



LE ROADBOOK

38ème édition **2026**

3 & 4 Octobre





UNE AVENTURE ENRACINÉE DANS LE BÉARN

L'histoire du Tour Pédestre du Béarn remonte à plusieurs décennies, lorsque quelques enthousiastes de la course à pied ont eu l'idée audacieuse de créer un événement qui mettrait en valeur la beauté naturelle et la diversité culturelle de la région. Ainsi naquit cette formidable épreuve de relais, qui allait devenir une tradition profondément enracinée dans le tissu social et sportif du Béarn.

Ce parcours, s'étendant sur environ 200 kilomètres à travers les paysages du piémont pyrénéen, est une véritable aventure à la fois physique et spirituelle. De village en village, les coureurs parcourent les chemins historiques et les sentiers ancestraux, découvrant les trésors cachés et les joyaux culturels de la région.

Chaque équipe, composée de sept relayeurs intrépides, relève le défi avec passion et détermination. Chacun des sept membres effectue une quinzaine de kilomètres, repoussant ses limites et reprenant le flambeau de l'effort collectif.

Le Tour Pédestre du Béarn n'est pas simplement une course, c'est un véritable **festival de la course à pied** où les athlètes, les supporters et les habitants se réunissent pour célébrer la camaraderie, le dépassement de soi et l'esprit de communauté.



PRÉSERVATION DES PAYSAGES TRAVERSÉS

Le Tour Pédestre du Béarn traverse une mosaïque de paysages : forêts, vallées, coteaux viticoles, villages typiques du piémont pyrénéen. Conscients de cette richesse et de la responsabilité qui nous incombe, nous faisons de **la préservation de l'environnement un pilier fondamental** de notre organisation.



LES ACTIONS CONCRÈTES À RESPECTER

Nous mettons en œuvre plusieurs actions concrètes pour limiter l'impact de l'événement sur les écosystèmes traversés. Tout d'abord, nous adoptons une démarche **zéro déchet** : aucun gobelet jetable ne sera distribué sur les points de ravitaillement, chaque coureur devra se munir de sa gourde ou de son éco-cup. Il est **strictement interdit de jeter quoi que ce soit sur les parcours**, y compris les emballages alimentaires, gels ou autres. Des poubelles de tri seront mises à disposition sur les zones d'accueil et les ravitaillements pour encourager le recyclage.

Nous sensibilisons également les participants à **réduire les déplacements motorisés** en privilégiant le covoiturage entre étapes et en limitant à **un seul véhicule suiveur par équipe**.



SÉCURITÉ

La sécurité de tous les participants, bénévoles et accompagnateurs est **une priorité absolue**. Chaque équipe, chaque coureur, chaque suiveur a un rôle à jouer pour que l'événement se déroule dans les meilleures conditions. Voici les dispositifs mis en place et les règles à respecter.

SIGNALEURS ET BALISAGE

Des signaleurs bénévoles seront positionnés à des points clés tout au long du parcours, notamment aux intersections routières ou zones sensibles. Leur rôle est d'assurer **la régulation de la circulation**, de **guider les coureurs** et d'intervenir en cas de besoin. Merci de **suivre scrupuleusement leurs consignes**, et de leur faire preuve de respect : ils sont indispensables à la tenue de l'événement.

Le parcours est **balisé à l'aide de rubalise orange et marquages au sol temporaires**. Chaque équipe est responsable de bien repérer l'étape de son relayeur (des cartes et tracés GPS sont fournis dans ce roadbook). En cas de doute, ou de perte du balisage faites demi-tour pour retrouver la dernière balise, plutôt que de vous engager dans un mauvais itinéraire.

ASSISTANCE MÉDICALE

Un dispositif de secours mobile est mis en place tout au long du week-end. L'équipe de secouristes DSP 64 et une ambulance seront mobilisées sur plusieurs points du parcours pour **intervenir rapidement** en cas de blessure ou de malaise.

Chaque équipe devra également veiller à ce que chaque relayeur **soit apte physiquement à courir sa distance**. En cas de doute, un avis médical préalable est recommandé.

Numéro du PC COURSE : 06 44 09 50 18 ou le 112

ABANDON D'UN COUREUR

En cas d'abandon **hors blessure**, le coureur concerné **doit impérativement le faire sur une zone relais ou un point de ravitaillement**. Il devra **prévenir le responsable de la zone**, qui confirmera son abandon et le retirera officiellement de la course. Aucun abandon ne doit avoir lieu en pleine étape, sauf en cas d'urgence médicale. Cela garantit la traçabilité de chaque participant et la bonne gestion de la sécurité.



LE PROGRAMME

3 octobre 2026

ETAPES	DOSSARD	PARCOURS	HEURE	DISTANCE	D+
PROLOGUE	3 4 5 6 7	ARETTE - ARETTE	7h45	2 km	11 m
1	1	ARETTE - ARAMITS	8h45	10,43 km	198 m
2	2	ARAMITS - FÉAS	9h45	13,07 km	294 m
3	3	FÉAS - OLORON-SAINTE-MARIE	11h00	12,50 km	145 m
Pause repas à Oloron-Sainte-Marie					
4	4	OLORON-SAINTE-MARIE - OGEU-LES-BAINS	13h30	13,59 km	166 m
5	5 - 6	OGEU-LES-BAINS - LOUVIE-JUZON	15h15	12,41 km	176 m
6	7	LOUVIE-JUZON - LOUVIE-JUZON	16h30	14,97 km	551 m

4 octobre 2026

ETAPES	DOSSARD	PARCOURS	HEURE	DISTANCE	D+
7	1	MAZERES-LEZONS - ANGAÏS	8h00	15,18 km	259 m
8	2	ANGAÏS - BÉNÉJACQ	9h30	11,72 km	210 m
9	3 - 4	BÉNÉJACQ - ASSON	10h45	10,82 km	242 m
Pause repas à Asson					
10	5	ASSON - RÉBÉNACQ	13h30	16,64 km	228 m
11	6	RÉBÉNACQ - GAN	15h30	10,07 km	151 m
12	7	GAN - PAU	16h30	14,34 km	227 m
RELAIS	1 - 2	PAU - PAU	18h30	2 km + 2 km	34 m

Étapes par étapes

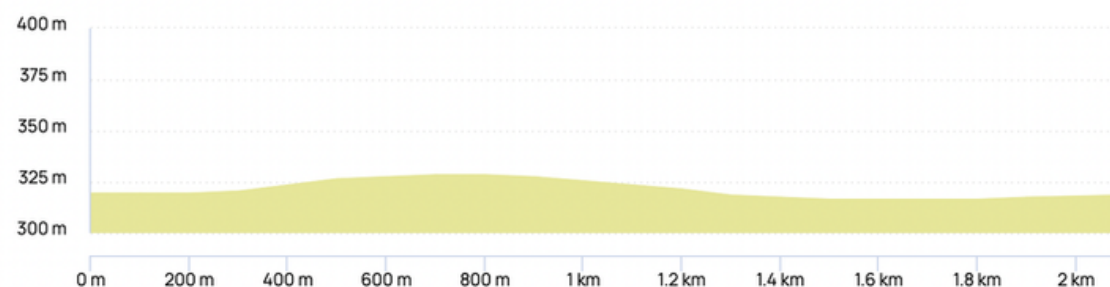




PROLOGUE - COUREURS 3,4,5,6 & 7

2 km | 11 d+ | 12 d-

 OPENRUNNER 24197381



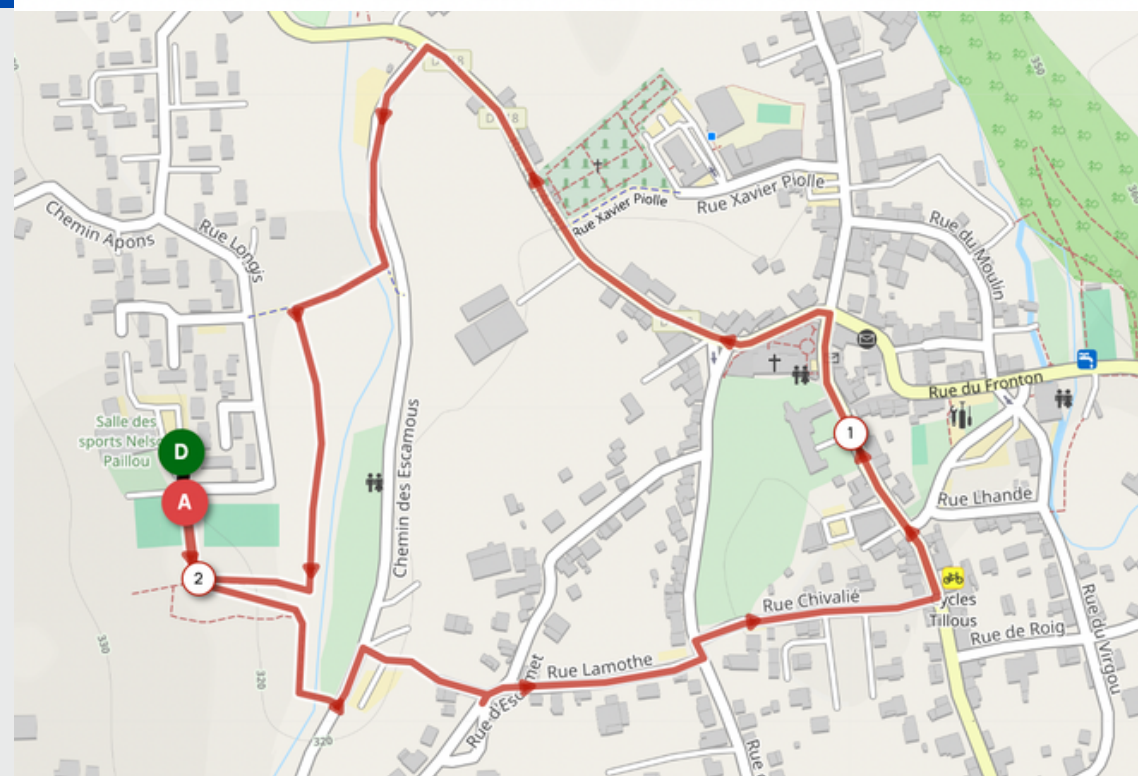
DÉPART
7h45  SDP NELSON PAILLOU - ARETTE

ARRIVÉE
8h30  SDP NELSON PAILLOU - ARETTE

Une courte boucle de 2 km dans le village d'Arette ouvre le week-end, où les **relayers n°3 à 7 courent ensemble**, pour lancer le Tour dans une ambiance collective et festive.

