



Vallée  
d'OSSAU  
PYRÉNÉES  
Office de Tourisme

**Programme réalisé par :**

Communauté de Communes de la Vallée d'Ossau - 1 avenue des Pyrénées - 64 260 Arudy - 05 59 05 66 77  
www.valleedossau-tourisme.com

**Renseignements complémentaires auprès de :**

l'Office de Tourisme de la Vallée d'Ossau Pyrénées  
Bureau principal de Laruns - 05 59 05 31 41

C'est souvent sur « le » Marie-Blanque que le cyclosporitif béarnais fait sa première ascension de l'année. Sa situation en entrée de vallée et ses 1035 m d'altitude le rendent accessible dès les beaux jours du printemps. C'est également un col prisé classé en première catégorie qui a vu passer pas moins de 13 fois le Tour de France. Ce gage de qualité et d'exigence incite à la prudence et à un minimum de préparation physique. Même avec une assistance électrique, les quelques sections à plus de 8% associées à une longue itinérance devront se gérer avec finesse pour garder suffisamment d'énergie et boucler la boucle dans les meilleures conditions. Mais le défi technologique et physique sera source de plaisirs sur un itinéraire d'une grande variété, entre les vastes panoramas ossalois et les discrètes et paisibles routes aspoises. En résumé, un circuit de premier choix à faire sans hésiter.



**D** Quitter le parking en prenant à gauche pour rouler 200 m sur la D934. Juste avant l'hôtel de l'Ayguelade, tourner à droite et suivre une discrète route goudronnée s'élevant fortement sur quelques dizaines de mètres. À la voie verte, prendre à gauche jusqu'au rond-point. Suivre à droite la D2934B en direction du col de Marie-Blanque. Après quelques tours de roues, la pente se redresse vite à la sortie du premier lacet (10%). L'assistance devient utile jusqu'à dépasser la chapelle de Houndas (10,5 km) et rejoindre le plateau du Benou.

**D** Bielle, parking de l'espace naturel du lac de Castet

**GPS** WGS 84 UTM 30T  
709769 E - 4771299 N



**★ À ne pas manquer**

- Le plateau du Benou, site pastoral emblématique de la Vallée d'Ossau
- Saint-Christau, ancienne station thermale réputée
- Le bois du Bager, vaste hêtraie au pied de laquelle coule le gave d'Ossau.

**⚠ Attention**

- La descente du Col de Marie-Blanque sur 6 km, forte pente, chaussée parfois glissante
- La traversée de la D934, route à grande circulation, à Iseste.



**1 706346 E – 4771203 N** Le pas du Porteigt (11,5 km) donne accès au plateau du Benou, une vaste étendue de prés pâturés par les vaches et les chevaux en circulation libre. La route se prolonge à gauche au milieu des granges (1 km à plat) : c'est le moment de stopper l'assistance électrique et de profiter de ce paysage de carte postale. En entrant dans la forêt, la pente redevient forte (9 à 10% sur 900 m) le temps des deux lacets du ravin de l'Artigasse, puis c'est même en légère descente que la route rapproche du col. Seul le dernier kilomètre remonte doucement dans la forêt (4 %) pour arriver au col de Marie-Blanque.

**2 702935 E – 4771654 N** La bascule sur le versant aspois se fait dans la petite vallée encaissée du Barescou. C'est le moment de couper l'assistance électrique et de se laisser porter. Un premier virage en épingle nécessite de la prudence et une bonne maîtrise de sa vitesse sur des pentes allant jusqu'à 13%. La route en partie arborée peut garder longtemps l'humidité et se révéler réfractaire aux forts coups de freins. La trajectoire ainsi que le dénivelé s'adoucissent au fil des 10 km qui séparent le col au village d'Escot. Quelques belles fermes béarnaises jalonnent le parcours et l'arrivée à Escot offre un nouveau paysage.

**3 694882 E – 4772111 N** À la première intersection, suivre à droite la D238 en direction de Lurbe. Ce parcours à flanc de vallée alterne une succession de bosses et de replats avec lesquels il faut jouer délicatement de l'assistance électrique, voire même, s'en passer. À ce stade, une batterie à mi-charge s'avère indispensable pour espérer rentrer sans difficulté. La paisible départementale descend la vallée d'Aspe d'où l'on aperçoit en contrebas le Gave éponyme. La perspective plongeante et son ambiance bucolique font de ce tronçon peu fréquenté un des plus beaux du circuit. Traverser Lurbe.

