Vélo en famille !

De nombreuses petites routes, allées forestières ou pistes cyclables sont à découvrir en famille à travers le département.
Votre Office de Tourisme pourra vous indiquer les plus proches de votre lieu de séjour. Quelques règles et conseils sont à respecter afin de s'y promener en toute sécurité…

- Jusqu'à 3/4 ans privilégiez le siège porte-bébé tout en vérifiant bien avant le départ son amarrage et attachez le harnais de votre enfant.
- Les adultes comme les enfants doivent porter un casque.
- Pendant la balade, l'idéal est de positionner un adulte à l'avant et un autre à l'arrière afin de contrôler l'allure des petits cyclistes.
- Utilisez les pistes cyclables dès que possible.
- Apprenez et faites respecter le code de la route à vos enfants.
- Sur les routes, roulez toujours en file indienne.

« Coups de Cœur » Balades en famille

BAYONNE
La piste cyclable longeant le bord de la Nive sur plusieurs kilomètres.
Rens : OT Bayonne 05 59 46 01 46
www.bayonne-tourisme.com

ANGLET
Une dizaine de kilomètres de pistes cyclables signalisées tant en forêt que sur le front de mer.
Rens : OT Anglet 05 59 03 77 01
www.anglet-tourisme.com

De GUICHE à CAME
Le long de la rivière Bidouze en site protégé.
Rens : O.T Bidache 05 59 56 05 11

PAU, les bords du Gave
Entre Aressy, le pont d'Assat et Mazères-Lezons, 15 kms de découvertes (VTC). Le descriptif précis de l'itinéraire est proposé dans le topoguide 12 balades « Entre gave et coteaux ».
Rens : O.T Pau 05 59 27 27 08
www.pau.fr

Route des Contrebandiers

58 km – Dénivelé 386 m

Information du Codep 64
Parcours 1/2 journée, légèrement vallonné, pour cyclotouriste moyen (entraînement de 1000 à 2000 km). Ne nécessite pas de petits braquets (38 x 20 par exemple est suffisant).

SAINT JEAN DE LUZ - alt. 0
Cité des armateurs, des pêcheurs et des corsaires,
Église St Jean Baptiste où fut célébré le mariage de Louis XIV avec l'Infante d'Espagne, port de pêche, panorama de la Pointe Ste Barbe.
● Maison de l'Infante,
● Maison Louis XIV,
● Écomusée de la tradition basque.
D918 - Kilométrage partiel : 0 - total : 0

ASCAIN - alt. 15
Village blotti au pied de la Rhune.
● Église, place, pont Romain.
D4 - Kilométrage partiel : 7 - total : 7

Col de Saint Ignace - alt. 169
● Train touristique à crémaillère de la Rhune, panorama sur l'océan et les Pyrénées.
D4 - Kilométrage partiel : 3,5 - total : 10,5

SARE - alt. 75
Classé « Plus beau village de France », maisons labourdines du XVI[e].
● Grottes,
● Maison basque Ortillopitz (XVII[ème]),
● Musée du gateau basque.
D4 - Kilométrage partiel : 3 - total : 13,5

Cherchebruit - alt. 32
D4 - Kilométrage partiel : 3,5 - total : 17

DANCHARIA - alt. 69
D20 - Kilométrage partiel : 6,5 - total : 23,5

AINHOA - alt. 123
Bastide fondée au XIII[e], rue principale avec les maisons à colombages du XVII[e], église du XIV[e] avec son clocher-tour, le fronton et les commerces.
D20 - Kilométrage partiel : 3 - total : 26,5

ESPELETTE - alt. 63
Réputé pour ses guirlandes de piments
Château, église, artisans.
D918 - Kilométrage partiel : 6,5 - total : 33

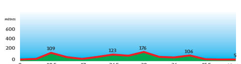
SOURAÏDE - alt. 61
D918 - Kilométrage partiel : 3 - total : 36

ST PÉE sur NIVELLE - alt. 22
● Base de loisirs aquatique.
D918 - Kilométrage partiel : 9,5 - total : 45,5

Ibarron - alt. 17
D918 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 47

SAINT JEAN DE LUZ - alt. 0
Kilométrage partiel : 11,5 - total : 58,5

Ainhoa



Cités et Bastides

79,5 km – Dénivelé 364 m

Information du Codep 64
Parcours 1/2 journée, facile, pour cyclotouriste normalement entraîné. Ne nécessite pas de petits braquets (38 X 20 par exemple est suffisant).

SALIES DE BÉARN - alt. 47
Station thermale, Cité du Sel.
Maisons sur pilotis, pont de la lune, fontaine renaissance de la "légende du sanglier". Quartier thermal Belle Époque, thermes de style hispano-mauresque. Hall de l'hôtel du parc qui abrite le casino.
● Musée du Sel
● Musée des Arts et Traditions Béarnaises.
D17 - Kilométrage partiel : 0 - total : 0

Croisement D17 - D330 - alt. 50
D330 - Kilométrage partiel : 0,5 - total : 0,5

Croisement D330 - D430 - alt. 57
D430 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 4

BELLOCQ - alt. 30
Remarquables ruines de la plus ancienne bastide du Béarn au cœur du vignoble de l'appellation Béarn-Bellocq.
D29 - Kilométrage partiel : 0,5 - total : 5,5

LAHONTAN - alt. 30
D329 - Kilométrage partiel : 4 - total : 10

ST CRICQ DU GAVE - alt. 21
D123 - Kilométrage partiel : 3 - total : 13

Croisement D123 - D29 - alt. 12
D29 - Kilométrage partiel : 6 - total : 19

SORDE L'ABBAYE - alt. 17
Une des plus anciennes abbaye de Gascogne édifiée sur les substructions d'une villa gallo-romaine.
D29 - Kilométrage partiel : 1 - total : 20

CARRESSE - alt. 36
D17 - Kilométrage partiel : 7 - total : 27

AUTERRIVE - alt. 31
D29 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 28,5

LABASTIDE VILLEFRANCHE - alt. 55
Ancienne bastide.
D29 - Kilométrage partiel : 1 - total : 31