Organisation :

- Chaque équipe présente les 5 coureurs portant le **numéro d'équipier 3, 4, 5, 6 et 7**.
- **6 équipes prennent le départ en même temps** dans l'ordre croissant des dossards.
- Premier départ pour les équipes 1, 2, 3, 4, 5 et 6 à 7h45, puis **toutes les minutes**.
- Le temps à l'arrivée est pris au passage du dernier coureur de l'équipe





DÉPART
8H45

CAMPING MUNICIPAL - ARETTE

ARRIVÉE
9H20

STADE MUNICIPAL - ARAMITS

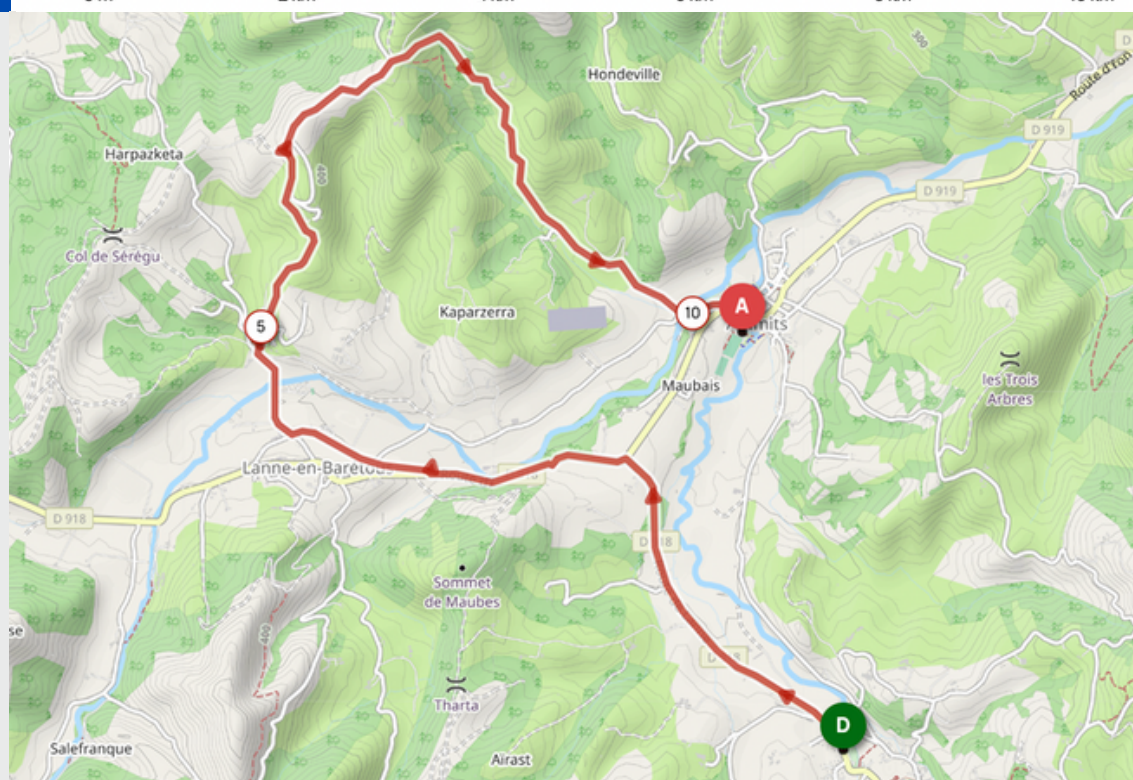
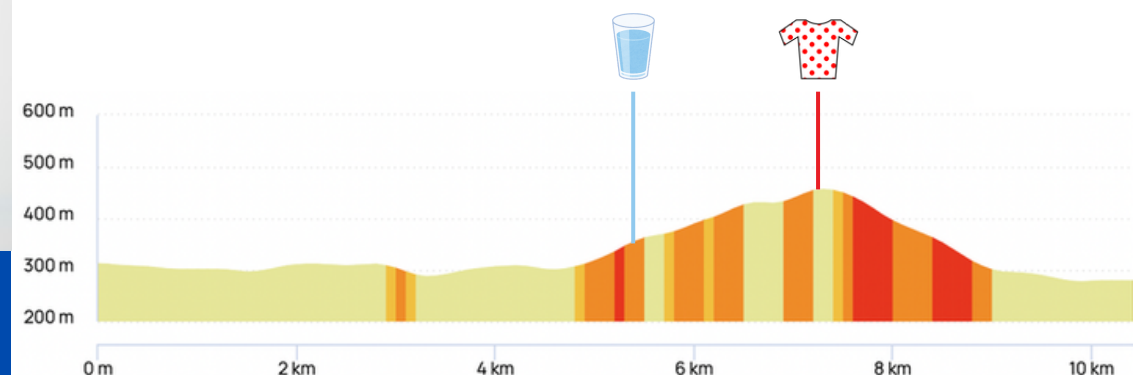
Nichée au cœur de la vallée de Barétous, **Arette** est une commune emblématique du Haut-Béarn. Connue pour sa proximité avec La Pierre Saint-Martin et les grands cols pyrénéens, elle constitue un point de départ idéal pour cette nouvelle édition du Tour du Béarn.

Première étape du week-end, une dizaine de kilomètres qui mettra immédiatement les coureurs dans l'ambiance. Si les **premiers kilomètres** restent relativement **roulants**, la route commencera à s'élever à la sortie de Lanne-en-Barétous avec une **montée d'environ deux kilomètres**. Une descente plus rapide permettra ensuite de rejoindre **Aramits**.

ÉTAPE 1 - COUREUR 1

10,43 km | 198 d+ | 231 d-

OPENRUNNER 23592986





DÉPART
9H45

PLACE DE LA MAIRIE - ARAMITS

ARRIVÉE
10H35

PLACE DE LA MAIRIE - FÉAS

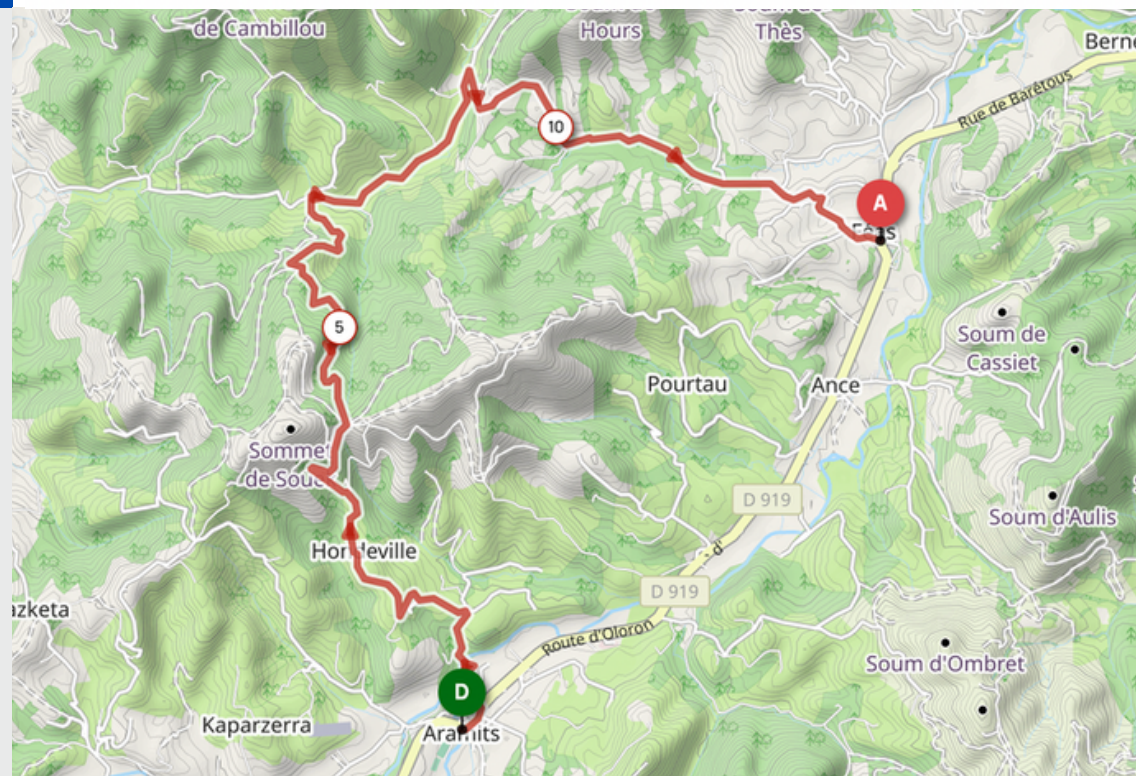
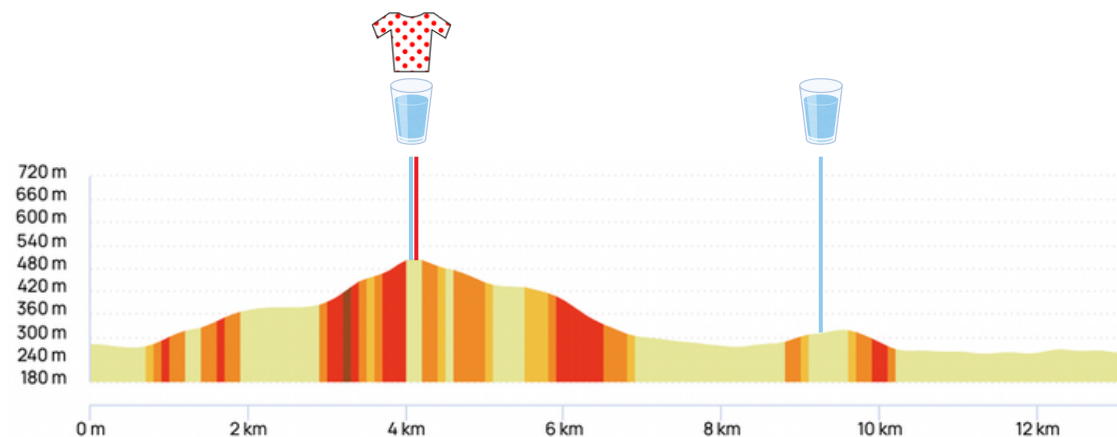
Au pied des montagnes béarnaises, **Aramits** est un village réputé pour son cadre naturel, entouré de collines verdoyantes.

