

La Navarre en Vélo Bikepacking



Royaume de
Navarre

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



AGENDA
2030

Que ça reste entre nous



La Navarre, située au nord de l'Espagne, offre une diversité culturelle et naturelle qui en fait une destination touristique attrayante et unique. Avec une histoire et une identité marquées par son statut foral, la Navarre est connue pour ses paysages variés qui vont des vallées verdoyantes des Pyrénées aux vastes plaines de la Zone Centrale et de la Ribera.

La capitale, **Pampelune**, mondialement connue pour ses fêtes de San Fermín, est un point de départ idéal pour explorer la région. Sa vieille ville, ses remparts et ses jardins nous invitent à nous promener et à découvrir son patrimoine historique.

Le **Chemin de Compostelle** traverse la Navarre, en offrant aux promeneurs et aux visiteurs la possibilité de parcourir ses cinq sentiers, de profiter de l'hospitalité locale et de découvrir ses joyaux architecturaux.

Les amoureux de la nature découvriront un paysage désertique unique dans le **Parc Naturel des Bardenas Reales**, tandis que les Pyrénées navarraises offrent d'excellentes possibilités pour la **randonnée, le vélo, le ski et d'autres activités de plein air**.

La Navarre est également réputée pour sa **gastronomie**, avec une offre allant des *pintxos* traditionnels à des plats plus élaborés, utilisant des produits locaux de haute qualité qui bénéficient d'une appellation d'origine, tels que les asperges, les poivrons de *piquillo*, le fromage ou le vin.

Si vous voulez en savoir plus sur la Navarre, visitez le site web www.visitnavarra.es





Terre de Contrastes

Bikepacking pour vélos gravel

Emporter son équipement en vélo nous permet d'adapter notre voyage au rythme des expériences vécues en cours de route, en nous connectant d'une manière très spéciale au territoire.

En Navarre, il existe d'innombrables itinéraires de bikepacking qui peuvent s'adapter à différents profils de cyclotouristes. Ce que nous avons appelé la « Terre de Contrastes » traverse la région du sud au nord et est un véritable reflet du concept qui définit le mieux la Navarre, car elle va des déserts aux forêts, en passant par des communes empreintes d'histoire et de paysages de carte postale authentiques. De nombreuses sections coïncident avec les chemins de transhumance royaux et suivent les itinéraires des bergers dans leur travail de transhumance.

La proposition comporte une variante, divisant la troisième étape en deux jours pour des distances plus équilibrées.

→ Version 3 jours :

- Étape 1. Arguedas - Sangüesa [76,9 km]
- Étape 2. Sangüesa - Aoiz [51,7 km]
- Étape 3. Aoiz - Ochagavía [96,4 km]

→ Version 4 jours :

- Étape 1. Arguedas - Sangüesa [76,9 km]
- Étape 2. Sangüesa - Aoiz [51,9 km]
- Étape 3. Aoiz - Burguete [50,8 km]
- Étape 4. Burguete - Ochagavía [58,1 km]

