

5 - Mimizan Bourg > Bias : 8,500 km - Jonction des deux itinéraires. Continuer route du Chéou. 2,1 km - prendre à gauche la route goudronnée quand la piste empierrée commence juste avant le quartier du Gueigs 2,3 km - Prendre à droite la piste en terre avant la borne incendie. 3 km - On a rejoint une piste empierrée que l'on traverse pour aller tout droit dans la forêt (la nouvelle piste cyclable à côté permet aussi de rejoindre le rond-point de Bias). 5,6 km - Prendre à droite la piste empierrée de Moumen sur 1,6 km 7,2 km - La piste empierrée devient une route goudronnée que l'on suivra jusqu'au 1^{er} rond-point à l'entrée de Bias. 8 km - Au rond-point prendre en face la D652 direction Saint Julien en Born. 8,100 km - Prendre à gauche (abri bus et parking) la rue bordée de traverses de chemin de fer. La suivre jusqu'à la première patte d'oie où on prendra à droite un chemin de terre qui conduit au chevet de l'église de Bias. Un panneau indique la fontaine Saint Michel. On prendra cette direction. 8,5 km - On est arrivé à la fontaine Saint Michel et à son arial. –

6 Bias > Lit et Mixe : 18,700 km - On quitte la fontaine - On a rejoint la D652 puis le pont que l'on traverse pour prendre à droite 1,6 km - Suivre cette route goudronnée jusqu'à sa jonction avec une autre route goudronnée au lieu-dit Jouanon. Prendre à droite. 3,1km - Prendre à gauche, la piste forestière. Entrer dans les grands pins. Continuer tout droit en laissant une petite piste à gauche. 3,8 km - Tourner à droite sur la piste pare-feu, en légère montée orientée Ouest. 4km - Au croisement avec piste pare-feu orientée plein Sud, tourner à gauche et suivre cette piste en descente. 4,7km - Au pied de la montée, tourner à gauche et suivre la piste faisant un arc de cercle à droite et monter la dune. La redescendre. 5,3km - On coupe une large piste pour poursuivre tout droit. 5,5km - On coupe une autre piste. Aller tout droit. 5,9km - ATTENTION, prendre à droite la montée tortueuse. 6,2km - ATTENTION, on quitte la piste en milieu de montée sur la gauche pour une piste parallèle qui serpente en flanc de dune jusqu'à une piste transversale 6,9km - Prendre à gauche la piste parallèle à la route et appuyer à droite vers la dune. 7,9km - On rejoint une grande piste empierrée que l'on traverse. Aller tout droit sur une piste bétonnée par endroits. 9,9km - On rejoint une piste cyclable que l'on traverse pour tourner à gauche 50 m après pour retrouver la piste cyclable que l'on emprunte jusqu'à la route de Contis Plage 10,8 km - Traverser la RD 41, prendre à gauche la piste cyclable. Longer la route vers l'Est. 11 km - Carrefour de la Lette : tourner à droite en suivant la piste cyclable qui longe la route communale et part vers le sud. 12,3 km - A hauteur de la station de pompage (couverte de tags, à gauche), prendre à droite une allée forestière. Marcher en forêt pour butter sur le courant de Contis 13,4 km - Au courant tourner à gauche et remonter le courant jusqu'à une passerelle se trouvant à droite. 14,6 km - Franchir la passerelle et tourner à gauche. 14,8 km - On est arrivé à la plaine de Pigeon. Appuyer à gauche en longeant le ruisseau. Attention, zone de chasse traditionnelle. Ne quittez le chemin balisé sous aucun prétexte. Respectez les gens qui vous accueillent et leurs traditions séculaires. 15,2 km - Quitter le bord du ruisseau en appuyant à droite. 15,6 km - On est au portail que l'on prendra soin de bien refermer (chevaux semi sauvages) avant de progresser en forêt. 16,5km - La piste forestière devient une route. Traverser le pont. Suivre la route. 16,9 km - On est à une patte d'oie. Prendre la route de gauche. 17,7 km - On est arrivé rue Roger Sargos. Remonter la rue. 18,2 km - Au stop, prendre à droite la rue Henri Crouzet. 18,6 km -Rue de l'Hôtel de Ville à gauche. 18,7 km -Eglise. centre de Lit et Mixe.