Les **grimpeurs** devraient rapidement apprécier cette deuxième étape. Le parcours prendra progressivement de la hauteur en direction du col de Bugalaran. Une **étape exigeante** où il faudra trouver le bon rythme pour **gérer l'effort** tout en profitant des magnifiques panoramas sur les vallées environnantes.

ÉTAPE 2 - COUREUR 2

13,07 km | 294 d+ | 318 d-

OPENRUNNER 23593001





DÉPART
11H00

PLACE DE LA MAIRIE - FÉAS

ARRIVÉE
11H40

STADE MUNICIPAL - OLORON-
SAINTE-MARIE

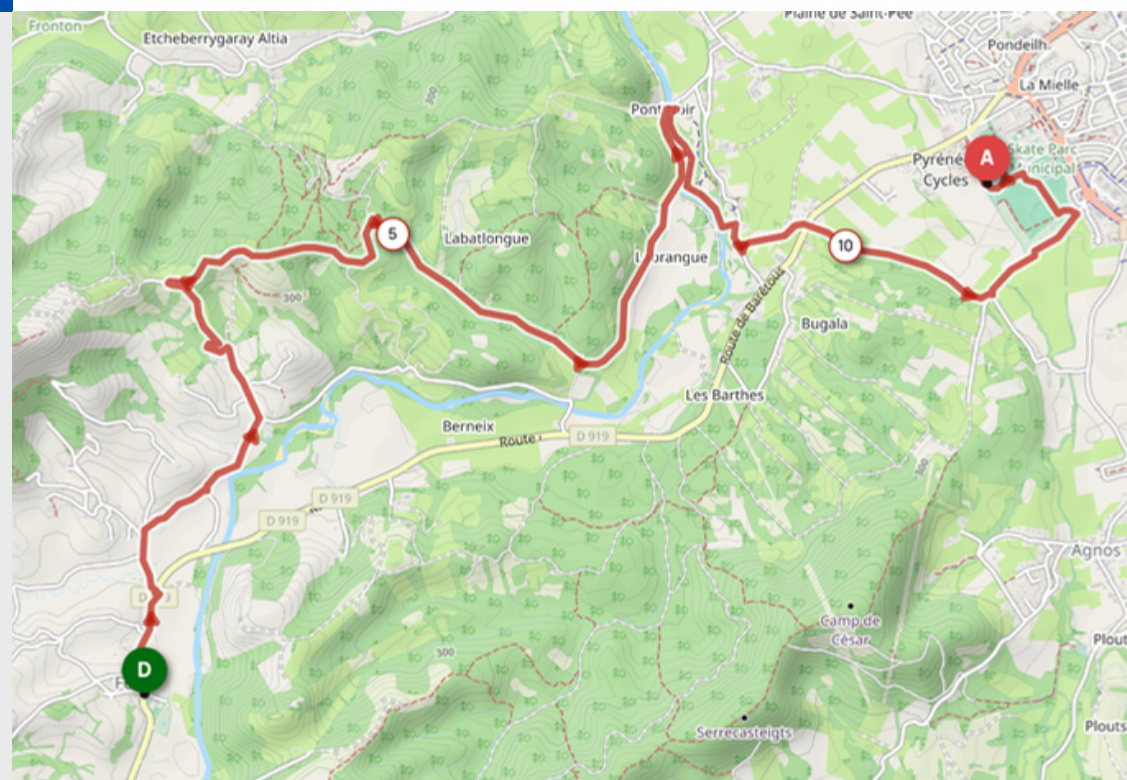
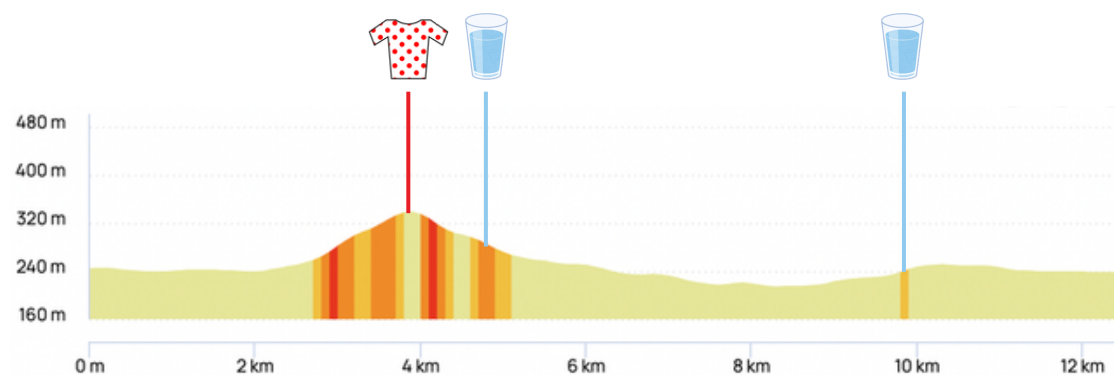
Située aux portes d'Oloron, **Féas** est une commune paisible du piémont béarnais. Son environnement boisé et son calme contrastent avec l'intensité de la compétition qui anime les routes du Tour tout au long du week-end.

Après deux premières étapes plus exigeantes, ce relais proposera un **profil globalement plus roulant**. La seule réelle difficulté se situera entre le 2,5e et le 4e kilomètre avec **une montée progressive** qui viendra casser le rythme. Pour le reste, les coureurs évolueront **principalement à l'ombre**, au cœur de la forêt, dans une ambiance particulièrement agréable avant la pause de mi-journée.