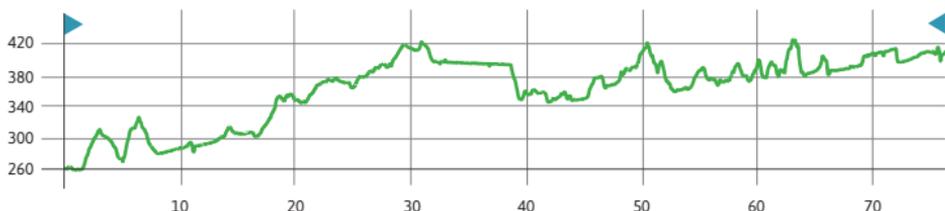
1
ÉTAPE



Bikepacking Arguedas - Sangüesa



> Non signalisé



Arguedas



76,9 km



896 m



39 IBP Index



Arguedas,
Carcastillo,
Cáseda,
Sangüesa

L'itinéraire commence à côté des rizières inondées au sud d'Arguedas pour continuer au nord, à travers l'immensité du désert des Bardenas Reales. Un contraste spectaculaire, un avant-goût de ce qui nous attend à plus grande échelle sur ce parcours. Dès notre départ, nous traverserons les Bardenas Reales, où il n'y aura aucune possibilité de nous approvisionner en eau avant Carcastillo, au km 40. Quelque chose à garder à l'esprit, surtout si la journée est chaude. Le passage à travers les Bardenas est toujours spectaculaire : de la sculpture rocheuse emblématique de Castildetierra à la formation géologique pittoresque des Blanquizales. Nous traverserons de nombreuses zones de ravins jusqu'à ce que nous atteignons El Paso, où se trouve la sculpture qui rend hommage aux bergers. C'est à ce niveau que nous laissons derrière nous ce territoire unique. La deuxième partie de l'itinéraire commence à Carcastillo, en passant du désert aux rives de la rivière Aragón. À ce niveau, nous entrons progressivement dans les pré-Pyrénées navarraises, laissant sur notre gauche la pittoresque commune en hauteur de Gallipienzo, avec son pont romain comme témoin de notre passage. La dernière partie de l'itinéraire est une zone de plaines maraîchères fertiles irriguées par la rivière Aragón. Un tronçon simple qui, après avoir traversé Cáseda, nous mène à Sangüesa.

Incontournable...

→ Monastère de La Oliva, San Martín de Unx, site archéologique de Santa Criz

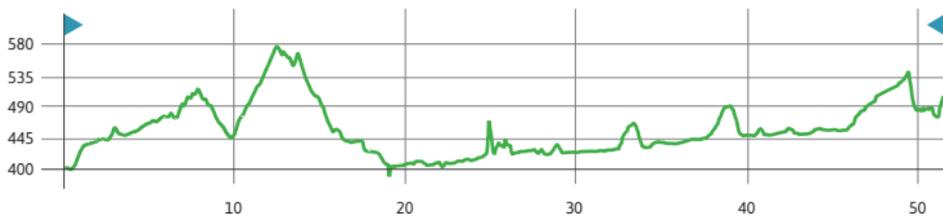
2
ÉTAPE



Bikepacking Sangüesa - Aoiz



➤ Non signalisé



Sangüesa



51,7 km



828 m



36 IBP Index



Sangüesa
Liédena
Lumbier
Aoiz

Durant cette journée, nous allons parcourir les pré-Pyrénées, une zone de transition entre le sud aride et le nord humide et verdoyant à partir de Sangüesa, une localité chargée d'histoire en raison de sa position frontalière avec le Royaume d'Aragon et le fait d'être un lieu de passage du Chemin de Compostelle ; plus précisément, l'embranchement qui arrive de Canfranc. Dans un premier temps, nous ferons une boucle pour nous rapprocher du Château de Javier, un bâtiment imposant, lieu de naissance du saint patron de la Navarre. Sur le chemin du retour, dans les environs de Sangüesa, à Liédena, nous empruntons le tracé de l'ancien chemin de fer de l'Irati, aujourd'hui transformé en Voie Verte de l'Irati qui nous permet de traverser l'une des zones les plus spectaculaires de la Navarre : le Canyon de Lumbier. Lumbier est la prochaine commune sur notre chemin ; une ville qui a été le témoin des guerres sanglantes du XIXe siècle, comme l'invasion française ou les guerres carlistes qui ont suivi. Nous pouvons encore apprécier des traces visibles de ces batailles, comme le pont du canyon qui s'est effondré au niveau de l'accès depuis Liédena. La dernière partie du parcours se fait en alternant le tracé de la voie verte et la route annexe. Un itinéraire qui pourra être réalisé presque entièrement le long de la voie verte une fois les travaux de restauration et d'aménagement terminés.

Contournable...

