



MOYEN

SAINT-JUST-IBARRE

# Sources de la Bidouze

Distance <b>9 km</b>	Dénivelé <b>407 m</b>	Durée <b>3h00</b>	Typologie <b>Aller-retour</b>	Balisage <b>PR</b>
-------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------------------	-----------------------

Au village de Saint-Just-Ibarre, continuer sur la D918 en direction du col d'Osquich. Prendre la route au niveau de l'usine de cidre Eztigar et continuer sur 3,5 km pour atteindre le parking de départ de la randonnée.

Coordonnées GPS : UTM : 660213/4780933 Lat/Long : 43.164193/1.029244

Cet itinéraire paisible en sous-bois offre au randonneur la possibilité de découvrir un riche patrimoine naturel. La faune et la flore de ce parcours sont d'une grande richesse avec notamment la présence du pic à dos blanc, la rosalie des Alpes, de très beaux spécimens de hêtres et une grande variété de fougères. En plus de ces curiosités naturalistes, des panneaux d'informations sur la mythologie basque jalonnent le parcours. Enfin, l'arrivée aux sources de la Bidouze et sa résurgence dans un porche qui creuse la falaise ravira petits et grands.

## TRONÇON 1 > Sur la piste forestière

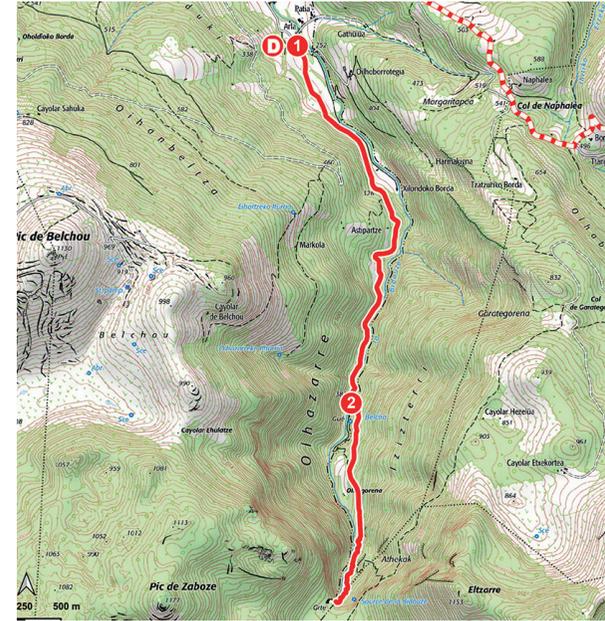
UTM 660213/4780933

Du parking de départ de la randonnée, prendre la piste fléchée "Source de la Bidouze". Progresser ainsi en sous-bois de diverses essences pendant environ 3 km. Au bout de la piste se trouve une aire de pique-nique avec quelques tables. A ce niveau, se trouve une petite passerelle qui traverse le cours d'eau.

## TRONÇON 2 > Vers la résurgence de la Bidouze

UTM : 660734/4778475

Traverser le cours d'eau et suivre le sentier qui s'élève en lacets. Continuer sur ce très beau sentier ombragé en profitant des cascades et vasques d'eau en contrebas. Dans un virage en épingle à gauche, poursuivre tout droit pour traverser un éboulis dans un talweg. Le sentier évident continu jusqu'à atteindre le pied d'une falaise où se trouve le porche de la résurgence de la Bidouze. Le retour s'effectue par le même chemin.



## POINTS D'INTÉRÊT

### ❖ La mythologie basque

La mythologie basque est riche de personnages aussi étranges que merveilleux. Du serpent dragon Herensuge à Mari, incarnation de la nature, en passant par les laminak, de nombreux panneaux permettent de les découvrir le long du parcours.

### ❖ Le pic à dos blanc

Le pic à dos blanc est une espèce rare en France et protégée. Sur le territoire français, on ne le trouve qu'au Pays Basque dans de vieilles forêts où des arbres morts sur pied ou des chablis leurs servent de garde manger.

### ❖ La résurgence de la Bidouze

Les eaux de la Bidouze sont issues d'un vaste réseau souterrain situé sous le massif des Arbailles. Il s'agit en effet d'un collecteur d'eaux de pluie qui s'infiltre dans un milieu karstique avant de sortir de sous terre au niveau de la résurgence. Ces eaux parcourent ensuite pas moins de 82 kilomètres avant de se jeter dans l'Adour au niveau de Guiche.

UTM : 660733/4777112



## POINTS D'ATTENTION

Zones boueuses et glissantes sur le tronçon 2 : chaussures de montagne obligatoires.

## ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

Aire de pique-nique  
UTM : 660734/4778475

# 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](http://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, trie 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](http://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](http://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.