ÉTAPE 3 - COUREUR 3

12,50 km | 145 d+ | 152 d-

OPENRUNNER 23593010





DÉPART
13H30

 **PLACE SAINT-PIERRE - OLORON-SAINTE-MARIE**

ARRIVÉE
14H15

 **FRONTON MUNICIPAL - OGEU-LES-BAINS**

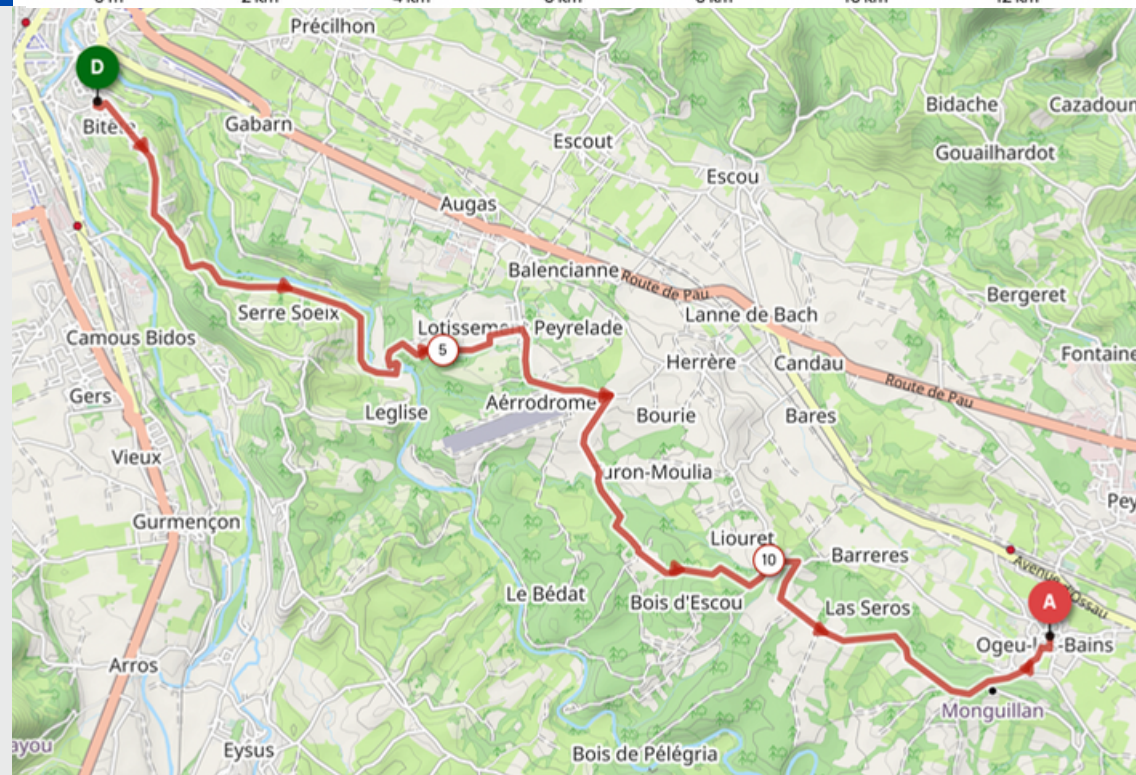
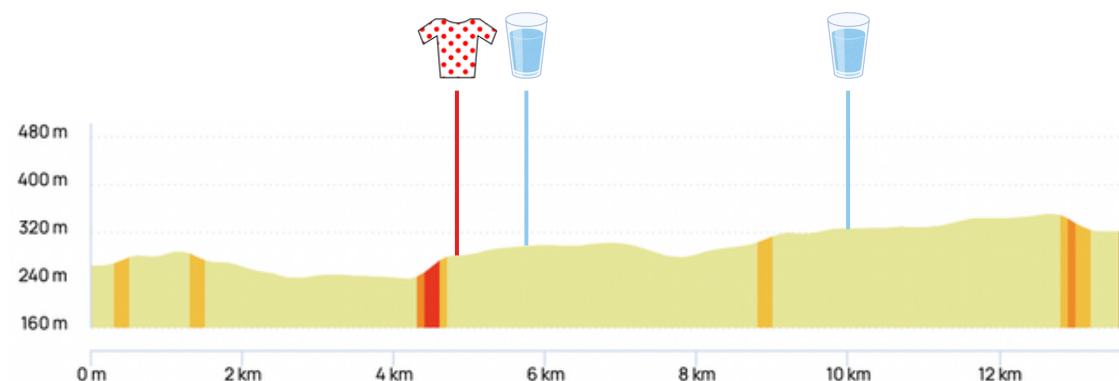
Carrefour incontournable du Haut-Béarn, **Oloron-Sainte-Marie** est une ville chargée d'histoire, située à la rencontre des vallées d'Aspe, d'Ossau et de Barétous. Ville étape régulière du Tour du Béarn, elle constitue une nouvelle fois un lieu central de cette édition.

Sur le papier, cette étape peut sembler abordable. Pourtant, les coureurs devront composer avec un **faux plat montant quasiment permanent** jusqu'à **Ogeu-les-Bains**. Une portion plus atypique fera également son apparition après l'aérodrome, avec plusieurs **passages en Gravel Road** jusqu'au 10e kilomètre. Un parcours usant où il faudra savoir maintenir son allure malgré l'absence de véritables temps de récupération.

ÉTAPE 4 - COUREUR 4

13,59 km | 166 d+ | 109 d-

 OPENRUNNER 24197353





DÉPART
15H15

RUE DE CONCILIA - OGEU-LES-BAINS

ARRIVÉE
16H00

FOYER RURAL - LOUVIE-JUZON

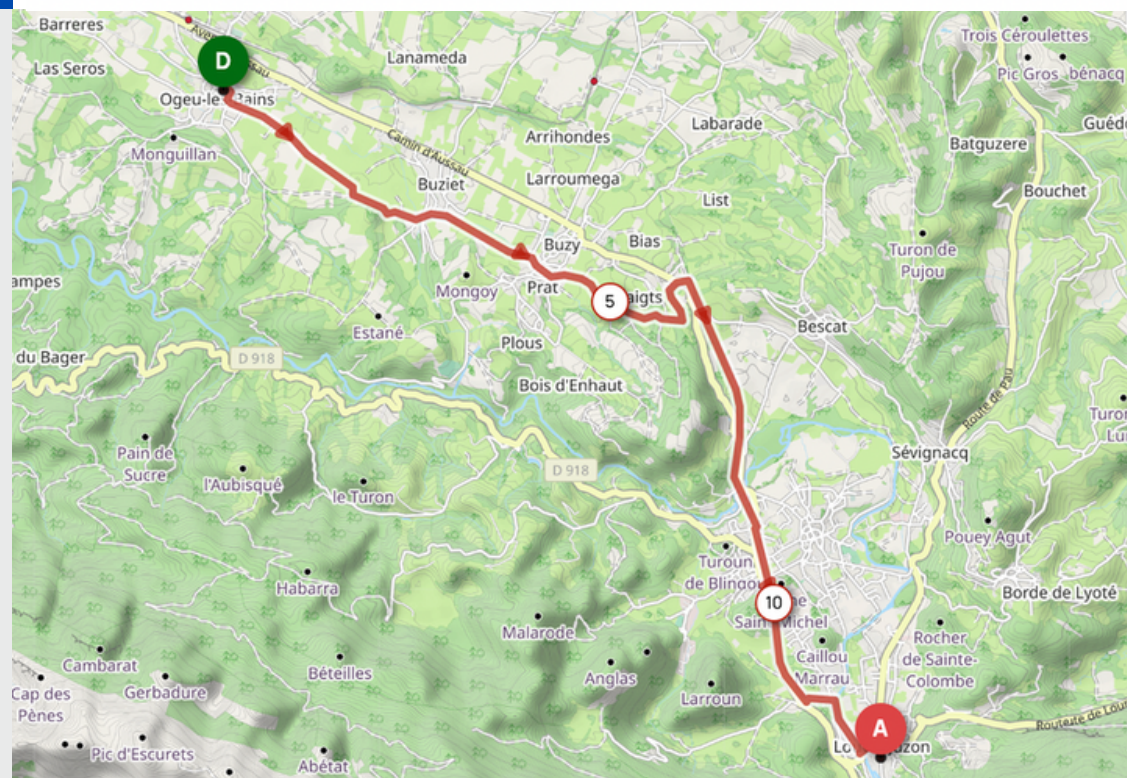
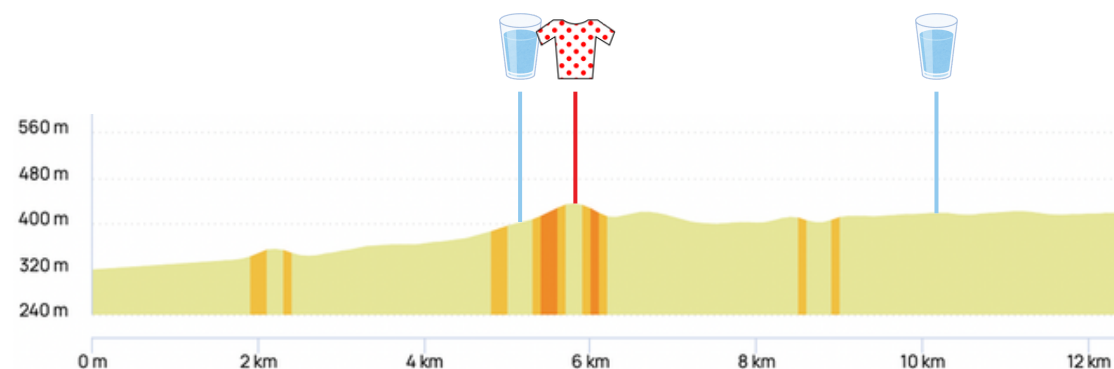
Réputée pour ses eaux minérales et son environnement naturel, **Ogeu-les-Bains** est commune offrant une transition parfaite vers le cœur du Béarn.

Grande **nouveauté** de cette édition, cette **étape** se disputera **en duo**. Les **coureurs 5 et 6** devront **parcourir l'intégralité du relais ensemble**, partageant effort, stratégie et gestion de course jusqu'à **Louvie-Juzon**. Le **parcours** alternera **route, Gravel Road** et quelques **portions trail**, offrant un terrain varié qui renforcera encore davantage l'esprit d'équipe propre à l'événement.

