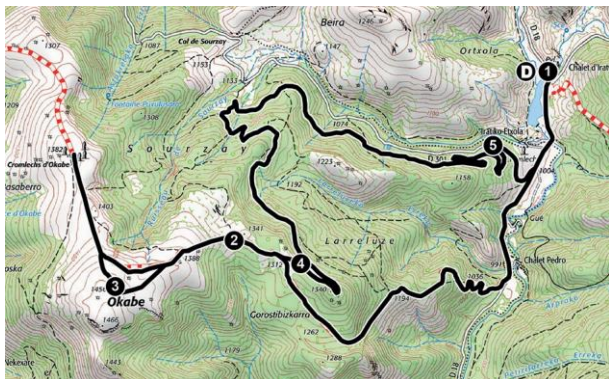
TRONÇON 2 > L'ascension finale du sommet d'Okabe
UTM : 654992 - 4766766

S'engager dans cette ascension d'abord sur un large sentier caillouteux qui se poursuit dans une pelouse d'altitude. Aller en direction de blocs rocheux, les dépasser et une cinquantaine de mètres plus loin, emprunter un sentier herbeux peu marqué sur la gauche en laissant le GR10 à droite. Traverser une zone de blocs affleurants et rester très vigilant au balisage pour atteindre le plateau sommital.

TRONÇON 3 > Les cromlechs d'Okabe
UTM : 654180 - 4766345

Se diriger vers des grands blocs sur la droite, passer sur leur gauche et poursuivre sur une large croupe en pelouse.





Le sentier est peu marqué, rester donc vigilant au balisage. Atteindre les cromlechs avant de faire demi-tour sur le même sentier. Au niveau d'une patte d'oie, entre le sentier emprunté à l'aller et le GR10, prendre à gauche sur le GR. Passer en dessous du sommet sur sa gauche et redescendre par la même pente qu'à l'aller, toujours sur le GR. Arriver dans la clairière, laisser la piste à droite et s'engager sur un sentier à travers une lande puis pénétrer dans la forêt.

TRONÇON 4 > Une forêt sauvage

UTM : 655313 - 4766661

Progresser dans cette hêtraie sapinière avant que la piste ne descende en effectuant un lacet. Le large sentier progresse ensuite sur 1,5 km avant d'enchaîner une série de lacets. Au bout de celle-ci, trouver un croisement de pistes et prendre la première à droite qui progresse à plat. Suivre un long moment cette piste forestière. Environ 2 km plus loin, arriver à un croisement où prendre à gauche pour enchaîner deux lacets espacés de 200 m. Poursuivre la piste et rejoindre la route.

TRONÇON 5 > Retour au plateau de Cize

UTM 656606 - 4767481

Prendre à droite sur la route jusqu'au croisement avec la départementale. Bien que faible, rester vigilant au trafic routier. Tourner à gauche sur la route et rejoindre le bâtiment Etxola pour terminer la randonnée.



POINTS D'INTÉRÊT

▼ Les cromlechs

Monuments funéraires datant de l'âge de Fer (800 à 300 av. J.C.) les cromlechs sont des cercles de pierres enfoncées verticalement dans la terre. Au centre de cette sépulture, se trouve une chambre appelée "ciste" dans laquelle étaient déposés les restes incinérés du défunt. Les cromlechs sont un véritable témoin de l'occupation très ancienne de la montagne basque.

UTM : 653884 - 4767214

▼ La forêt d'Iraty

La forêt d'Iraty est un ensemble forestier de plus de 17 000 hectares répartis sur les deux versants des Pyrénées basques. Majoritairement constituée de hêtres, à partir de 1800 m en moyenne, le sapin pectiné vient se mêler au décor avant de laisser place aux pelouses d'altitude.

UTM : 655524 - 4766551

▼ Les landes à bruyères

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 Daboecia cantabrigue que l'on trouve uniquement dans le sud-ouest de la France. Une faune typique y est également inféodée.

UTM : 655990 - 4766433

POINTS D'ATTENTION

- Prudence lors du passage en bordure de route.

UTM : 656930 - 4767978

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

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

Restaurant, toilettes, centre d'interprétation

UTM : 656937 - 4768009

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, triezy 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 :
12, 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 :
Bureaux d'accueil touristique

- SAINT-ÉTIENNE-DE-BAÏGORRY
Place de la mairie
+33(0)5 59 37 47 28

- SAINT-PALAIS
Place Charles de Gaulle
+33(0)5 59 65 71 78

- SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT
Place Charles de Gaulle
+33(0)5 59 37 03 57

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.

