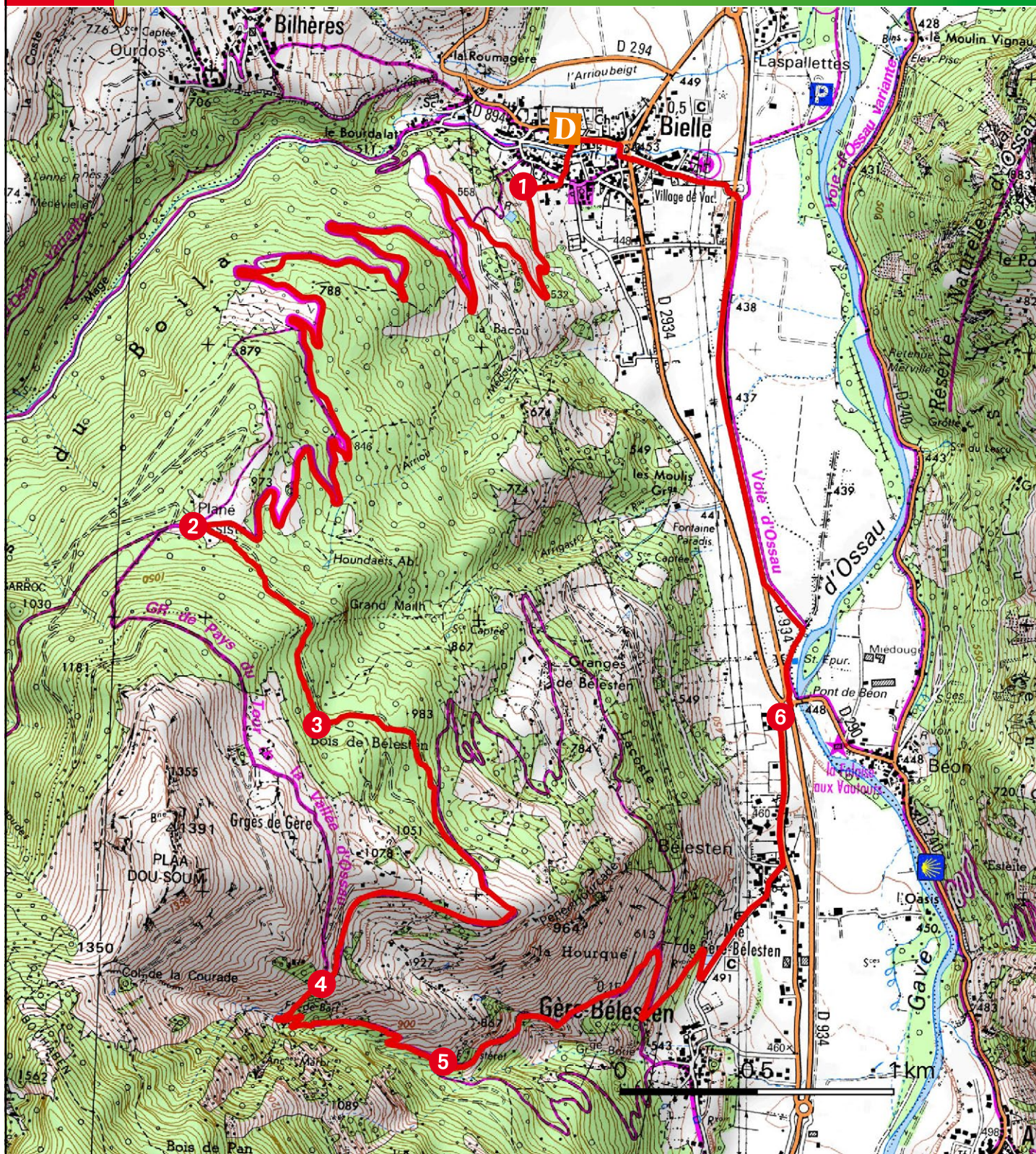


NIV
3

CIRCUIT N°9 Plané d'Assiste/Granges de Gère

Extrait de Carte 1:25 000 Institut géographique National



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

Toute l'offre des sports de nature sur l'application mobile **Vallée d'Ossau Pyrénées**

Une longue montée régulière dans la forêt du Boila vers le petit plateau du Plané d'Assiste, avant de rejoindre une piste qui surplombe la vallée, puis une descente délicate vers Gère-Bélesten.