ÉTAPE 5 - COUREUR 5 & 6

12,41 km | 176 d+ | 77 d-

OPENRUNNER 23593028





DÉPART
 16H30

FOYER RURAL - LOUVIE-JUZON

ARRIVÉE
 17H40

FOYER RURAL - LOUVIE-JUZON

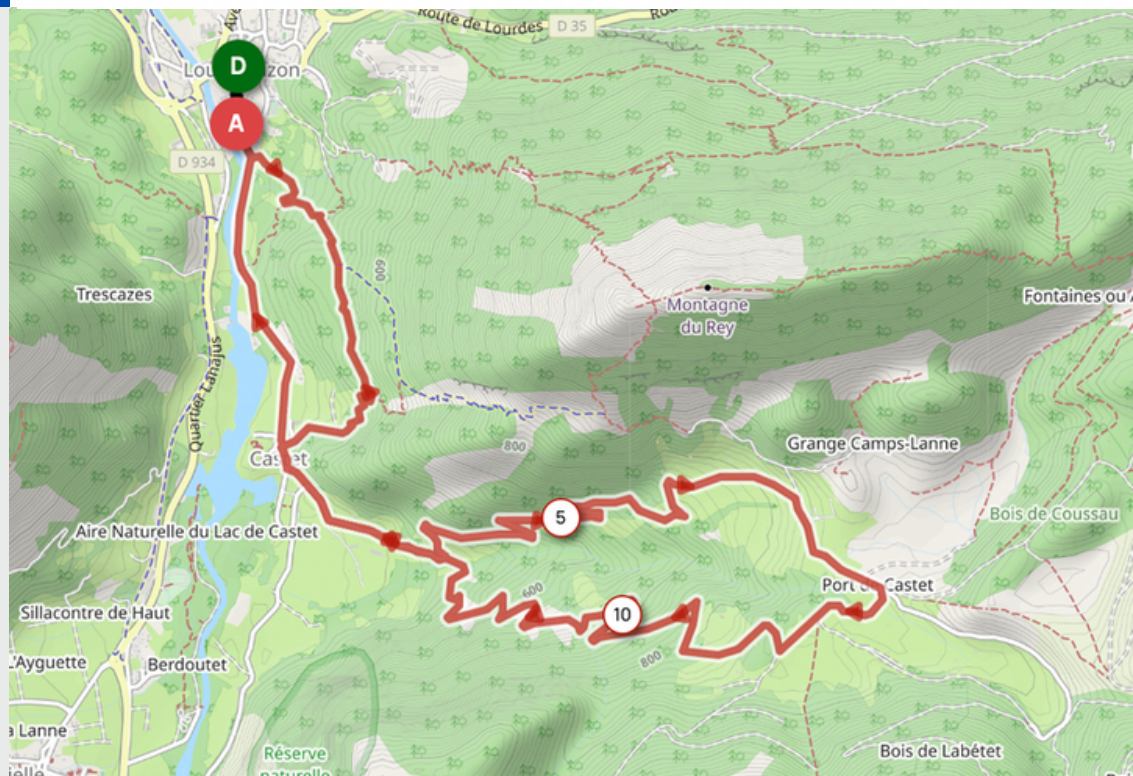
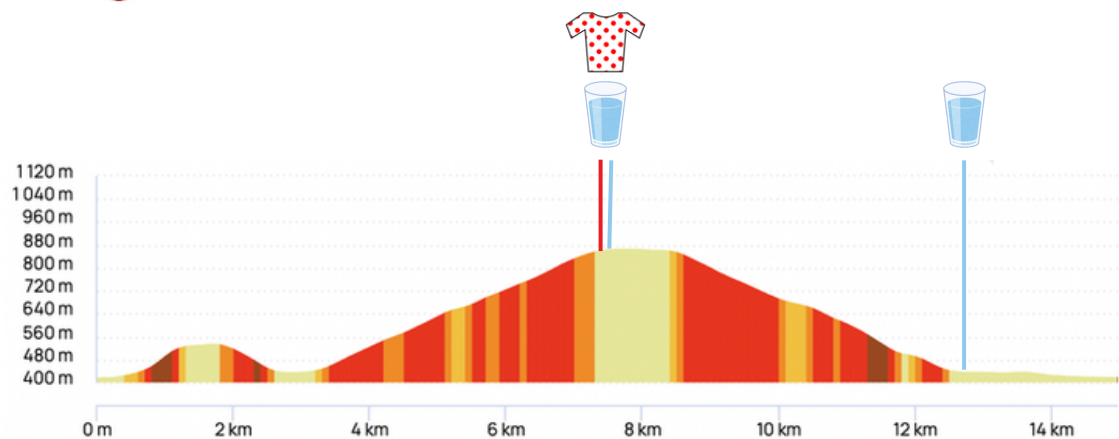
Situé à l'entrée de la vallée d'Ossau, **Louvie-Juzon** est un village emblématique du piémont pyrénéen. Entouré de montagnes et de forêts, il sera le théâtre de l'une des étapes les plus marquantes de cette édition.

Pour conclure cette première journée, les coureurs affronteront certainement **l'étape la plus exigeante du week-end**. Le départ sera donné au cœur de la célèbre « forêt magique » avant une **longue ascension par la route** jusqu'au Port de Castet. Après avoir atteint le point culminant du parcours, les participants basculeront sur une **descente en trail d'environ 4,5 kilomètres** avant de retrouver la route pour rejoindre **Louvie-Juzon**. Une arrivée qui promet d'être particulièrement émouvante, portée par les encouragements de toutes les équipes venues accueillir les derniers relayeurs de la journée.

ÉTAPE 6- COUREUR 7

14,97 km | 551 d+ | 550 d-

OPENRUNNER 23593053





DÉPART
8H00

STADE MUNICIPAL - MAZÈRES-LEZONS

ARRIVÉE
9H00

SALLE DES SPORTS - ANGAÏS

Aux portes de Pau, **Mazères-Lezons** est une commune bordée par le gave. Au pied des coteaux, elle est un point de départ idéal pour lancer cette deuxième journée.

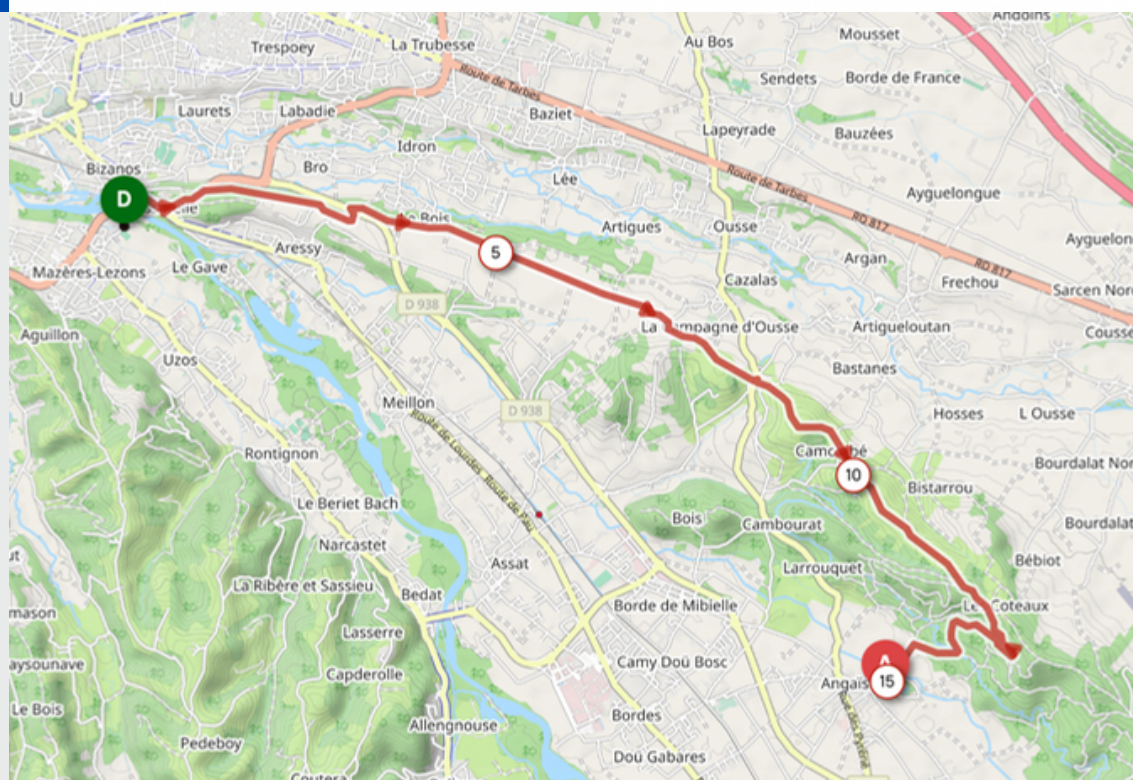
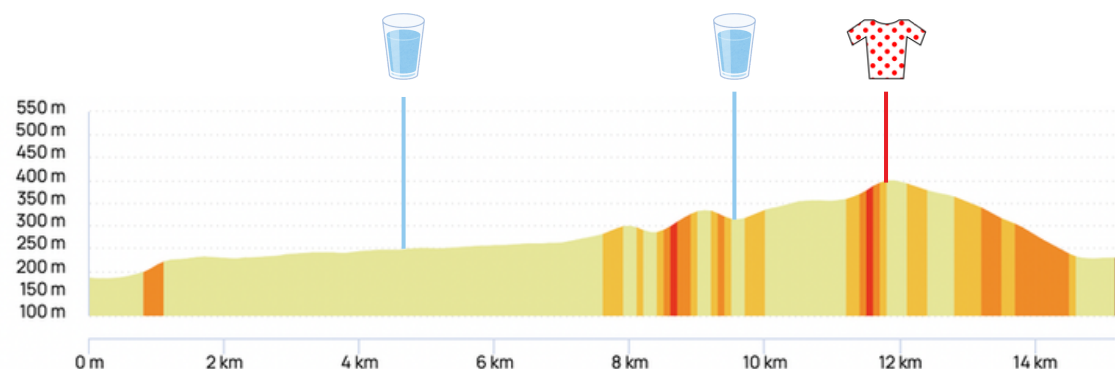
Les coureurs retrouveront un terrain bien différent de la veille. Au départ du stade municipal, cette étape empruntera en grande partie le bien connu **chemin d'Henri IV**.

