

Piémont Oloronais, randonnées en Béarn

Ce circuit est l'une des randonnées proposées
par l'Office de Tourisme du Piémont Oloronais

NIV
4

MAIL ARROUY



Le Mail Arrouy ou Rocher Rouge est une montagne qui domine de ses 1251 m la plaine d'Oloron. Peu parcourue elle offre au randonneur averti le plaisir de découvrir une nature sauvage et oubliée des hommes.

Se rendre à Lurbe Saint-Christau :

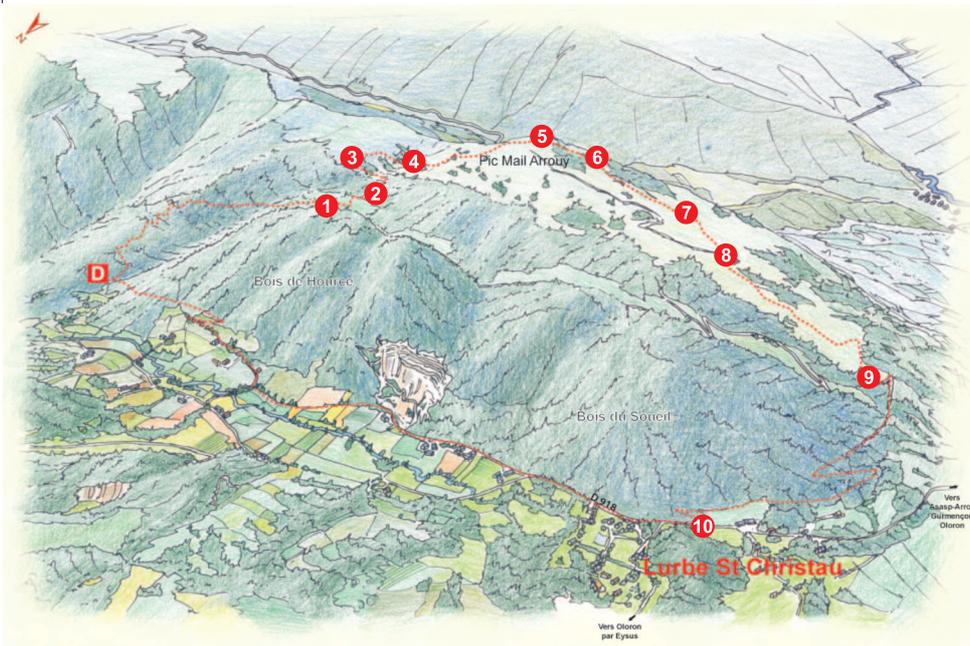
Depuis Oloron Sainte-Marie, prendre la RNI34 jusqu'à Asasp. Prendre à gauche la D918 en direction de Lurbe Saint-Christau. Passez Lurbe et ses thermes et prenez à droite une petite route qui passe devant la carrière, devient piste et monte en deux lacets au départ. Se garer le long de la piste.

D Prenez le chemin raide qui remonte dans le ravin de la Pouyade de Pédouilh. En 600m de dénivelé vous arrivez à une clairière et une cabane. **1** 30T698133E - 4775373N Prenez à gauche avant la cabane, traversez une clairière puis une hêtraie. **2** 30T697963 - 4775176N Prenez en diagonale à gauche dans une autre clairière **3** 30T698172E - 4775050N Le chemin revient à droite en traversée **4** 30T697921E - 4774770N Descendez à droite dans une clairière pour rejoindre une grande combe que vous traversez. Montez sur la crête en face **5** 30T697563E - 4774895N Traversez le plat en tirant à droite. Montez dans la pente au milieu de gros blocs de dolomie. Attention celle-ci est raide et peut-être vertigineuse pour des randonneurs novices. **6** 30T697163E - 4774445N Sommet.

4h15 Descendez en suivant la crête NW. **7** 30T696445E - 4774911N Dans une doline ne ratez pas une magnifique aubépine. Continuez dans une lande parsemée de dolines. **8** 30T696308E - 4775017N Traversez un plat avec un parc à contention et prenez à gauche vers la cabane **8** 30T695874E - 4775173 De la cabane, prenez le chemin qui part derrière et descendez vers la vallée. **9** 30T695057E - 4775594N A gauche, suivez la piste jusqu'à Lurbe. **10** 30T695488E - 4776610N Prenez à droite la route vers la carrière puis remontez vers le départ. Vous pouvez pour vous éviter cette partie vous laisser une voiture ou un vélo à Lurbe Saint-Christau.