**4 694449 E – 4776003 N** Au stop à la sortie de Lurbe, suivre à droite la D918 en direction d'Arudy. L'entrée de la route du Bager s'élève subitement sur un bon kilomètre. Bref mais intense, le « coup de cul » fait place à une belle descente pour passer à proximité des anciens thermes de Saint-Christau. Rester sur la D918 jusqu'à rejoindre Arudy. Ces 17 km sur une route ombragée et peu fréquentée font apprécier le statut de cyclotouriste où chaque boucle et autres bosses donnent toute la mesure au VAE. Un œil rivé sur le niveau de charge et l'arrivée à Arudy se fait sans encombre.

**5 708674 E – 4775597 N** Au km 43, suivre à droite la D918 pour entrer dans Arudy. Le retour à la civilisation se fait sans transition en arrivant sur la D920. Prendre à droite en direction de Laruns. Prudence jusqu'au rond-point. Avant la deuxième sortie, prendre la voie verte sur la droite et la remonter sur 2,1 km jusqu'au rond-point de la D934. Traverser puis suivre la route du camping. L'accès à une nouvelle portion de voie verte se fait par un discret tunnel à droite suivi d'une forte montée. Sortie à 1,7 km après l'ancienne gare.



# Bien choisir votre randonnée

Pour chaque itinéraire, vous trouverez des informations techniques et pratiques pour vous permettre de choisir votre randonnée :

## Les niveaux de difficulté.

Les différentes boucles sont classées par ordre de difficulté défini par un code couleur suivant les recommandations de la Fédération Française de Cyclisme :

**NIV 1** Très facile, chemin large et roulant. Tout public, praticable en VTC.

**NIV 2** Facile, chemin assez roulant. Praticant occasionnel de la randonnée VTT

**NIV 3** Difficile, sentier technique. Praticant averti, avec obligation de maîtrise technique.

**NIV 4** Très difficile, sentier très technique. Niveau confirmé sur le plan technique et physique.

## Les coordonnées GPS.

**D GPS** 30T 710703O - 4776694N

Pour chaque point de référence du circuit, vous trouverez des coordonnées GPS. Le système géodésique retenu compatible avec les GPS est le WGS84, la projection est en UTM et la zone 30T pour le Sud-Ouest de la France. Les valeurs du point en longitude et latitude sont données en mètre suivi de O pour Ouest ou E pour Est et N pour Nord. Téléchargez les tracés GPS des boucles sur : [www.valleedossau-tourisme.com](http://www.valleedossau-tourisme.com).



Durée, donnée en heure. Cette valeur estimée tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des éventuelles difficultés, sans les arrêts.



Dénivelé, exprimé en mètre. Pour chaque circuit, la valeur correspond au cumul des montées.



Distance, la valeur exprimée en kilomètre correspond à la longueur totale de l'itinéraire.

## Le balisage

Bonne direction



Tourner à droite



Tourner à gauche



Mauvaise direction



Prudence, danger



Liaison



## Recommandations

**Météo** 08 99 71 02 64 - **Appel d'urgence européen** 112

Parcourir les chemins du Béarn et du Pays Basque nécessite d'être vigilant et d'adopter un comportement respectueux, envers la nature, et ceux qui font vivre ce territoire. Voici quelques conseils pour bien randonner en VTT.

### Préservez-vous

Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.

- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse en toutes circonstances.
- Pour votre sécurité n'oubliez pas votre casque.
- Prévoyez ravitaillement, boissons et vêtements adaptés.
- Si vous partez seul, communiquez votre itinéraire à votre entourage.

### Préservez la nature

- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.
- Évitez la cueillette sauvage des fleurs, fruits et champignons.
- En période de chasse, attention aux battues et aux palombières.
- Gardez vos détritiques, soyez discret et respectez l'environnement.

### Respectez les activités et les hommes

- Sur les zones pastorales, gardez vos distances avec les troupeaux et les chiens.
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisement de randonneurs.
- Le vététiste sait que le piéton est prioritaire, et il respecte le code de la route.
- Respectez les propriétés privées et les zones de culture, refermez les barrières.
- Attention aux engins agricoles et forestiers, n'entrez pas leur circulation.
- Pour agrémentez vos sorties, n'hésitez pas à contacter les professionnels.

## 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 chemins, nous intéressent et nous permettent de les maintenir en état.

Nous vous invitons à faire part de vos remarques par le biais du dispositif Suricate (<http://sentinelles>).