Croisement D29 - D656 - alt. 55
D29 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 32,5

Croisement D29 - D134 - alt. 74
D134 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 38

AUTEVIELLE - alt. 62
D936 - Kilométrage partiel : 2,5 - total : 42

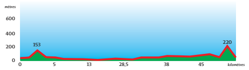
SAUVETERRE DE BÉARN - alt. 83
Cité médiévale entourée de mystères et de légendes, le pont fortifié, château construit par Gaston VII de Moncade et Gaston Fébus, église St André du XII[e] et XIII[e].
D27 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 45,5

LAÀS - alt. 97
● Domaine du château de Laàs et ses jardins.
D27 - Kilométrage partiel : 10 - total : 55,5

NARP - alt. 50
Croisement D27 - D30 - Kilométrage partiel : 2 - total : 57,5

ORION - alt. 220
Kilométrage partiel : 10 - total : 73,5

SALIES DE BÉARN - alt. 47
Kilométrage partiel : 5,5 - total : 62



Béarn des gaves

55 km – Dénivelé 476 m

Information du Codep 64
Parcours 1/2 journée, vallonnée, pour cyclotouriste moyen (entraînement de 1000 à 2000 km). Petits braquets recommandés (30 x 24 par exemple).

NAVARRENX - alt. 128
Ville médiévale successivement bastide puis forteresse ceinte de remparts, exemple de l'architecture militaire du XVI[e].
Championnat du monde de pêche au saumon.
D2 - Kilométrage partiel : 0 - total : 0

Croisement D2 - D936 - alt. 132
D2 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 1,5

Croisement D2 - D135 - alt. 262
D135 - Kilométrage partiel : 6,5 - total : 8

Croisement D135 - D860 - alt. 145
D860 - Kilométrage partiel : 4,25 - total : 12,25

L'HÔPITAL ST BLAISE - alt. 154
Ancien ensemble hospitalier dont il reste l'église du XII[e], classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité, témoin des divers courants d'influence romane et mozarabe.
Visite en son et lumière
D25 - Kilométrage partiel : 1,75 - total : 14

Croisement D25 - D936 - alt. 188
D936 - Kilométrage partiel : 4,5 - total : 18,5

PRÉCHACQ JOSBAIG - alt. 170
D25 - Kilométrage partiel : 2,5 - total : 21

PRÉCHACQ NAVARENX - alt. 156
D25 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 22,5

Navarrenx

SAUCÈDE - alt. 166
D27 - Kilométrage partiel : 3,5 - total : 26

POEY D'OLORON - alt. 213
D27 - Kilométrage partiel : 3 - total : 29

VERDETS - alt. 214
D27 - Kilométrage partiel : 3 - total : 32

LEDEUIX - alt. 216
D9 - Kilométrage partiel : 2 - total : 34

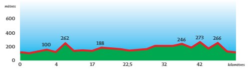
Croisement D9 - D110 - alt. 246
D110 - Kilométrage partiel : 1 - total : 35

LUCQ DE BÉARN - alt. 186
● Église Saint Vincent (sarcophage paléo-chrétien en marbre blanc)
D110 - Kilométrage partiel : 9 - total : 44

Croisement D110 - D2 - alt. 266
D2 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 45,5

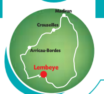
JASSES - alt. 142
D2 - Kilométrage partiel : 7 - total : 52,5

NAVARRENX - alt. 128
Kilométrage partiel : 2,5 - total : 55



Châteaux et vignobles du Madiran

50,5 km – Dénivelé 454 m



Information du Codep 64
Parcours 1/2 journée, légèrement vallonné, pour cyclotouriste moyen (entraînement de 1000 à 2000 km). Prévoir des petits braquets (30 x 24 par exemple).

LEMBEYE - alt. 308
Portails de l'église de style gothique flamboyant. Porte fortifiée du XIV[e].
D943 - Kilométrage partiel : 0 - total : 0

Croisement D943 - D143 - alt. 191
D143 - Kilométrage partiel : 3,5 - total : 3,5

Croisement D143 - CV - alt. 149
CV - Kilométrage partiel : 6 - total : 9,5

Croisement CV - CV - alt. 158
CV - Kilométrage partiel : 1 - total : 10,5

Château d'ARRICAU BORDES - alt. 201
Château de Montesquiou d'Artagnan.
CV - Kilométrage partiel : 0,5 - total : 11

Croisement DCV - D13 (Mairie d'Arricau-Bordes) - alt. 288
D13 - Kilométrage partiel : 1 - total : 12

CASTILLON - alt. 301
D13 - Kilométrage partiel : 2 - total : 14

Croisement D13 - D139 - alt. 307
D139 - Kilométrage partiel : 2 - total : 16

Croisement D139 - D298 - alt. 305
D139 - Kilométrage partiel : 1 - total : 17

LASSERRE - alt. 254
D139 - Kilométrage partiel : 6 - total : 23

CROUSEILLES - alt. 227
● Cave du Château de Crouseilles, dégustation de vins de Madiran.
D139 - Kilométrage partiel : 1 - total : 24

MADIRAN - alt. 164
Prieuré bénédictin.
D48 - Kilométrage partiel : 5 - total : 29

Croisement D48 - D248 - alt. 161
D48 - Kilométrage partiel : 5,5 - total : 34,5

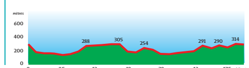
LASCAZERES - alt. 184
D48 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 36

Croisement D48 - D221 - D50 - alt. 186
D48 - Kilométrage partiel : 3 - total : 39

Croisement D48 - D943 - alt. 206
D943 - Kilométrage partiel : 4 - total : 43

LEMBEYE - alt. 308
Kilométrage partiel : 7,5 - total : 50,5

Vignoble du Madiran



Roulez tranquille !