7 - Lit et Mixe > Moliets et Mâa : 33,750 km - On part de l'église. Prendre l'avenue du l'église. Aller tout droit. 0,200 m - Tourner à droite avenue du Marensin. Passer le rond-point. Aller tout droit direction Cap de l'Homy. 1,4 km - Tourner à droite direction Cap de l'Homy. Passer le camping des Vignes 5,9 km - Prendre la piste empierrée de Yons à gauche. Aller jusqu'à la maison forestière. 9,4 km - On arrive à la maison forestière (à droite) et à la fontaine de Yons (à gauche) distante de quelques 30 m. La piste se partage en deux. Prendre à droite la route forestière de la Pyramide. ATENTION, ne pas prendre l'accès pompier. 16 km - On a rejoint une grande route goudronnée que l'on traverse pour prendre juste en face la petite route goudronnée de la maison forestière de la Jaougue. 17,2 km - On a passé la maison forestière de la Jaougue. Continuer sur la route goudronnée jusqu'au bas de la dune où un chemin sableux prend à gauche. 20,5 km - Emprunter le chemin sableux qui monte la dune. On rejoint une route goudronnée qu'une piste suit en parallèle. Suivre la piste cyclable (route goudronnée à droite). 21,6 km - La piste coupe la grande route pour lui être parallèle (route à gauche). Continuer toujours sur cette même piste qui petit à petit s'éloigne de la grande route. 22,1 km - On rejoint une petite route goudronnée que l'on prend à droite. 22,3 km - On arrive à la naissance d'une piste cyclable sur la gauche. Ne pas la prendre mais continuer tout droit sur le chemin empierré. NOTE A gauche, un fléchage privé conduit au camping du Col Vert. 25,200 km - On a rejoint la passerelle (pont de la Nasse) du courant d'Huchet par une piste forestière très sinueuse. Emprunter la passerelle. 25,35 km - Après la passerelle, tourner à gauche et remonter le courant jusqu'avant la maison forestière. 25,75 km - On a progressé sur une piste entre dune et marécage à gauche pour rejoindre la barrière amont du pont de la Nasse. 26 km 95 - On a progressé en forêt sur une piste sableuse et rejoint une 1ère maison où commence une piste sablo caillouteuse. 27 km 85 - La piste sablo caillouteuse a rejoint une route goudronnée au lieu-dit Marquis. Emprunter la route à gauche. 28 km 15 - On quitte la route goudronnée pour une piste sableuse à droite. 29 km 95 - En progressant sur cette piste, on a rejoint la chapelle de Mâa (à gauche) et la route goudronnée (rue des Templiers) 30 km 250 - Quitter la route goudronnée pour prendre à gauche une piste de terre. 32 km 25 - Passer le quartier du Boussouayre et poursuivre en forêt pour arriver à une route que l'on prendra à droite (giratoire à droite). - Passer le giratoire. Prendre la D117, direction Mâa/Vielle/La Plage. Tourner à gauche rue de Magenta. 33 km 750 -Eglise et la mairie de Moliets.

8 – Moliets >Vieux Boucau : 10,900 km On part de l'église de Moliets et Mâa. 0 km - Aller jusqu'au fronton derrière le mairie. Emprunter la rue des Pèlerins sur 30 m jusqu'au 1^{er} chemin - sentier de l'étang de Moliets - à droite. 0 km 100 - Poursuivre sur ce chemin à travers bois. Passer la passerelle en bois. Tourner à droite vers la station d'épuration. 0 km 400 - On vient butter sur la fontaine/lavoir de Notre Dame. Prendre à droite et emprunter la passerelle. 0 km 650 - Poursuivre par un petit sentier en forêt pour arriver à une piste que l'on prendra à droite. 0 km 900 - On est arrivé à une station de pompage. Prendre le sentier à gauche. 1 km 3- Avancer sur ce sentier qui borde un ruisseau sous-bois pour arriver à une route goudronnée en bas de dune..