→ Église de Santa María de Sangüesa, monastère de Leyre

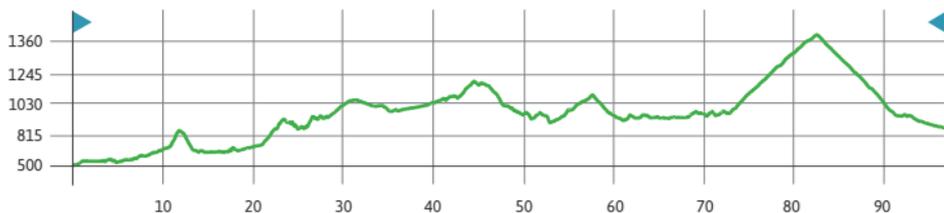
3
ÉTAPE



Bikepacking Version 3 jours Aoiz - Ochagavía



> Non signalisé



Aoiz



96,4 km



1691 m



144 IBP Index



Aoiz, Burguete,
Roncesvalles,
Fábrica de Armas
de Orbaizeta, Casas
del Irati, Ochagavía

L'étape phare de cet itinéraire suit en grande partie le tracé de l'EuroVelo 3 sur des chemins de gravier et des routes secondaires, traversant un paysage qui, au fur et à mesure que nous avançons vers le nord, devient montagneux. Près de la commune de Nagore, nous longeons le barrage d'Itoiz jusqu'à ce que nous atteignons le Palais d'Arce. C'est à ce moment-là que commence la première partie difficile de la journée, qui longe le flanc de la Vallée d'Arce et accumule un grand dénivelé. Il est possible de rouler le long de la route de la vallée (NA-1720), laquelle est très peu fréquentée, et de réduire le dénivelé cumulé. Au kilomètre 35, nous sortons de la zone de prairies où se trouvent des communes telles que Burguete et Roncesvalles, pleines de charme et influencées par le passage du Chemin de Compostelle. Sans abandonner l'EuroVelo 3, juste après Roncesvalles, nous affrontons une section difficile, cette fois-ci au cœur des Pyrénées. L'Usine d'Armes d'Orbaizeta, située au km 50, est le signe qu'Iraty est très proche. Après une montée le long d'une piste bétonnée, nous accédons à la Forêt d'Iraty, l'une des forêts de hêtres et de sapins les plus grandes et les mieux préservées d'Europe. Nous contournons le barrage d'Irabia avant d'affronter le Pic de Tapla sur l'asphalte et de descendre jusqu'au point final de l'itinéraire : Ochagavía.

Incontournable...

→ Église de Santa María de Arce, greniers de la vallée d'Aezkoa

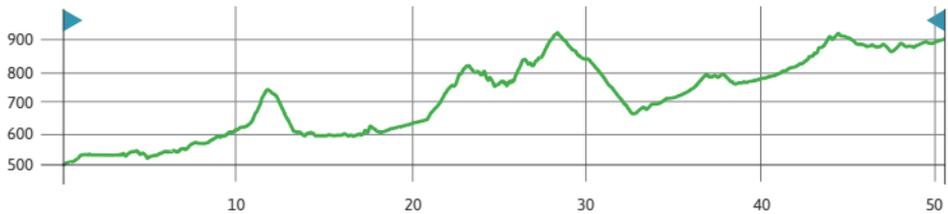
3
ÉTAPE



Bikepacking Version 4 jours Aoiz - Burguete



➤ Non signalisé



 Aoiz	 50,8 km	 953 m	 83 IBP Index	 Aoiz, Erro, Biskarret, Espinal, Burguete
----------	-------------	-----------	------------------	--

Une grande partie de l'itinéraire est parcourue le long de l'itinéraire de l'EuroVelo 3, en empruntant des chemins de gravier récemment aménagés où, malgré quelques pentes, le vélo roule facilement. Au fur et à mesure que nous avançons vers le nord, le paysage devient montagneux et les forêts de pins se transforment en forêts de chênes et de hêtres. Près de la localité de Nagore, nous traversons le bassin d'Itoiz à travers le barrage de retenue. Sur plusieurs kilomètres, nous longeons le barrage sur l'une de ses rives, jusqu'à ce que nous atteignons le Palais d'Arce, qui proposera différents services à l'avenir.