Avant de partir, voici quelques recommandations de la Fédération Française de cyclotourisme :

- Assurez-vous du parfait état mécanique du vélo, sans oublier les pneus et les freins,
- Veillez au bon réglage du vélo à votre morphologie,
- Le port du casque est vivement recommandé,
- Emporter un nécessaire de réparation,
- Rappelez-vous que le Code de la Route s'applique aux cyclistes en toutes circonstances,
- Utilisez les aménagements cyclables lorsqu'ils existent,
- Ne roulez jamais à plus de deux de front et rangez-vous sur une seule file lorsque les circonstances de circulation l'imposent,
- Respectez les autres usagers comme vous souhaiteriez qu'ils vous respectent,
- Choisissez un parcours adapté à vos capacités physiques,
- Informez votre entourage de votre itinéraire,
- Informez-vous des conditions météo,
- Emporter une carte routière locale,
- Une trousse de première urgence n'est pas indispensable, mais peut être fort utile,
- Connaissez la procédure d'appel des secours : 18 ou 112 pour les téléphones portables,
- Respectez l'environnement en ne jetant pas vos emballages de nourriture sur le bord de la route,

Si vous devez rentrer à la tombée de la nuit, assurez-vous de voir et d'être vu.

Index des communes et Offices de Tourisme

C5	Abos	
C2	Ainhoa	
B1	Anglet	05 59 03 77 01
D4	Aramits	
E5	Arbéost	
C5	Arbus	
B1	Arcangues	05 59 43 08 55
D4	Arette	05 59 88 95 38
D6	Arthez d'Asson	
C5	Artiguelouve	
D5	Arudy	05 59 05 77 11
B5	Arzacq	05 59 04 59 24
C1	Ascain	05 59 54 00 84 05 59 54 68 34 (hors saison)
D6	Asson	
E5	Aste Béon	
C5	Aubertin	
B3	Autevielle	
B2/3	Bardos	
B2	Bayonne	05 59 46 01 46
E4	Bedous	05 59 34 57 57
D3	Behorleguy	
B3	Bellocq	
D6	Bénéjacq	
E5	Béon	
B1	Biarritz	05 59 22 37 00
B3	Bidache	05 59 56 05 11
C2	Bidarray	
B1	Bidart	05 59 54 93 85
C5	Bordes	
B2	Boucau	05 59 64 83 73
C2	Cambo-Les-Bains	05 59 29 70 25
B3	Carresse	
D5	Castet	
B6	Castillon	
C4	Chéraute	
B1	Ciboure	05 59 47 64 56
B6	Crouseilles	
C5	Cuqueron	
C1	Dancharia	
D4	Escot	
C2	Espelette	05 59 93 95 02
D4	Eysus	
E6	Ferrières	
B5	Garlède	05 59 04 31 31
E5	Gourette	05 59 05 12 17
B1	Guéthary	05 59 26 56 60
B2	Hasparren	05 59 29 62 02
B3	Hastingues	
B1	Hendaye	05 59 20 00 34
C2	Irissarry	
D2	Irouléguy	
C4	Jasses	
C5	Jurançon	
E4	La Pierre St Martin	05 59 66 20 09
B2	Labastide Clairence	05 59 29 65 05
B3	Labastide Villefranche	
C5	Lacommande	
B2	Lahonce	
B3	Lahontan	
D4	Lanne en Barétous	

C3	Larceveau	
C5	Laroin	
E5	Laruns	05 59 05 31 41
B6	Lascazeres	
B6	Lasserre	
C4	Ledeuix	
B6	Lembeye	05 59 68 28 78
E5	Les Eaux Bonnes	05 59 05 33 08
C5	Lescar	05 59 81 15 98
C4	Hôpital St Blaise	
D4	Licq Athérey	
C3	Lohitzun	
D4	Lourdios Ichère	
E5	Louvie Juzon	
C4	Lucq de Béarn	
D4	Lurbe St Christau	
A6	Madiran	
C3	Mauléon	05 59 28 02 37
D3	Mendive	
C4	Moncayolle	
C4	Monein	
D4	Montory	
C6	Morlaàs	05 59 33 62 25
B2	Mouguerre	
B4	Mourenx	05 59 60 07 89
C3	Musculdy	
C4	Navarrenx	05 59 66 14 93
D6	Nay	05 59 61 11 82
D4	Oloron-Ste-Marie	05 59 39 98 00
B3	Oraàs	
B4	Orthez	05 59 69 02 75
C2	Osses	
C3	Ostabat Asme	
C5	Pau	05 59 27 27 08
C4	Poey d'Oloron	
C4	Préchacq Josbaig	
C4	Préchacq Navarenx	
D2	St Etienne de Baigorry	05 59 37 47 28
C5	St Faust	
B1	St Jean de Luz	05 59 26 03 16
D2/3	St Jean Le Vieux	
D2	St Jean Pied de Port	05 59 37 03 57
C3	St Just Ibarre	
E4	Ste Engrâce	
C3	St-Palais	05 59 65 71 78
C1	St-Pée-sur-Nivelle	05 59 54 11 69
B3	Salies de Béarn	05 59 38 00 33
C1	Sare	05 59 54 20 14
D4	Sarrance	
C4	Saucède	
B3	Sauveterre-de-Béarn	05 59 38 58 65
D5	Sévignacq Meyracq	
B3	Sorde L'abbaye	
C2	Souraïde	
D4	Tardets	05 59 28 51 28
C5	Tarsacq	
C3	Uhart Mixe	
B1	Urrugne	05 59 54 60 80
B2	Urt	05 59 56 24 65 05 59 56 20 43
B2	Ustaritz	05 59 93 20 81
C4	Verdets	

BÉARN-PAYS BASQUE

GUIDE VÉLO
EN BÉARN & PAYS BASQUE

VTT

En Pyrénées-Atlantiques, le VTT se conjugue sous toutes ses formes… version free ride pour les uns, balade bucolique pour les autres.

Ici, la nature est généreuse, le relief et les terrains variés, tout est réuni pour pratiquer le VTT.

Débutants et amateurs confirmés trouveront des spots et itinéraires de choix, sur les contreforts des montagnes basques, en pays des Gaves et de l'Adour, sur les innombrables crêtes du piémont pyrénéen. Le Béarn et le Pays basque sont bien pourvus en pistes et chemins, ils disposent d'un excellent réseau de sentiers de randonnée souvent ouvert à la pratique du VTT. Ces itinéraires sont répertoriés dans les guides édités par les offices de tourisme.

