



EZTITASUNA

Association loi 1901 Tél : 06 72 76 24 22
eztitasuna@laposte.net <https://www.eztitasuna.fr>



Programme des randonnées du mois de **Décembre 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 2	Arroka Garai depuis Itxassou	300 m		B E2 T2 R2 IBP 26	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	De Pasaia à Donostia par le littoral (et repas au restaurant)	330 m	3h30	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	De col en col depuis Sare	750 m	4h30	C	Jean Michel 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 3	Le lac de Saint Pée			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 4	Tour d'Ainhoa depuis le pont du Diable par le four à chaux	120 m		B E2 T1 R1 IBP 26	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 5	Baigura	700 m	5 h	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Iparla par Arpettipi depuis Bassassar	950 m	6h	C E4 T3-4 R3 IBP 89	Claude : 06 12 90 41 89	8h30 parking Urdazuri

Lundi 9	Circuit des palombières de Sare depuis le Col de Lizarieta + Restaurant	200 m		B E2 T2 R2 IBP 26	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Lever de soleil vers l'Irabelaskoa depuis Gorramakil	450 m	4h30	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	7h parking Carrefour Market
	Gorospil depuis Dancharia	900 m	4h30	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri
Mardi 10	Le lac de Mouriscot			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 11	Suhalmendi Bizkarzun depuis Ascain	290 m		B E2 T1 R1 IBP 37	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat

Jeudi 12	De col en col depuis Sare	750 m	5h	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Hernio depuis Ituriotz	750 m	5h	C E3 T3-4 R2 IBP 72	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 16	Parc naturel Aiako Harria	200 m		B E2 T1 R1 IBP 30	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Les paramoudras depuis les environs de Guadalupe	600 m	5h30	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Sortie avec restaurant				Jean Michel 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 17	La Bidassoa depuis Béhobie			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 18	Redoutes des Baïonnettes à Ibardin + Restaurant	320 m		B E2 T2 R2 IBP 42	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 19	Sortie avec restaurant			C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Mondarrain depuis Itxassou	800 m	5h30	C E4 T3 R3 IBP 80	Jean Michel 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

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 Bidassoa.
- **B** : Randonnée faible dénivelé (inférieur à 600 mètres), accessible à la plupart (durée 2 à 3 heures). Pas de difficulté technique particulière. Ces sorties peuvent se faire à la demi-journée (2 à 3 heures), ou à la journée avec le pique-nique dans le sac (4 à 5 heures). Exemples de parcours : Suhalmendi par Sare (demi-journée), Zentinela depuis le col de Lizarieta (journée).
- **C** : Randonnée avec dénivelé supérieur à 600 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, en cas pour la pause (ou pique-nique pour les sorties à la journée). Couverture de survie. Pièce d'identité, carte Vitale et carte européenne d'assurance maladie (utile pour les sorties en Espagne).