C'est à ce niveau que commence la section la plus exigeante de la journée car, bien qu'appartenant toujours à l'EuroVelo 3, l'itinéraire longe le flanc de la Vallée de l'Arce et accumule un plus grand dénivelé. Au niveau de la petite commune de Lusarreta, nous quittons l'EuroVelo 3 et nous dirigeons à gauche, en direction d'Erro, en empruntant principalement des routes secondaires. Peu après Bizkarreta-Gerendiain, nous quittons la N-135 que nous avons empruntée depuis Erro, et prenons la route secondaire vers Sorogain. Quelques kilomètres plus loin, nous prenons une piste qui nous mène à Espinal et, à partir de là, toujours sur l'asphalte, à Burguete.

Incontournable...

➔ Église de Santa María de Arce, greniers de la vallée d'Aezkoa

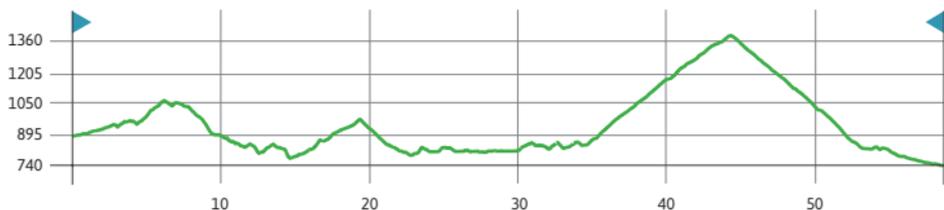


Bikepacking

Version 4 jours

Burguete - Ochagavía

➤ Non signalisé



Aoiz



58,1 km



971 m



74 IBP Index



Burguete, Roncesvalles, Fábrica de Armas de Orbaizeta, Casas del Irati, Ochagavía

Le lendemain, nous continuons le long de l'EuroVelo 3 et, après une simple section jusqu'à Roncesvalles, nous affrontons la première montée de l'itinéraire. Le paysage est entièrement montagneux, tout comme le profil de l'itinéraire. Cette exigence est récompensée par des vues à couper le souffle, où la forêt semble se confondre avec l'horizon.

Au kilomètre 12 se trouve l'Usine d'Armes d'Orbaizeta, aux portes de la Forêt d'Irati. C'est le bon moment pour faire une pause et observer les ruines de ce qui était l'un des centres industriels militaires les plus importants du nord du pays.

Nous continuons l'itinéraire en montant le long d'une piste bétonnée pour accéder à la Forêt d'Irati, l'une des forêts de hêtres et de sapins les plus grandes et les mieux préservées d'Europe.

Après quelques kilomètres de pur plaisir autour du barrage d'Irabria, nous arrivons aux Chalets d'Irati, l'une des zones d'accès les plus populaires à la Forêt d'Irati. Il ne nous reste plus qu'à affronter le Pic de Tapla sur l'asphalte et descendre jusqu'au point final de l'itinéraire : Ochagavía.

Incontournable...

➔ Cimetière de Burguete, Roncesvalles



Itinéraires circulaires Bikepacking dans les espaces VTT

Dans l'espace VTT de la Zone Centrale, il existe des itinéraires circulaires de plusieurs étapes, lesquels sont idéaux pour faire du bikepacking. Ce sont des circuits plus techniques ; il est donc conseillé d'utiliser un VTT.

→ Zone Centrale 310 km

Un parcours circulaire de sept étapes qui longe tout le périmètre de la Zone Centrale en passant par Tafalla, Miranda de Arga, Olite, Rada, Santacara, Ujué, Garínoain, Barásoain et Artajona. Il convient de garder à l'esprit que l'offre d'hébergement porte essentiellement sur des maisons rurales, et non des auberges ou des hôtels.