Trois sites VTT, le Barétous, Gaves et coteaux et Navarrenx sont aujourd'hui labellisés par la FFC ou la FFCT.

Vététistes sportifs, amateurs de descentes techniques, rendez-vous sur le secteur de l'Aubisque, de la Pierre St Martin ou de la Haute Soule !

Raid en Barétous

Spot VTT

La Pierre Saint Martin : une descente de 1000 m

Hauts sommets calcaires et forêts immenses, la vallée de Barétous, dominée par le Pic d'Anie, est un lieu privilégié pour la pratique du VTT. Labellisée site VTT par la FFC, la vallée offre un réseau de plus de 140 kilomètres d'itinéraires aménagés et balisés.
La descente de la Pierre Saint Martin au village d'Arette est un spot à découvrir entre copains. Réservée aux vététistes ayant une bonne pratique de l'activité et de bons freins sur leur vélo, elle permet d'enchaîner non stop près de 1000 m de dénivelé sur une piste d'environ 17 km.
Le départ s'effectue de la station de ski, le circuit emprunte les pistes de la forêt du Braca. Du Soum de Soudet qui offre un panorama exceptionnel, vous rejoindrez le col de Suscousse puis le col de Ste-Gracie. Là, au coeur de la forêt, de raides lacets terreux vous feront perdre 300 m de dénivelé avant de rejoindre la piste de Légorre. Le parcours continue en forêt puis en crête. Les 400 derniers mètres de dénivelé dans la fougeraie jusqu'à la Mouline sont raides. Les plus fatigués choisiront peut-être de rejoindre Arette par la D132, les autres enchaîneront par la piste de la transhumance.

Retrouvez le topo complet de cette descente et de nombreux autres itinéraires dans le guide « 32 randonnées en Béarn, vallée de Barétous ». Balades ou ascensions, descentes ou parcours en crêtes, un large choix de parcours accessibles aux vététistes du débutant au plus sportif.
Disponible à l'office de tourisme
- Arette : 05 59 88 95 38
- la Pierre St Martin : 05 59 66 20 09

Vallée de l'Adour

87 km – Dénivelé 478 m

Information du Codep 64
Parcours 1/2 journée ou journée, vallonné, pour cyclotouriste moyen (entraînement de 2000 à 3000 km). Prévoir des petits braquets (30 x 24 par exemple).

LABASTIDE CLAIRENCE - alt. 15
Bastide navarraise, classée plus beau village de France. Ateliers d'Artisanat d'art
D610 - Kilométrage partiel : 0 - total : 0

Croisement D610 - D510 - alt. 84
D510 - Kilométrage partiel : 1 - total : 1

Croisement D510 - CV - alt. 60
D510 - Kilométrage partiel : 1 - total : 2

Croisement D510 - D123 - alt. 12
D123 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 3,5

Croisement D123 - D936 - alt. 8
D936 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 5

BARDOS - alt. 128
D936 - Kilométrage partiel : 6,5 - total : 11,5

BIDACHE - alt. 41
Château des ducs de Gramont.
D653 - Kilométrage partiel : 5,5 - total : 17

LA BOURGADE - alt. 4
D253 - Kilométrage partiel : 7,5 - total : 24,5

SAINT JEAN - alt. 3
D253 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 26

HASTINGUES - alt. 44
D23 - Kilométrage partiel : 3,25 - total : 29,25

URT - alt. 5
D261 - Kilométrage partiel : 14,5 - total : 43,75

LAHONCE - alt. 65
Port
● Abbaye des Prémontrés XII[ème].
D257 - Kilométrage partiel : 9 - total : 52,75

Croisement D257 - D936 - D712 - alt. 79
D712 - Kilométrage partiel : 3 - total : 56,25

MOUGUERRE - alt. 121
Village aux trois églises. Table d'orientation.
Port sur l'Adour.
D712 - Kilométrage partiel : 0,75 - total : 57

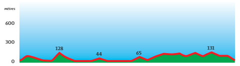
La Croix de MOUGUERRE - alt. 111
D712 - Kilométrage partiel : 1 - total : 58.
Demi-tour.

MOUGUERRE - alt. 121
D712 - Kilométrage partiel : 1 - total : 59

Croisement D712 - D936 - D257 - alt. 79
D257 - Kilométrage partiel : 0,75 - total : 59,75

HASPARREN - alt. 84
Maisons de style labourdin ou bas navarrais, chapelle du Sacré Cœur.
● Espace archéologique Hatzen Bidea.
D10 Route impériale des cimes.-
Kilométrage partiel : 19,25 - total : 79

LABASTIDE CLAIRENCE - alt. 15
Kilométrage partiel : 8 - total : 87



Chemin de St Jacques

138 km – Dénivelé 1014 m

Information du Codep 64
Parcours journée, avec des cols à prendre avec sérieux, pour cyclotouriste moyen (entraînement de 2000 à 3000 km). Les deux cols ne sont pas très difficiles mais néanmoins à prendre avec précaution. Petits braquets recommandés (30x 24 par exemple).

MAULÉON - alt. 138
Capitale de la province basque de Soule.
● Château fort du XI[e],
● Château d'Andurain du XVII[e],
● Maison du patrimoine,
● Atelier de fabrication d'espadrilles.
D918 Kilométrage partiel : 0 - total : 0

Rond Point X D918 - D611 - alt. 145
D918 - Kilométrage partiel : 1 - total : 1

Croisement D918 - D147 - alt. 161
D918 - Kilométrage partiel : 3 - total : 4

MUSCULDY - alt. 225
D918 - Kilométrage partiel : 4 - total : 8

Col d'OSQUICH - alt. 392
D918 - Kilométrage partiel : 6,5 - total : 14,5

ST JUST IBARRE - alt. 183
D918 - Kilométrage partiel : 4 - total : 18,5

LARCEVEAU - alt. 153
D933 - Kilométrage partiel : 6 - total : 24,5

Croisement D933 - D508 - alt. 119
D508 - Kilométrage partiel : 2,5 - total : 27

OSTABAT ASME - alt. 165
Village à la croisée des chemins de Saint Jacques de Compostelle.
D508 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 28,5