Couper la route et poursuivre en face. 1 km 6 - On progresse sous-bois jusqu'à la passerelle du Biscoudan pour arriver à une piste empierrée au panneau - Forêt communale de Moliets -. A cette patte d'oie, prendre à gauche. 1 km 800 - On avance avec l'étang de la Prade à sa gauche. 3 km 300 - On a rejoint une route avec un pont à 30 m à gauche. Prendre la route blanche à droite (panneau - Forêt de Messanges -). 3 km 500 - Quitter la route blanche et prendre la piste à gauche. 4 km 300 - Quitter la piste et prendre à droite en bas de dune. 4 km 800 - On vient butter sur une piste en T. Prendre à gauche. 5 km 600 - On est arrivé à un croisement de pistes en X. Aller tout droit. 5 km 800 - On a rejoint une route goudronnée. Prendre à droite. 6 km 250 - Après le 1er camping, prendre la piste à gauche. On aura le sémaphore de Messanges à droite après 700 m de progression puis l'étang de Moisac sur la gauche. 8 km 250 - On a rejoint une route goudronnée. Prendre à gauche. 8 km 350 - Quitter la route goudronnée pour une piste à droite. 8 km 850 - On a rejoint une route goudronnée (camping en face). Prendre à droite. 8 km 350 - Quitter la route goudronnée pour une piste à droite. 8 km 850 - On a rejoint une route goudronnée (camping en face). Prendre à droite. 9 km 250 - On est arrivé à l'entrée du camping - Le Vieux Port -. Prendre à gauche juste avant l'entrée du camping. 9 km 500 - Boulevard du Marensin. Appuyer à gauche et aller tout droit sans se soucier des rues venant de droite. 10 km 200 - On a rejoint un boulevard 2x2 voies avec terre-plein central. Prendre à gauche vers le centre-ville. 10 km 450 - On est arrivé à un giratoire. Prendre à gauche vers le fronton et les arènes qui seront à droite. Prendre à droite l'avenue de la Liberté. 10 km 850 - On a rejoint l'avenue des Pêcheurs. Passer sur le trottoir en face en appuyant à gauche. 10 km 900 - L'avenue des Pêcheurs passe sur le pont du canal de l'étang marin. Tourner à droite avant le pont sur le mail André Rigal. NOTE Du pont du canal de l'étang marin, l'église est à 150 m à gauche vers le centre-ville.

9 - Vieux Boucau > Seignosse le Penon : 13,650 km - Prendre avant le pont sur le mail André Rigal. Longer le canal que l'on a à gauche, traverser une rue et poursuivre sur le mail jusqu'au lac marin. 0 km 300 - Tourner à gauche pour emprunter la promenade du lac et progresser avec le lac marin à droite. 0 km 700 - Quitter la promenade vers la gauche pour rejoindre l'avenue des Pêcheurs et la piste cyclable. 1 km 200 - Prendre la piste cyclable (route de Soustons à gauche) jusqu'au giratoire. Traverser la route de Soustons pour prendre en face la route Touristra/lac marin. 1 km 400 - Tourner à droite pour prendre la piste cyclable longeant le Village Vacances Touristra - Le Lac Marin -. 2 km 000 - On est arrivé à un giratoire. Traverser pour la piste cyclable. On a la route de Soustons à gauche. 2 km 350 - La piste cyclable quitte la route et s'enfonce en forêt vers la droite. On passera le pont du Roubin après 200 m. 3 km 450 - La piste butte sur la D79. Toujours avancer sur cette piste cyclable avec la route à droite. 7 km 850 - On coupe la D337. Continuer tout droit sur la même piste cyclable avec toujours la D79 à droite. 9 km 350 - On a rejoint un giratoire. Prendre à droite la piste cyclable vers Le Penon. La D89 sera à droite (on passe devant l'Office de Tourisme de Seignosse) 10 km 550 - La piste cyclable vient butter sur la route Hossegor / Capbreton. Prendre à gauche la route/piste cyclable. 13 km 650 - On passe Soorts-Hossegor et on arrive à la grande route d'Hossegor. Les dunes de la côte Sauvage sont à droite.