Chemin de Compostelle Bikepacking



Parmi les itinéraires de bikepacking les plus réputés de Navarre figure le Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Sur tous les tronçons de la route de Saint-Jacques, les deux principaux et les trois moins connus, nous trouvons des communes offrant d'abondants services et hébergements, de sorte que la durée des étapes est décidée en fonction du goût et de l'expérience du cyclotouriste.

Il s'agit des sentiers de Saint-Jacques qui traversent la Navarre et sont accessibles à la fois en gravel et en vélo de route.

→ Chemin Français [Valcarlos - Viana] 147 km

L'itinéraire principal du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle en Navarre commence dans les forêts pyrénéennes et descend, en traversant la capitale, jusqu'à Puente la Reina. Là, il rejoint le tronçon aragonais et continue en direction d'Estella, pour laisser la Communauté Autonome derrière lui dans la commune de Viana.

→ Chemin aragonais [Sangüesa - Puente la Reina] 31 km

La route provenant de Jaca entre en Navarre par Sangüesa et traverse la Navarre Centrale jusqu'au croisement avec le tronçon principal à Puente la Reina, ne formant plus qu'un chemin vers Saint-Jacques-de-Compostelle.

→ Chemin de l'Èbre [Cortes - Castejón] 59 km

L'itinéraire qui commence en Méditerranée traverse la partie sud de la Navarre, en passant par Tudela, la capitale de la Ribera.

→ Chemin du Baztan [Urdax - Pamplona] 110 km

L'un des anciens tronçons du Chemin de Compostelle entre en Navarre par Urdax et rejoint le Chemin français dans la capitale

→ Chemin de Sakana [Iruztzun - Ziordia] 46 km

Ce chemin longe une ancienne voie romaine dans la région de Sakana pour nous conduire d'Iruztzun à Ziordia, à la frontière de l'Alava.



EuroVelos 1 et 3

D'autres itinéraires de bikepacking en Navarre, adaptables aux capacités de chaque personne, sont ceux qui suivent les circuits EuroVelo, exclusivement adaptés aux vélos gravel. Les deux voies traversent des localités offrant de multiples services aux cyclistes.

→ **L'EuroVelo 1** entre en Navarre par Enderlatsa, en suivant la Voie Verte du Bidassoa. Dans la commune de Latasa, il se connecte à la Voie Verte de la Bidassoa et continue jusqu'à Pampelune. Au total, cela représente environ 110 kilomètres sur un itinéraire de difficulté moyenne.

Le long du trajet, nous trouverons de magnifiques paysages de prairies verdoyantes parsemées de fermes, de tunnels pittoresques, de villages typiques et même de quelques bunkers oubliés, d'aires de repos et de zones de baignade naturelles.

→ **L'EuroVelo 3**, également connu sous le nom de Chemin des Pèlerins, entre en Navarre par Orbaizeta et traverse la Vallée de l'Arce en direction de Pampelune. Pour un total de 69 kilomètres balisés vers Pampelune, en attendant l'aménagement du tronçon d'Aoiz à Ustárroz qui longe la Voie Verte d'Irati.

Dans la capitale, il se connecte à l'EuroVelo 1 et suit l'itinéraire du Chemin de Compostelle sur 120 kilomètres, en traversant Puente la Reina et Estella, jusqu'à Viana.

© Gobierno de Navarra
DL NA 247-2025 D304
(Février 2025)

Photographies : Service de Marketing
et Produits Touristiques, Javier Martínez
de la Puente / Volata, Iñaki Tejerina,
Francis Vaquero, Javier Campos,
Patxi Uriz



Wikiloc



Strava



Komoot



Outdooractive

www.visitnavarra.es



La Navarre en vélo



En cas d'urgence, appelez le **112**