Col d'IPHARLATZE - alt. 328
D508 - Kilométrage partiel : 2 - total : 30,5

Croisement D508 - D 518 - alt. 106
D518 - Kilométrage partiel : 3,5 - total : 34

Croisement D518 - D8 - alt. 95
D8 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 35,5

SAINT PALAIS - alt. 59
● Musée de la Basse-Navarre et des chemins de Saint-Jacques,
● Fabrique de linge Basque Onatiss.
D302 - Kilométrage partiel : 10,5 - total : 46

Croisement D302 - GR65 - alt. 151
Mont Saint Sauveur - Stèle de Gibraltar.
D302 - Kilométrage partiel : 3,5 - total : 49,5

UHART MIXE - alt. 83
D302 - Kilométrage partiel : 3 - total : 52,5

Croisement D302 - D272 (Larrandaberry) - alt. 113
D272 - Kilométrage partiel : 4,5 - total : 57

LOHITZUN - alt. 163
D242 - Kilométrage partiel : 2,5 - total : 59,5

Croisement D242 - D344 - alt. 333
D242 - Kilométrage partiel : 5 - total : 64,5

MAULÉON - alt. 138
D24 - Kilométrage partiel : 8 - total : 72,5

CHÉRAUTE - alt. 139
D24 - Kilométrage partiel : 2 - total : 74,5

Croisement D24 - D25 (Hoquy) - alt. 230
D25 - Kilométrage partiel : 3 - total : 77,5

L'HÔPITAL SAINT BLAISE - alt. 154
● Église romane classée au patrimoine mondial de l'humanité : visite en son et lumière
D25 - Kilométrage partiel : 8 - total : 85,5

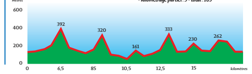
Croisement D25 - D135 - alt. 145
D135 - Kilométrage partiel : 3 - total : 88,5

Croisement D135 - D2 - alt. 262
D2 - Kilométrage partiel : 6,5 - total : 95

MONCAYOLLE - alt. 249
D2 - Kilométrage partiel : 3,5 - total : 98,5

Rond Point D2 - D112 - alt. 136
D2 - Kilométrage partiel : 3,5 - total : 102

MAULÉON - alt. 138
- Kilométrage partiel : 3 - total : 105



Coteaux de Jurançon

76 km – Dénivelé 607 m

Information du Codep 64
Parcours 1/2 journée ou journée, vallonné avec des côtes relativement difficiles, pour bon cyclotouriste entraîné. Prévoir des petits braquets (30 x 24 par exemple ou même 28 x 26).

JURANÇON - alt. 176
Sa notoriété lui vient du bon roi Henri IV qui, à sa naissance, aurait eu les lèvres frottées d'une gousse d'ail et humectées d'une goutte de Jurançon pour lui donner fougue et vigueur. C'est ce que l'on appela ensuite le "baptême béarnais".
D268 Kilométrage partiel : 0 - total : 0

Rd Point - Croisement D2 - D268 - alt. 179
D268 - Kilométrage partiel : 0,75 - total : 0,75

Croisement D268 - CV (Lare) - alt. 335
D268 - Kilométrage partiel : 5,5 - total : 3

Croisement D268 - D230 - alt. 320
D230 - Kilométrage partiel : 5,5 - total : 8,5

LA CHAPELLE DE ROUSSE - alt. 327
D230 - Kilométrage partiel : 5 - total : 13,5

LAROIN - alt. 161
D502 - Kilométrage partiel : 7 - total : 20,5

ST FAUST DE BAS - alt. 266
D502 - Kilométrage partiel : 2,5 - total : 23

SAINT FAUST - alt. 289
● Cité des Abeilles (écomusée).
D502 - Kilométrage partiel : 3,5 - total : 26,5

AUBERTIN - alt. 252
D346 - Kilométrage partiel : 12 - total : 38,5

LACOMMANDE - alt. 151
Eglise romane du XIIe. Tombes discoïdales. Hôpital commanderie sur le chemin de St-Jacques.
● Commanderie du Jurançon, maison des vins.
D34 - Kilométrage partiel : 5,5 - total : 44

CUQUERON - alt. 290
D34 - Kilométrage partiel : 6 - total : 50

MONEIN - alt. 141
Eglise gothique, clocher-donjon.
● Charpente de l'Église Saint-Girons.
D9 - Kilométrage partiel : 3 - total : 53

ABOS - alt. 118
D2 - Kilométrage partiel : 5,5 - total : 58,5

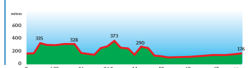
TARSACQ - alt. 121
D2 - Kilométrage partiel : 2 - total : 60,5

ARBUS - alt. 142
D804 - Kilométrage partiel : 3 - total : 64

ARTIGUELOUVE - alt. 150
D804 - Kilométrage partiel : 3 - total : 67

LAROIN - alt. 161
D2 - Kilométrage partiel : 3 - total : 70

JURANÇON - alt. 176
Kilométrage partiel : 6 - total : 76



Le Comité Départemental 64 de la Fédération Française de Cyclotourisme

Le Comité Départemental 64 (CODEP64) de la Fédération Française de Cyclotourisme regroupe dans notre département 52 clubs actifs répartis entre Béarn et Pays Basque et 2340 licenciés.
Le CODEP 64 a obtenu le label fédéral pour l'organisation en 2005 de la Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme à Oloron Ste-Marie du 31 juillet au 7 août 2005. Informations : www.sf2005.org
Si vous souhaitez obtenir le calendrier des grands événements, des randonnées organisées ouvertes à tous ou contacter les clubs locaux de la FFCT renseignez-vous :

CODEP64
Président : Jean-René LARRIEU
jr.larrieu@wanadoo.fr
tél/fax/répondeur : 05 59 02 53 93
http://site.voila.fr/CODEP64_FFCT

Fédération Française de Cyclotourisme
Tél : 01 56 20 88 88
www.ffct.org

Informations pratiques

Météo répondeur : 0 892 68 02 64
Cartographie :
- IGN au 1/25.000 ou www.ign.fr
- Rando Edition au 1/50.000 ou www.rando-pyrenees.net
- Michelin au 1/200.000 ou www.michelin.fr

Nouveau, malin, pratique et innovant : la station de services dédiée aux cyclistes
Un équipement au concept novateur vient d'être implanté à Aramits (entrée du Camping Barétous - Pyrénées) : la station de services vélo. Il s'adresse à tous les types de pratique de vélos. En libre service 7j/7, une aire de lavage avec jets moyenne pression, un banc d'entretien et gonflage avec mise à disposition d'outils. Une borne interactive permet d'obtenir des conseils techniques pour préparer ou réparer son vélo, des suggestions de circuits VTT ou cyclo, et également des informations touristiques sur le secteur. Et pour les pratiquants, douches et toilettes sont également proposées.