10 - Seignosse le Penon > Capbreton : 6,250 km Les dunes de la côte Sauvage sont à droite. La piste cyclable traverse la route d'Hossegor 0 km 000 - Prendre à droite et continuer sur la piste cyclable. 1 km 800 - On est arrivé à un giratoire /patte d'oie. Prendre la route de droite. 2 km 200 - Par la route du bord de mer, on est arrivé devant la chapelle de la Plage 'Notre Dame des Dunes'. Continuer tout droit. 3 km 000 - Au panneau 'CAPBRETON', tourner à angle droit pour emprunter l'avenue de la Mer . 3 km 400 - On a rejoint le pont Notre Dame. Continuer tout droit. - On a rejoint un rond-point. Prendre à droite. 4 km 300 - On est devant l'entrée technique du port de Capbreton. Continuer tout droit. 4 km 400 - On prend la 2ème rue à gauche après l'entrée technique du port. 4 km 600 - Prendre l'avenue Bourret, passer le camping Bel Air à droite et le camping Labarthe à gauche (la vieille croix entre les deux symbolise la Compagnie Templière de Bourret). Au rond-point, prendre à droite l'avenue des Cigales. Passer 3 ronds-points. 5 km 950 - Rond-point de la gendarmerie. Prendre à droite la rue du 19 Mars 1962, direction 'Centre-ville'. 6 km 250 - On rejoint l'église Saint Nicolas..

11 - Capbreton > sud des Landes : 18,650 km On est au centre de Capbreton devant l'église Saint Nicolas. Note : Face à l'église, à droite, continuation du chemin. A gauche (Avenue Lartigue) un gîte chambre d'hôte est distant de 400m. 0 km 00 - Poursuivre sur la rue du 19 Mars 1962 (mairie, Police Municipale). 0 km 200 - Traverser le pont de la Halle, continuer tout droit jusqu'au petit rond-point. Prendre l'avenue des Alouettes. 0 km 300 - Patte d'oie. Prendre à gauche. 0 km 400 - On a traversé le quartier des Vignes et rejoint l'avenue de l'Adour. La prendre à gauche. 0 km 650 - Piste cyclable sur laquelle on progresse. 0 km 900 - Prendre à droite la rue Barrat qui devient piste forestière après 300 m 1 km 300 - Patte d'oie. Prendre la piste de gauche. 1 km 800 - Jonction avec un canal. Prendre à droite. 1 km 900 - Longer la clôture d'un camping. Tourner à gauche dès la fin de la clôture. 2 km 65 - On est à la Pointe. Jonction avec une route goudronnée que l'on traverse en X (Attention, ne pas passer le pont). 4 km 95 - Arrivée sur une piste en T. Prendre à droite. 5 km 450 - Jonction avec une large piste empierrée qui coupe en T. Prendre à gauche. (Chapelle Ste Thérèse à droite après 50m, centre héliomarin à droite après 400 m). 6 km 450 - Giratoire. Poursuivre en face sur la Promenade des Pyrénées. 7 km 35 - Tourner à gauche allée de Provence. 7 km 750 - Jonction avec une route en X. Prendre à droite rue des Flandres. 7 km 9 - La rue des Flandres devient une piste. Appuyer à gauche. - 1er pont de l'Anguillère. Passer le pont pour la piste forestière en face et progresser en forêt. 9 km 100 - 2ème pont sur l'Anguillère. Le passer pour la piste cyclable en face. Point d'eau sur le mur d'enceinte de la station d'épuration . 9 km 300 - Fin de la piste cyclable, début du chemin goudronné dit de 'Pip'. Prendre à gauche. 9 km 700 - On a rejoint un 'stop' sur la route de la plage de Ondres. En prenant à gauche, on peut rejoindre le gîte du camping du lac d'Ondes à 500m environ. Après Ondres et avoir longé la voie ferrée, prendre à droite dans la forêt. 14 Km 550: Rond-point de la plage du métro, prendre l'avenue Julian Grimaud première à gauche. Ici une signalétique du gîte du pèlerin au Village de Vacances " La Forêt des Landes" : Au feu routier, poursuivre en face sur l'Avenue Julian Grimaud. 16 Km 832: A la fin de l'Avenue Julian Grimaud, prendre à droite et poursuivre par l'Avenue Jean Jaures. 17 Km 952: Fin de l'Avenue Jean Jaures. Prendre à droite la rue Pierre Semard, après le rond-point poursuivre à gauche par la rue des Forges, puis à droite rue de la Cité. 18 Km 230: Vous êtes à l'église Notre Dame des Forges de Tarnos. Vous apercevez les flèches de la cathédrale de Bayonne et vous pouvez maintenant suivre le balisage .