Le parcours **principalement composé de sentiers**, passe notamment à proximité du **château de Franqueville** avant de rejoindre **Angaïs**. Cette étape reste **accessible techniquement**, même si les conditions météorologiques pourraient rendre certains passages plus glissants.

ÉTAPE 7 - COUREUR 1

15,18 km | 259 d+ | 214 d-

OPENRUNNER 24197360





DÉPART
9H30

 **SALLE DES SPORTS - ANGAÏS**

ARRIVÉE
10H10

 **SALLE JEAN MADAUNE - BÉNÉJACQ**

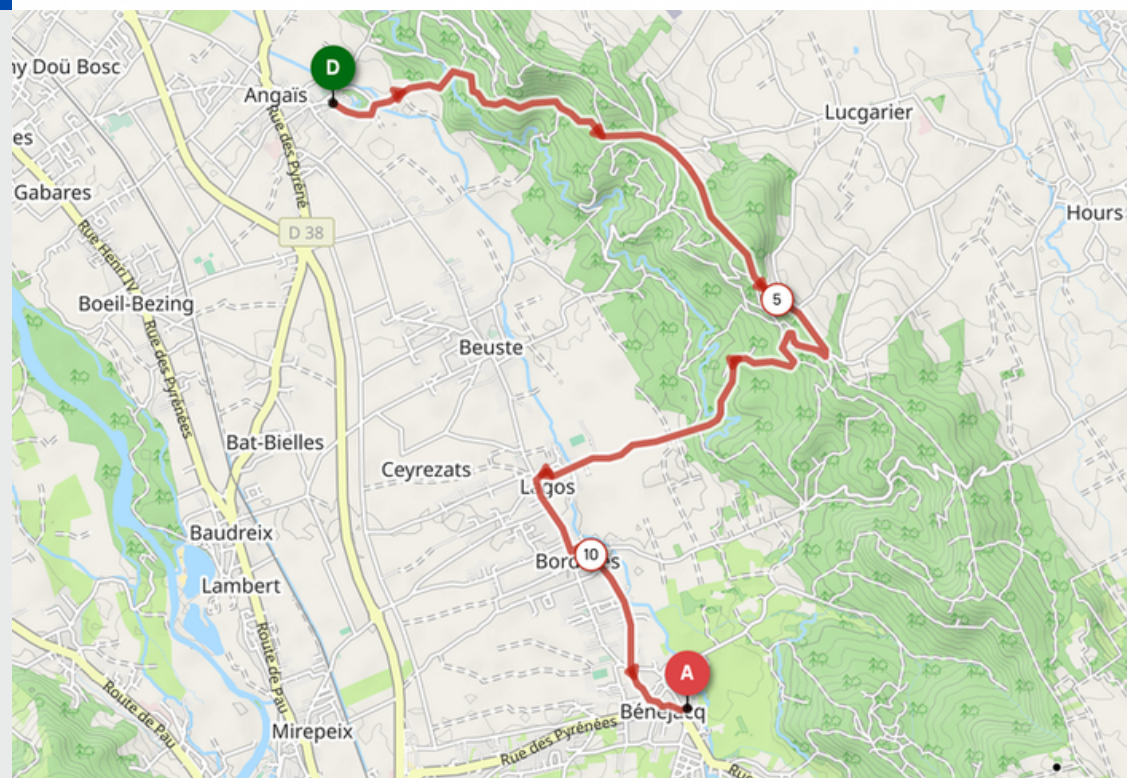
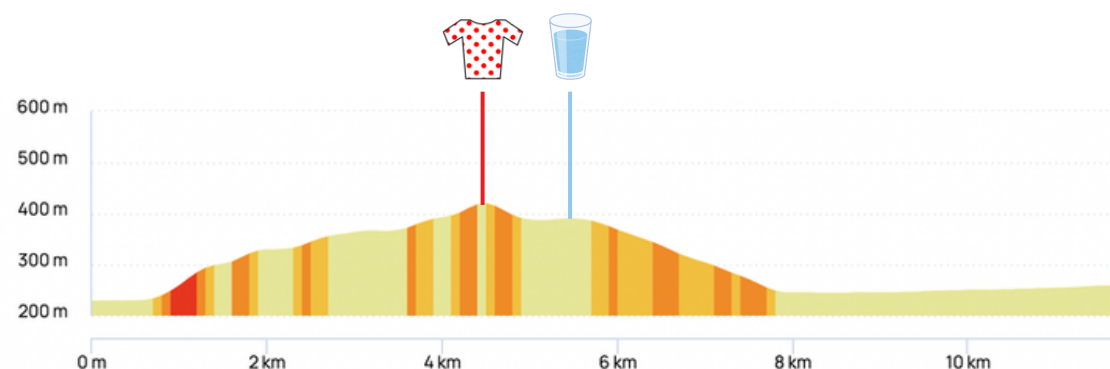
Au départ de la paisible ville d'**Angaïs**, les coureurs poursuivront leur progression sur le **chemin d'Henri IV**, en direction de **Bénéjacq**.

Un parcours similaire à l'étape précédente avec majoritairement des **portions de trails**. Les coureurs débiteront par une montée d'environ 4 kilomètres avant de basculer sur la descente. Quelques **kilomètres de route à plat** permettront toutefois de relancer l'allure sur la fin de course.

ÉTAPE 8 - COUREUR 2

11,72 km | 210 d+ | 179 d-

 OPENRUNNER 24239365





DÉPART
10H45

 RUE DES PYRÉNÉES - BÉNÉJACQ

ARRIVÉE
11H20

 SALLE DE L'OUZOM - ASSON

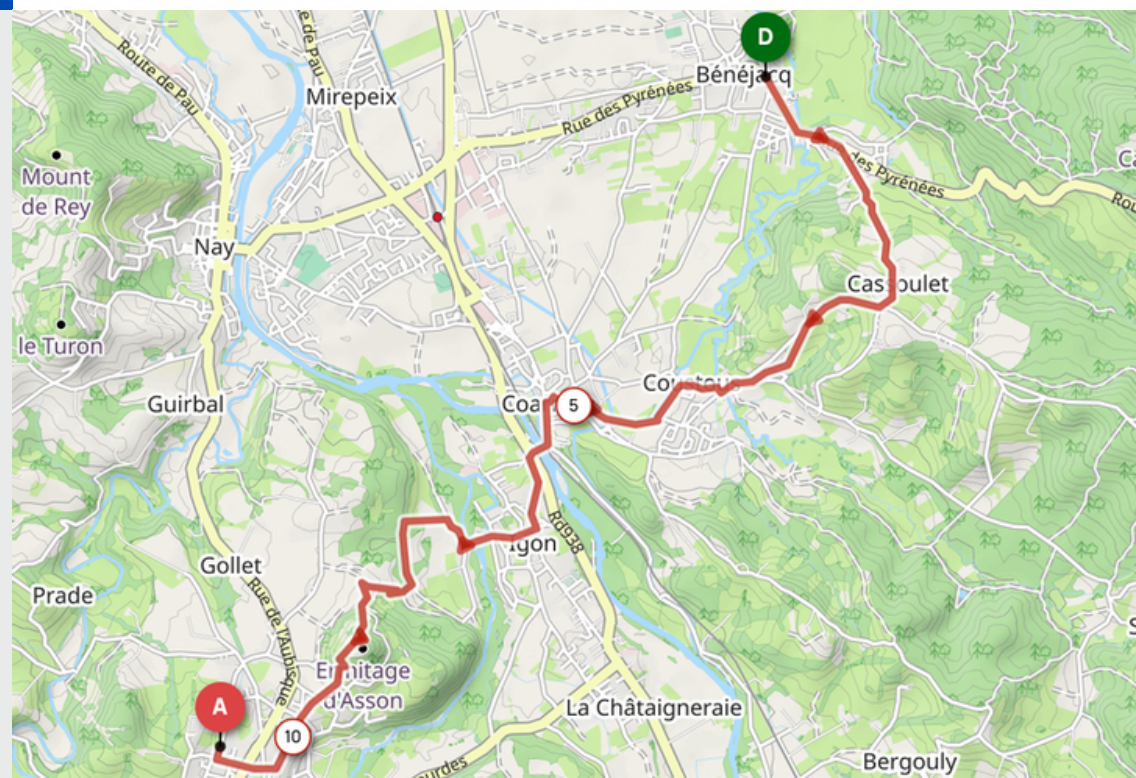
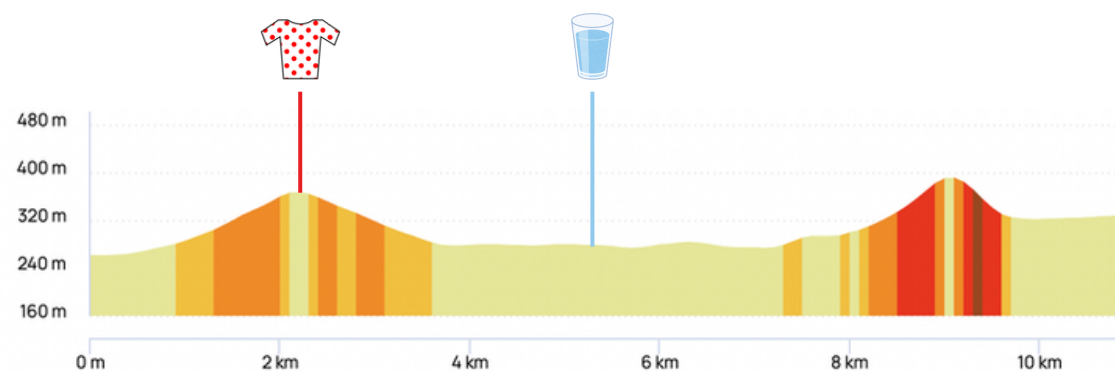
Situé entre gaves et coteaux, **Bénéjacq** est une commune ayant déjà accueilli le Tour, par le passé.