IDÉES DE SÉJOURS « CLÉ EN MAIN »

Des coteaux de Gascogne aux Pyrénées basques, pour une semaine ou un week-end, sur route ou sur chemins…
Ici, on vous propose des séjours vélo en liberté.

Destination Béarn des gaves
Tél : 05 59 65 03 06
www.bearn-gaves.com

Pays Basque Coteaux et Montagnes
Tél : 05 59 28 02 37
www.valleedesoule.com

Informations / Conseil / Réservation
www.tourisme64.com
N° Indigo 0 820 054 064 (0,118 € / min)

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME BÉARN-PAYS BASQUE
ici les Pyrénées sont Atlantiques

BP 811 - 4, allée des Platanes - 64108 BAYONNE Cedex
Tél. : 05 59 46 52 52 - Fax : 05 59 46 52 46
Délégation Béarn - 22 ter, rue J.J. de Monaix - 64000 PAU
Tél. : 05 59 30 01 30 - Fax : 05 59 02 52 75
E-mail : infos@tourisme64.com

Réalisé avec le soutien du Conseil général des Pyrénées-Atlantiques

Crédit Photos : CDT 64 DR - PASCAL HOURTICQ - ÉDITION 2005 - RÉALISATION LSP EDITION TEL. 05 56 31 75 31

La route des cols

Pour relier, à votre rythme, les plages du Pays Basque au « seigneur » Aubisque ou plus loin encore, une voie royale vous est offerte… la Route des Cols vous permet d'enchaîner les défis.

Projet porté par l'ensemble des départements de la chaîne des Pyrénées, la route devrait prochainement, de l'Atlantique à la Méditerranée, bénéficier d'un programme d'aménagement complet.

Nom du col	Altitude
Hendaye Plage	0
Saint Ignace	169
Otxondo	570
Ispéguy	672
Burdincurutcheta	1135
Bagargui	1327
Soudet	1540
La Pierre St Martin	1760
Labays	1351
Lie	601
Ichère	680
Marie Blanque	1035
Aubisque	1710

Vallée d'Ossau

Cols Basques

123 km – Dénivelé 1856 m

Saint Jean Pied de Port

Information du Codep 64
Parcours 1 ou 2 journées, avec des cols à prendre avec sérieux, pour cyclotouriste chevronné (entraînement de plus de 4000 km). Les cols de Burdincurutchéta et Bagargui sont difficiles. Les premières rampes du Burdincurutchéta sont entre 11 et 12%, ensuite le profil est de 8 à 10% jusqu'au sommet. Vous aborderez alors une légère descente qui vous laissera un moment de récupération avant d'attaquer le col de Bagargui, qui lui est moins difficile avec 6 à 8% suivant les rampes. Nécessite des petits braquets (28 x 26 par exemple).

ST JEAN PIED DE PORT - alt. 173
Capitale de la Basse-Navarre, à la fois place forte, ville frontière et carrefour commercial. Ultime étape avant le franchissement des Pyrénées. Porte St Jacques classée au patrimoine mondial de l'humanité. Halte mythique sur les chemins de St Jacques de Compostelle. Eglise Notre Dame du Bout du Pont (XIII[e]), remparts et citadelle Vauban illuminés.
● Petit train touristique,
● Prison des évêques,
● Domaine viticole de Brana.
D15 - Kilométrage partiel : 0 - total : 0

IROULÉGUY - alt. 250
Chapelle du XIII[e], ancienne église, cimetière avec stèles discoïdales.
D15 - Kilométrage partiel : 6,5 - total : 6,5

SAINT ÉTIENNE DE BAÏGORRY - alt. 155
Église XVII[e], pont romain.
● Château d'Etxauz,
● Cave des vins d'Irouléguy.
D948 - Kilométrage partiel : 4,5 - total : 11

BIDARRAY - alt. 144
Village surplombant la Nive, dominé par la crête d'Iparla. Église romane XVII[e].
● Maison du Pottok.
CV - Kilométrage partiel : 16,5 - total : 27,5

Croisement D918 - D8 - Gahardou - alt. 121
D8 - Kilométrage partiel : 7 - total : 34,5

● Visites organisées

OSSES - alt. 125
Maisons médiévales.
D8 - Kilométrage partiel : 1 - total : 35,5

IRISSARRY - alt. 202
Commanderie de l'ordre des Chevaliers de Malte.
● Centre d'Education au Patrimoine.
D8 - Kilométrage partiel : 5,5 - total : 41

Croisement D22 - D422 - Lopeinea - alt. 271
D22 - Kilométrage partiel : 7 - total : 48

Croisement D422 - D933 - Harispe - alt. 313
D933 - Kilométrage partiel : 4 - total : 52

ST JEAN LE VIEUX - alt. 208
● Camp romain et son musée.
D18 - Kilométrage partiel : 4,5 - total : 56,5

Vignoble Irouléguy

Bastida - alt. 273
D18 - Kilométrage partiel : 6,5 - total : 63

Col de Burdincurutcheta - alt. 1135
D18 - Kilométrage partiel : 5 - total : 76

Col Bagargui - alt. 1327
CV - Kilométrage partiel : 13 - total : 85,5

Croisement D117 - D417 - alt 1 076
D117 - Kilométrage partiel : 14 - total : 99,5