NIV
4

MAIL ARROUY



D Au bord de la piste
GPS : UTM WGS84
330T698866E - 4776106N

 6h00

 12,495 km

 950 m

À ne pas manquer :

- La hêtraie et les ifs de la Pouyade de Pédouilh
- Le sommet hérissé de rochers en dolomie
- Une énorme aubépine plus que centenaire (00°35'12" / 43°06'05") dans la première descente avant la cabanne

Une montagne méconnue

Jadis, le Mail Arrouy était un lieu important de "bacade" c'est-à-dire de pacage. Avec le temps, les transhumances s'y sont raréfiées. La montagne a, en 50 ans, changé de paysage. Les pentes escarpées se sont couvertes de petits buissons de frênes, sureaux, aubépines, genévriers et ronces. Les fougères et ajoncs ont colonisé les pâturages. Comme leurs lointains ancêtres, les bergers tentent d'éviter le développement de ces landes en pratiquant l'écobuage (ou brûlis) qui consiste à débroussailler par le feu. À cette altitude si le bétail ne monte plus, la forêt aura vite fait de reprendre sa place.



Renseignements complémentaires auprès de :



OFFICE DE TOURISME DU PIÉMONT OLORONNAIS
Allée du Comte de Tréville - BP 70010
64400 OLORON SAINTE-MARIE CEDEX
Tél. 05 59 39 98 00 - www.tourisme-oloron.com



Liste complète des guides rando 64 sur www.rando64.fr

Prix : 0,50

GUIDES RANDO 64

À pied, en VTT ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !

BIEN CHOISIR VOTRE RANDONNÉE

Niveau

Le **dénivelé** indiqué sur les fiches représente le total des montées. Les temps de parcours sont calculés sans les arrêts

Les **randonnées pédestres** sont classées par ordre de **difficultés** et différenciées par des couleurs dans la fiche pratique de chaque circuit.

Nous suivons en cela, les recommandations de la FF Randonnée.

Très facile : moins de 2 h de marche. Idéale à faire en 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 dénivelées.

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.

Durée de la randonnée : la durée de chaque circuit est donnée à titre indicatif. Elle tient compte de la longueur de la randonnée, des dénivelées et des éventuelles difficultés.



Balisage

Suivez le balisage pour rester sur le bon chemin

| Balisage des sentiers | Sentiers de pays et PR® | GRP® | GR® | VTT /VTC | Equestre |
|-----------------------|-------------------------|------|-----|----------|----------|
| Bonne direction | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Tourner à gauche | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Tourner à droite | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Mauvaise direction | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

GR®, GRP® et PR® sont des marques déposées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

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 pour nous communiquer vos remarques à contacter l'Office de Tourisme du Piémont Oloronais : Allées du Comte de Tréville, Villa Bourdeu, 64400 OLORON SAINTE MARIE.

Vous pourrez vous y procurer une fiche d'observation

Recommandations utiles

Météo : 08 92 68 02 64

Appel d'urgence européen 112
Parcourir les chemins du Piémont Oloronais nécessite d'adopter un comportement respectueux envers la nature et les hommes et femmes qui font vivre ce territoire.

Il est important que quelques règles soient respectées.

Préservez la nature

Munissez-vous d'un sac pour emporter vos déchets.

Respectez la faune et la flore
Restez sur les sentiers balisés.

Préservez-vous

Ne partez pas sans le matériel nécessaire.

Évitez de partir seul

Ne buvez pas l'eau des ruisseaux

Renseignez vous sur la météo

Respectez les activités et les hommes

Pensez à refermer les barrières

Évitez de partir en randonnée avec votre chien. Dans tous les cas, tenez-le en laisse.

Les feux sont interdits.

Respectez les propriétés privées qui bordent les itinéraires.

ATTENTION !

La prudence est recommandée en période de chasse.

Certains circuits sont à éviter au moment de l'écobuage. Se renseigner auprès des Mairies concernées (affichage).

Le balisage du terrain reste prioritaire sur les informations présentes dans les différents documents.

Ne quittez pas les itinéraires, vous ne verriez plus les indications de direction.

Labels randos

Itinéraires labellisés PR

Avec ce label la F.F Randonnées agréé un certain nombre d'itinéraires pédestres en fonction de critères de qualité.

(Plus d'info sur www.ffrandonnée.fr)

Itinéraires équestres

Ce logo garantit un itinéraire pouvant être fréquenté par les équestres.

(Plus d'info sur www.cheval64.org)

Itinéraires VTT-VTC labellisés

■ Chemin large et roulant, dénivelé inférieur à 300m.

■ Sentier assez roulant dénivelé inférieur à 300m

■ Sentier technique dénivelé inférieur à 800m

■ Sentier très difficile, dénivelé de 300 à 800m

Avec ce label la FFCT agréé un certain nombre d'itinéraire selon des critères (techniques, touristiques, environnementaux) classés suivant leur difficulté.