D 708963 E - 4770098 N Depuis la place du Poundet, prendre au sud la rue du Boila puis la seconde rue à droite qui rejoint la piste empierrée.

1 708827 E - 4769974 N Rester sur la piste principale pour une longue montée régulière (6,2km et 500m de dénivelé) jusqu'au plateau du Plané d'Assiste.

2 707741 E - 4768663 N Quitter le plateau en prenant sur la gauche un sentier s'engageant dans le bois. Penser à refermer les clôtures.

3 708217 E - 4767986 N À la première intersection de pistes (km 7,6), prendre à gauche en descente et poursuivre jusqu'à la large piste empierrée qui monte vers les granges du Plaa de Houegue.

4 708319 E - 4767053 N Quitter la piste empierrée pour un dernier coup d'œil sur le paysage avant d'attaquer la descente en forêt en restant sur la piste principale.

5 708790 E - 4766753 N À la fontaine d'Esteret, prendre le chemin en face qui descend en lacets (et à contresens d'un circuit pédestre, prudence) jusqu'à une petite route. Tourner à gauche jusqu'à l'église de Bélesten. Passer devant le porche, traverser la petite place puis prendre à gauche pour sortir du village et rejoindre le rond-point de la D934.

6 709881 E - 4768125 N Prendre la deuxième sortie et avant le pont sur le gave, prendre à gauche la voie goudronnée parallèle à la D934. Après la station d'épuration, prendre à gauche sur 1,9 km la piste empierrée longeant la route. Prendre à gauche le passage souterrain permettant de rejoindre le point de départ.

D Place du Poundet

GPS WGS 84 UTM 30T
709197 E - 4770111N



2h30



16,3km



710m

★ À ne pas manquer

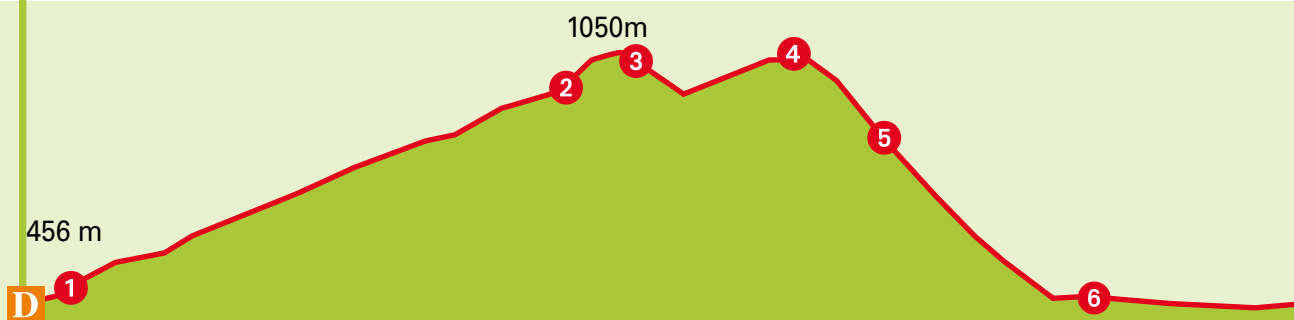
- Les points de vue sur la vallée et sur le pic Montagnon.

⚠ Attention

- Descentes roulantes, assez rapides, attention à la visibilité.



Les toits du village de Gère.







Bien choisir votre randonnée VTT


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 :


-  Très facile, chemin large et roulant. Tout public, praticable en VTC.
-  Facile, chemin assez roulant. Praticant occasionnel de la randonnée VTT
-  Difficile, sentier technique. Praticant averti, avec obligation de maîtrise technique.
-  Très difficile, sentier très technique. Niveau confirmé sur le plan technique et physique.


Les coordonnées 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.

 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>).