Avant la pause repas, les **coureurs 2 et 3** auront droit à une entrée consistante avec cette étape. Ensemble, ils devront bien gérer leur effort en vu des **deux difficultés** qui les attendent. Et d'autant plus dans les derniers kilomètres, avec la seconde montée qui emprunte une **portion de trail**, avec des **pourcentages** avoisinant les **12%**.

ÉTAPE 9 - COUREUR 3 & 4

10,82 km | 242 d+ | 176 d-

 OPENRUNNER 24239367





DÉPART
13H30

 RUE DE LAS GRABES - ASSON

ARRIVÉE
14H35

 PLACE DE LA BIELLE - RÉBÉNACQ

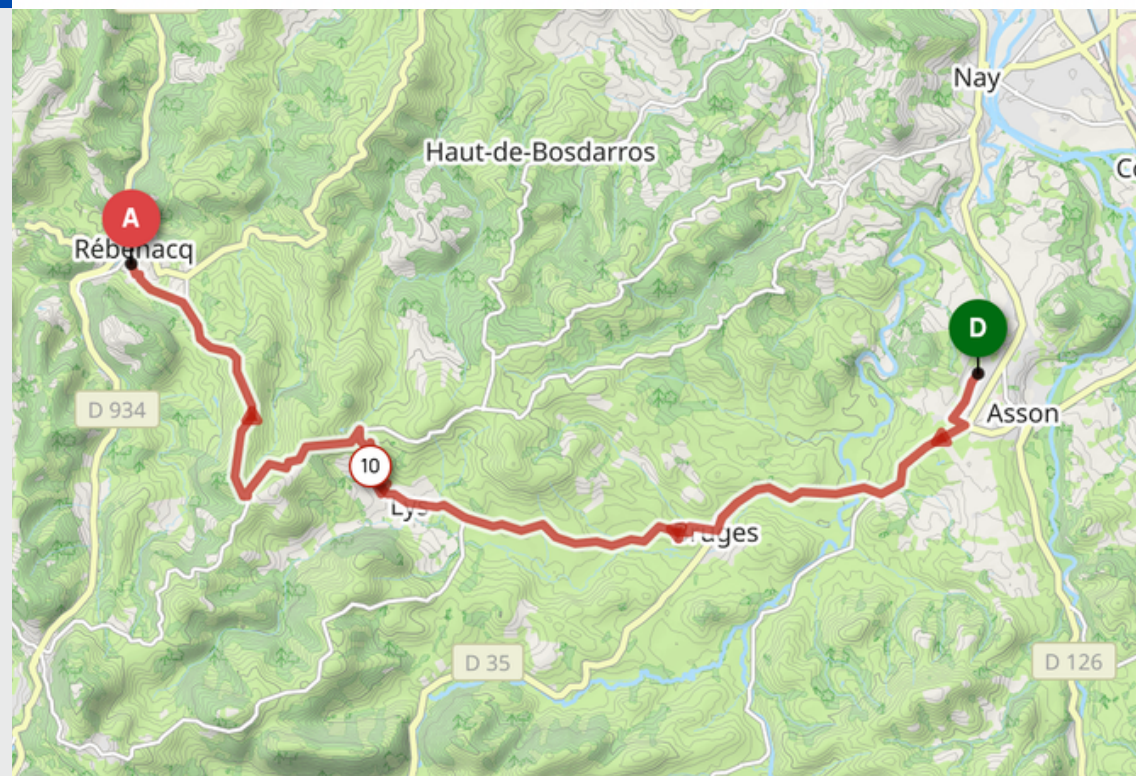
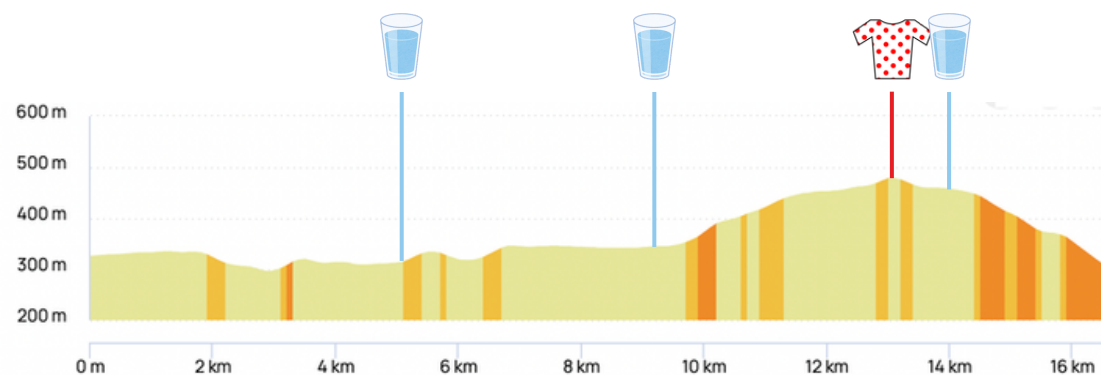
Asson est un village reconnu pour son célèbre zoo, une véritable attraction familiale incontournable, ainsi que pour son club de handball, une référence sportive locale. Ce mélange entre nature et engagement associatif en fait un point de départ chaleureux.

Avec pas loin de 17 kilomètres, c'est l'**étape la plus longue** de ce Tour. Les coureurs traverseront les plaines du piémont sur un parcours **propice aux adeptes de la route et de l'endurance**. Sans difficulté majeure, elle offrira même une belle descente finale.