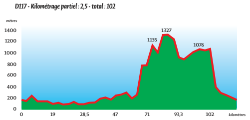
Col de Landerre - alt. 1072
D117 - Kilométrage partiel : 2,5 - total : 102

BÉHORLÉGUY - alt. 404
D117 - Kilométrage partiel : 8 - total : 110

MENDIVE - alt. 302
D117 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 111,5

ST JEAN LE VIEUX - alt. 208
D933 - Kilométrage partiel : 7,5 - total : 119

ST JEAN PIED DE PORT - alt 173
Kilométrage partiel : 4,5 - total : 123,5



Les Trois Vallées

124,5 km – Dénivelé 2020 m

Haute Soule

Information du Codep 64
Parcours une ou deux journées, avec des cols à prendre avec sérieux, pour cyclotouriste chevronné (entraînement de 3000 à 4000 km). Le col de la Croix de Hourat se grimpe comme une simple côte. Par contre, le col d'Ichère comporte 4 km assez pentus avec quelques passages à environ 10%. Le col de Lie est un col moyen mais assez court lui aussi, sans grande pente. La succession des cols de Labays, Soudet, La Pierre St Martin, qui est en fait une seule ascension, nécessite des petits braquets (28 x 24 et même 25). Notez que entre Labays et Soudet vous aurez une descente qui vous permettra de vous décontracter et de reprendre des forces. Le retour par les cols de Soudet et Suscousse en descente est facile.

OLORON-STE-MARIE - alt. 209
Les vieux quartiers, le jardin public et le parc Pommé, les échelles à saumons, le symposium de sculpture d'art contemporain.
Artisanat de la laine et du béret, chocolaterie.
● Cathédrale Sainte-Marie : portail roman (XII[e]) classé au patrimoine mondial de l'humanité.
● Église Notre Dame, crypte,
● La Tour de Grède,
● Église Sainte-Croix (XIe et XIIe),
● Maison du Patrimoine d'Oloron et du Haut Béarn,
● Le train de la compagnie du Haut Béarn.
N134 Kilométrage partiel : 0 - total : 0

Rd Point N134 - D238 - alt. 226
D238 - Kilométrage partiel : 2 - total : 2

Croisement D238 - D338 - alt. 251
D238 - Kilométrage partiel : 0,5 - total : 2,5

Oloron

EYSUS - alt. 260
D238 - Kilométrage partiel : 4 - total : 6,5

Croisement D238 - D435 - D638 - alt. 265
D238 - Kilométrage partiel : 1 - total : 7,5

LURBE ST CHRISTAU - alt. 297
D238 - Kilométrage partiel : 2,5 - total : 10

Col de la CROIX de HOURAT - alt. 345
D238 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 11,5

ESCOT - alt. 339
D238 - Kilométrage partiel : 3 - total : 14,5

Croisement D238 - N134 - alt. 325
N134 - Kilométrage partiel : 1 - total : 15,5

SARRANCE - alt. 341
Village de la mystérieuse vierge noire, église Notre-Dame de Sarrance, cloître.
● écomusée « Notre Dame de la Pierre »
N134 - Kilométrage partiel : 3 - total : 18,5

Pont SUZON - alt. 371
D241 - Kilométrage partiel : 2 - total : 20,5

Col d'ICHÈRE - alt. 674
D241 - Kilométrage partiel : 4 - total : 24,5

LOURDIOS ICHÈRE - alt. 457
● Écomusée « un village se raconte »
D241 - Kilométrage partiel : 5 - total : 29,5

Croisement D241 - D341 - alt. 396
D341 - Kilométrage partiel : 1 - total : 30,5

Col de LIE - alt. 601
D341 - Kilométrage partiel : 2 - total : 32,5

Croisement D341 - CV - alt. 485
D341 - Kilométrage partiel : 2,5 - total : 35

ARETTE - alt. 328
● Moulin,
● Arboretum.
Croisement D918 - D132 - Kilométrage partiel : 3,5 - total : 38,5

Col de LABAYS - alt. 1351
D132 - Kilométrage partiel : 17 - total : 55,5

Col de SOUDET - alt. 1540
D132 - Kilométrage partiel : 4 - total : 59,5

Col de la PIERRE ST MARTIN - alt. 1760
Station de sports d'hiver (1650 m-2200 m), le plus grand massif calcaire d'Europe (lapiaz). Haut lieu mondial de la spéléologie.
D132 - Kilométrage partiel : 4,75 - total : 64,25. Demi-tour.

Col de SOUDET - alt. 1540
D113 - Kilométrage partiel : 4,75 - total : 69

Col de SUSCOUSSE - alt. 1216
D113 - Kilométrage partiel : 4 - total : 73

SAINTE ENGRACE - alt. 642
Église romane du XII[e].
● Gorges de Kakuetta.
D113 - Kilométrage partiel : 5,5 - total : 78,5

La Caserne - alt. 432
D113 - Kilométrage partiel : 6 - total : 84,5

Croisement D113 - D26 - alt. 304
D26 - Kilométrage partiel : 5,5 - total : 90

LICQ ATHEREY - alt. 266
Haut lieu de compétition de canoë-kayak sur les eaux tumultueuses du Saison.
D26 - Kilométrage partiel : 2 - total : 92

Croisement D26 - D918 - alt. 251
D918 - Kilométrage partiel : 4,5 - total : 96,5

TARDETS - alt. 221
Place du marché cernée par des maisons à arcades du XVIII[e], chapelle Ste Madeleine.
● Musée agro-pastoral.
D918 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 98

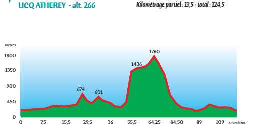
MONTORY - alt. 264
D918 - Kilométrage partiel : 4,5 - total : 102,5

LANNE en BARÉTOUS - alt. 323
D918 - Kilométrage partiel : 3,5 - total : 108

Croisement D918 - D919 - alt. 311
D919 - Kilométrage partiel : 1 - total : 110

ARAMITS - alt. 281
Porche de la demeure de la famille d'Aramis, le frère d'arme de d'Artagnan.
● Aventure Parc : parcours acrobatique dans les arbres.
Station Service Vélo (entrée parking Barétous).
D919 - Kilométrage partiel : 1 - total : 111

