



Association Eztitasuna

Site Internet : www.eztitasuna.fr
Courriel : eztitasuna@laposte.net
06 72 76 24 22



Le 29/03/2019

Programme des randonnées du mois de Avril 2019

Si vous voulez intégrer un groupe, contactez préalablement l'animateur pour qu'il puisse évaluer avec vous votre niveau (vous trouverez son numéro de téléphone sur le site Internet d'Eztitasuna).

L'inscription à l'association est nécessaire pour participer aux sorties. Les nouveaux peuvent faire un essai, sous réserve d'avoir un certificat médical d'aptitude à la randonnée validé.

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Lundi 1	Les redoutes de Saint Pée depuis le pont d'Amotz	250 m		B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Erintsu Montagne de Ciboure	750 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 2	La Nive (3 ^{ème} tronçon)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 3	Sentier des Mulets depuis l'ancienne Douane			B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 4	Alkurruntz depuis Amaïur (retour par Azpikuelta)	800 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Aizkolegi Azkua depuis Plaza Zelai	800 m E4 T2(3) R2 ¹ IBP 77	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

Lundi 8	Les paramoudras (et pique-nique en cours de rando)	550 m		B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Larla depuis Saint Martin d'Arrossa	700 m	5h	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 9	Bois de Saint Pée			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 10	Ibanteli depuis Lizarieta			B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 11	Les boucles de la Rhune depuis Trabenia	800 m	5 h	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Abraku depuis les Aldudes	950 m E4 T2(3) R2 ² IBP 89	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h parking Urdazuri

Lundi 15	Les palombières de Txarrantxarri depuis Vera de Bidasoa	350 m		B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Pasaia Donostia	400 m	4h	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 16	La plage d'Hendaye			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat

¹ Cotation FFR, voir explications en fin de document

² Cotation FFR, voir explications en fin de document

Mercredi 17	Venta du carrelage depuis le pont du Diable			B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 18	Haltzamendi depuis Ossès	800 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Orkatzategi depuis Araotz	800 m E4 T2 R2 ³ IBP 82	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h parking Urdazuri

Lundi 22	Pâques					
Mardi 23	Chambre d'Amour-La Barre			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 24	Villages du Baztan (avec pique-nique)			B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	8h30 pour tous parking Commissariat
Jeudi 25	Gorramendi et Gorramakil depuis Itzulegi	750 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Izu depuis Arantza	850 m E4 T2(3) R2 ⁴ IBP 83	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

Lundi 29	Ziburumendi depuis la chapelle d'Olhette	350 m		B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Ibanteli palombières de Sare depuis Xabalo	700 m	5 h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 30	L'Ardanavi (avec pique-nique)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat

Informations complémentaires

Les informations données dans le programme (notamment durée, dénivelé et distance) sont données à titre indicatif. De plus, les animateurs peuvent changer la randonnée (en général en raison des conditions météo), ou l'annuler. Dans la mesure du possible, le programme hebdomadaire indiqué en page d'accueil du site Internet (article « Agenda et News ») est mis à jour. Dans tous les cas, les groupes concernés sont prévenus par courriel. Chaque randonneur devra avoir avec lui sa **carte d'identité ou passeport**, ainsi que **la carte Vitale et la carte européenne d'assurance maladie** (une partie des sorties se déroule en Espagne).

Niveaux de difficulté des randonnées

Les randonnées organisées par Eztitasuna sont classées en trois niveaux de difficulté :

- **A** : Randonnée en terrain plat, facile et accessible à tous (1 à 2 heures). Exemples de parcours : de la Chambre d'Amour à la Barre à Anglet, de Béhobie à Txingudy le long de la Bidasoa.
- **B** : Randonnée faible dénivelé (inférieur à 500 mètres), accessible à la plupart (durée 2 à 3 heures). Pas de difficulté technique particulière. Exemples de parcours : Suhalmendi par Sare, Alkurruntz depuis le col d'Otsondo.
- **C** : Randonnée avec dénivelé supérieur à 500 mètres pour une sortie à la journée (durée 5 à 6 heures). Demande un certain entraînement. Les itinéraires peuvent présenter quelques passages techniques peu difficiles (pente raide, pierrier, passage escarpé ou aérien) qui nécessitent un pied assez sûr. Exemples de parcours : La Rhune en boucle depuis Trabenia, Mendaur depuis Arantxa ou Aurtiz.

Cotation FFR

En complément de cette classification, certains groupes utilisent le système de cotation mis au point par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, plus complet.

Ce système de cotation repose sur trois critères : l'effort (noté E : difficulté physique), la technicité (notée T : présence d'obstacles plus ou moins importants) et le risque (noté R : gravité en cas de chute ou de glissade).

Chaque itinéraire est noté sur ces trois critères avec un chiffre allant de 1 (facile) à 5 (difficile).

Pour l'effort, la méthode consiste à calculer un indice d'effort (IBP) déterminé à partir de la trace précise du parcours.

On trouve la description détaillée de ce système sur le site de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (https://www.ffrandonnee.fr/_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx).

Équipement de base recommandé du marcheur ou randonneur :

Chaussures de randonnées, bâtons de marches, sac à dos contenant a minima un coupe-vent et/ou un vêtement de pluie, chapeau ou casquette, eau, crème solaire, encas pour la pause (ou pique nique pour les sorties à la journée). Couverture de survie. Pièce d'identité et la carte européenne d'assurance maladie (utile pour les sorties en Espagne).