ÉTAPE 10 - COUREUR 5

16,64 km | 228 d+ | 249 d-

 OPENRUNNER 24197372

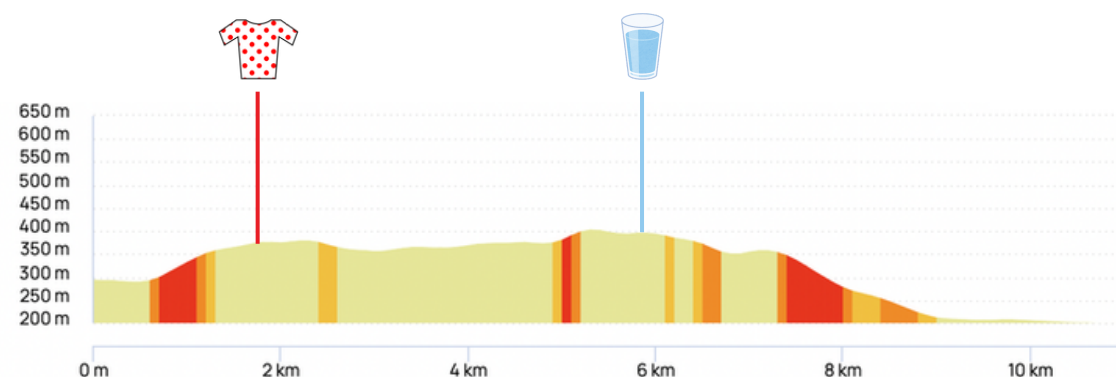




ÉTAPE 11 - COUREUR 6

10,07 km | 151 d+ | 246 d-

 OPENRUNNER 24239385



DÉPART
15H30



PLACE DE LA BIELLE - RÉBÉNACQ

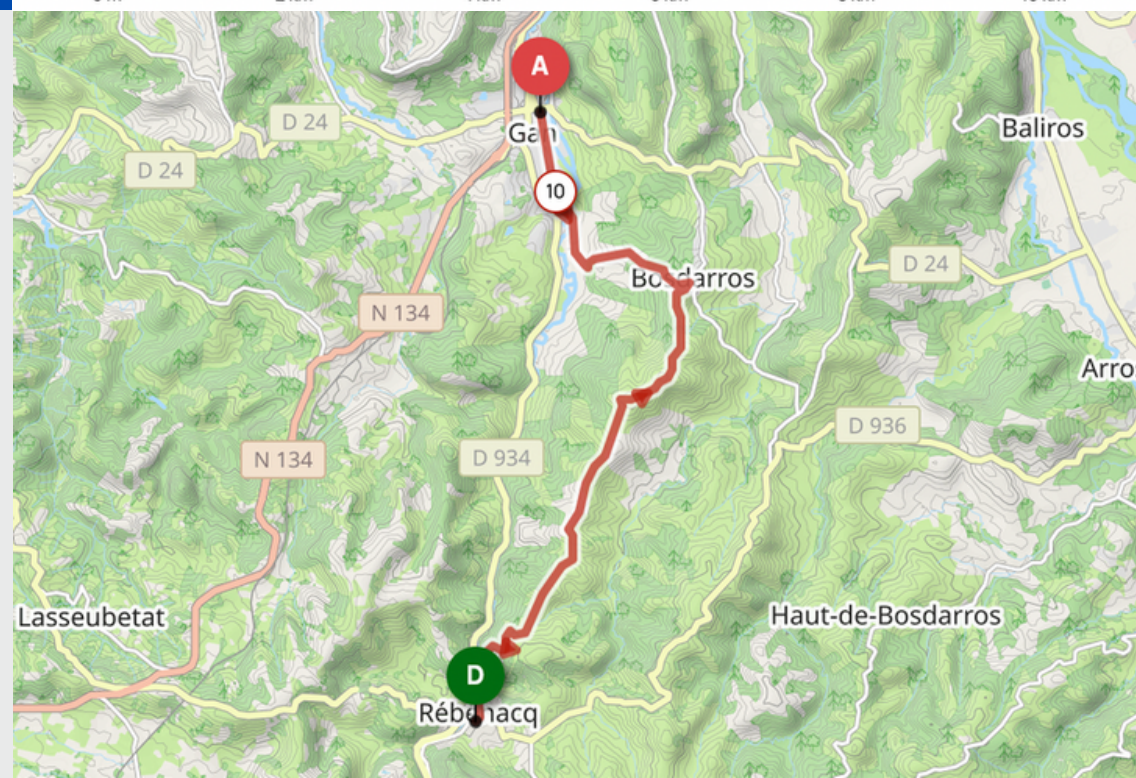
ARRIVÉE
16H05



PLACE DE LA MAIRIE - GAN

A l'entrée de la vallée d'Ossau, **Rébénacq** est une commune entourée de coteaux verdoyants.

Les organismes seront rapidement mis à contribution avec une **montée avoisinant les 11%** dès le premier kilomètre, à l'abri de la forêt. Une fois cette difficulté franchie, le parcours deviendra beaucoup plus roulant avant de proposer un **profil favorable sur la seconde moitié**. Une étape piégeuse où il faudra éviter de s'emballer dès les premiers hectomètres pour profiter pleinement de la suite du parcours jusqu'à **Gan**.





DÉPART
16H30

 **PLACE DE LA MAIRIE - GAN**

ARRIVÉE
16H20

 **PALAIS BEAUMONT - PAU**

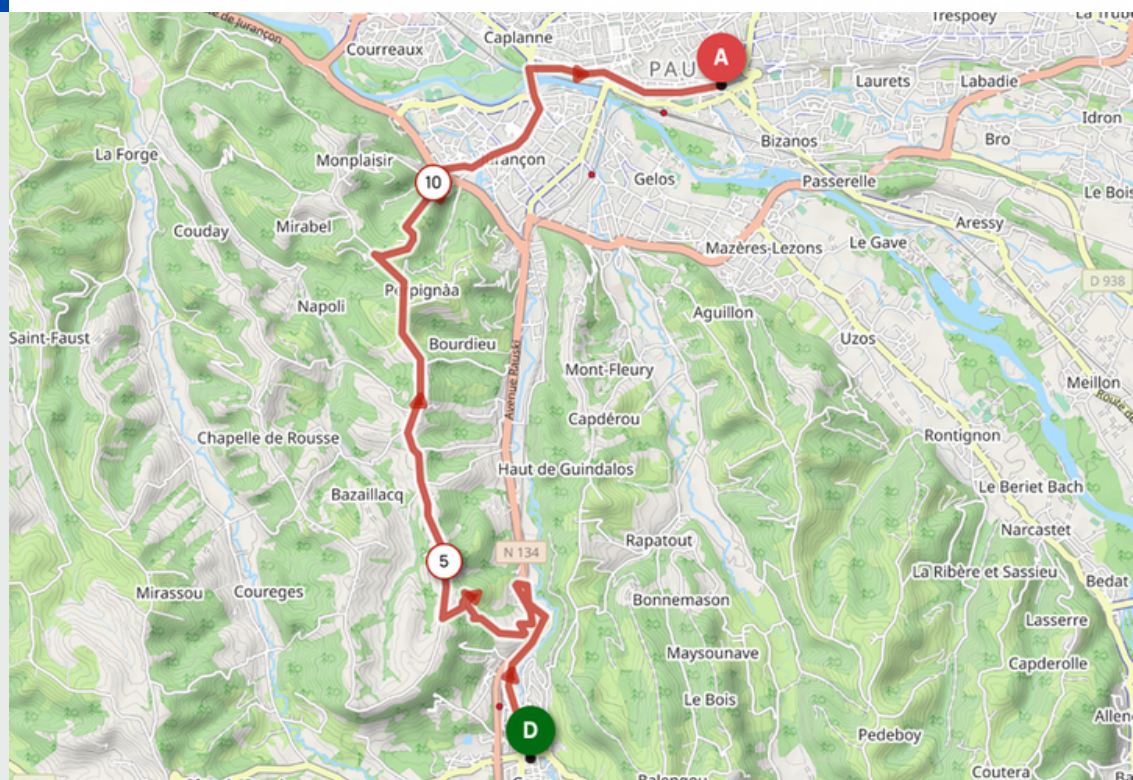
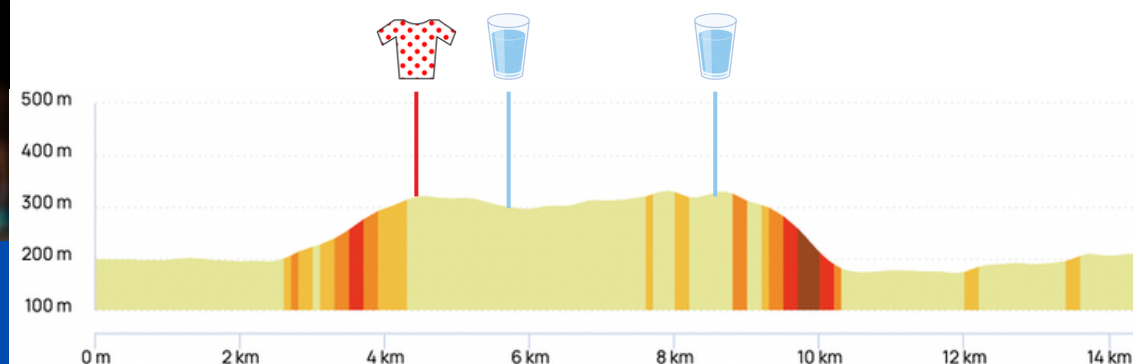
Gan est l'un des poumons viticoles du Béarn, connue pour son **Jurançon** et son patrimoine rural. C'est aussi une terre de course, passionnée et hospitalière, parfaite pour le départ de cette avant-dernière étape.

L'étape débute dans les coteaux du Jurançon, **au milieu des vignes**, avant de plonger vers la ville de **Jurançon**, puis traverser le **centre historique de Pau**. Le passage au pied du **château Henri IV**, puis sur le **boulevard des Pyrénées**, avant l'arrivée au **parc Beaumont**, est l'un des moments les plus magiques du week-end. Les spectateurs, coéquipiers et bénévoles risquent de se presser sur les trottoirs pour une ambiance digne d'une arrivée de grande course.

ÉTAPE 12 - COUREUR 7

14,34 km | 227 d+ | 217 d-

 OPENRUNNER 24197377

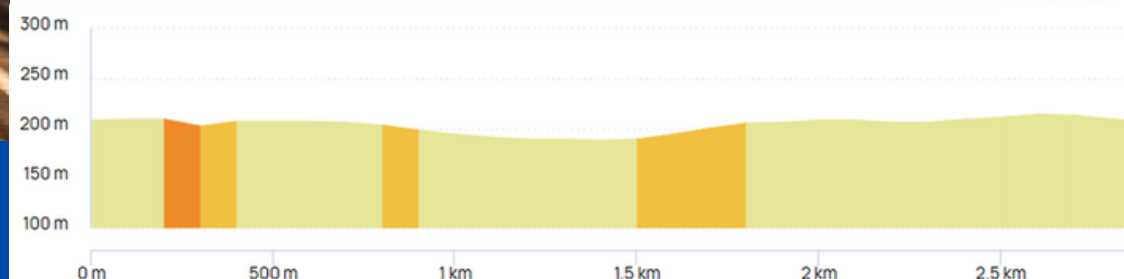




RELAIS FINAL - COUREUR 1 & 2

2,9 km | 34 d+ | 35 d-

 OPENRUNNER 21317716



DÉPART
18H30  PALAIS BEAUMONT - PAU

ARRIVÉE
18H50  PALAIS BEAUMONT - PAU

Pour clôturer le Tour en beauté, une boucle tracée le long du Boulevard des Pyrénées accueille le dernier relais, avec un passage symbolique du témoin entre les **relayers n°1 et n°2** au cœur de Pau.

Organisation :

- Chaque équipe présente les 2 coureurs portant le numéro d'équipier **1 et 2**.
- Toutes les équipes prennent le **départ en même temps**.
- Le premier coureur **passé le relais** à son coéquipier après une première boucle et le second relayeur rallie l'arrivée après une seconde boucle.

ILS NOUS ACCUEILLENT...

NOS VILLAGES-ÉTAPES ❤️

Le Tour Pédestre du Béarn ne serait rien sans l'accueil chaleureux, la disponibilité et le soutien logistique des villages et communes traversés tout au long du parcours.

ARETTE

ARAMITS

FÉAS

OLORON-SAINTE-MARIE

OGEU-LES-BAINS

LOUVIE-JUZON

MAZERES-LEZONS

ANGAÏS

BÉNÉJACQ

ASSON

RÉBÉNACQ

GAN

PAU