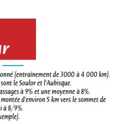
OLORON - alt. 209
Kilométrage partiel : 13,5 - total : 124,5



L'Aubisque la Route du Tour

95 km – Dénivelé 1677 m

Information du Codep 64
Parcours journée, avec des cols à prendre avec sérieux, pour cyclotouriste chevronné (entraînement de 3000 à 4 000 km). Ce parcours comporte deux des cols mythiques des Pyrénées que sont le Soulor et l'Aubisque. La montée du Soulor depuis Ferrières est relativement pentue avec des passages à 9% et une moyenne à 8%. Ensuite c'est la descente dans le magnifique cirque du Litor avant de faire une montée d'environ 5 km vers le sommet de l'Aubisque. Les 3 derniers kilomètres sont aussi à 8/9%. Petits braquets recommandés (28 x 24 par exemple).



NAY - alt. 257
Nombreux artisans : bérets, sonnailles, tissage de linge basque, textile.
● Maison Carrée,
● Musée du Béret.
D36 - Kilométrage partiel : 0 - total : 0

Croisement D36 - D287 - alt. 283
D36 - Kilométrage partiel : 0,75 - total : 0,75

Pont sur le BEEZ - alt. 262
D36 - Kilométrage partiel : 0,75 - total : 1,5

ASSON - alt. 320
● Zoo d'Asson, parc aux kangourous.
D126 - Kilométrage partiel : 2,5 - total : 4

Croisement D126 - D35 - alt. 315
D126 - Kilométrage partiel : 1 - total : 5

ARTHEZ d'ASSON - alt. 390
D126 - Kilométrage partiel : 6 - total : 11

Croisement D126 - CV - vers Col de SPANDELLES - alt. 524
D126 - Kilométrage partiel : 9,5 - total : 20,5

FERRIÈRES - alt. 555
D126 - Kilométrage partiel : 1 - total : 21,5

ARBÉOST - alt. 778
D126 - Kilométrage partiel : 3 - total : 24,5

Col du SOULOR - alt. 1474
D918 - Kilométrage partiel : 8,5 - total : 33

Cirque du LITOR - alt. 1358
D918 - Kilométrage partiel : 2 - total : 35

Col d'AUBISQUE - alt. 1709
Espace naturel remarquable rendu célèbre par le passage du Tour de France.
D918 - Kilométrage partiel : 8 - total : 43

GOURETTE - alt. 1346
1[ère] station de sport d'hiver des Pyrénées Atlantiques.
D918 - Kilométrage partiel : 4 - total : 47

LES EAUX BONNES - alt. 712
● Forêt suspendue,
● Via Ferrata.
D918 - Kilométrage partiel : 8 - total : 55

Croisement D918 - D934 - alt. 525
D934 - Kilométrage partiel : 4 - total : 59

LARUNS - alt. 523
Village de fortes traditions montagnardes (fêtes et foires).
● Maison du Parc National.
D934 - Kilométrage partiel : 2 - total : 61

Croisement D934 - D240 - alt. 485
D240 - Kilométrage partiel : 1 - total : 62

Croisement D240 - D240 - (après le pont) - alt. 487
D240 - Kilométrage partiel : 0,25 - total : 62,25

ASTE BÉON - alt. 498
● Falaise aux vautours.
D240 - Kilométrage partiel : 3,75 - total : 66

BÉON - alt. 448
D240 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 67,5

CASTET - alt. 429
Village typique de la vallée d'Ossau, château et église, superbe point de vue.
● Espace naturel du lac de Castet.
D240 - Kilométrage partiel : 4 - total : 71,5

LOUVIE JUZON - alt. 419
D934 - Kilométrage partiel : 2 - total : 73,5

Croisement D934 - D232 - alt. 418
D934 - Kilométrage partiel : 2 - total : 75,5

SEVIGNACQ MEYRACQ - alt. 464
D287 - Kilométrage partiel : 1,5 - total : 77

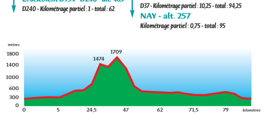
Croisement D287 - CV - alt. 490
D287 - Kilométrage partiel : 2 - total : 79

Croisement D287 - D388 - alt. 430
D287 - Kilométrage partiel : 5 - total : 84

Croisement D287 - D36 - alt. 283
D37 - Kilométrage partiel : 10,25 - total : 94,25

NAY - alt. 257
Kilométrage partiel : 0,75 - total : 95

Vallée d'Ossau



Bienvenue en Béarn et Pays Basque !

Cyclotouristes, cyclosportifs, vététistes, vous connaissez ses cols légendaires. Terre de contraste, riche d'une diversité de paysages et de reliefs, en Pyrénées-Atlantiques, la nature déroule un véritable terrain de jeu.
Idéal pour les amateurs de vélo !

Quel que soit son niveau, tout est possible dans ce département. Entre mer et montagne, des rondeurs du Pays basque aux crêtes d'altitudes des vallées béarnaises, il offre vastes plaines, vallons verdoyants, collines boisées, vallées secrètes et cols mythiques.

Ce n'est pas un hasard si pratiquement depuis sa création le Tour de France ne manque pas de traverser les Pyrénées-Atlantiques. Pas un hasard non plus si le Conseil Général investit et encourage le développement de la pratique, en s'engageant dans une politique d'aménagement – la signalétique des grands cols, la réalisation de pistes cyclables, l'entretien des routes – et en soutenant l'accueil des grands rendez-vous (l'Étape Vélo Magazine, le Tour de France, la semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme…).

En famille ou entre amis, vélo plaisir ou pratique sportive, le Comité Départemental du Tourisme, en collaboration avec le Comité Départemental 64 de la Fédération Française de Cyclotourisme, vous propose une sélection de circuits qui vous mèneront à votre rythme à la découverte de quelques unes des richesses du Béarn et du Pays basque.