



EZTITASUNA

Le 24/01/2020



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

Programme des randonnées du mois de **Février 2020**

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 3	Arroka Garai depuis Itxassou	300 m		B E2 T2 R2 IBP 42	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Chemin Sud des palombières d'Etxalar ... depuis Etxalar	550 m	5h	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Autza depuis le col d'Ispéguy	650 m	4h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 4	Château d'Abbadia			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 5	Ibarron, Sainte Barbe 247 m	250 m		B E2 T1 R1 IBP 37	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 6	La Rhune depuis Sare	800 m	5h30	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Jaizkibel Azabaratza	700 m	5h30	C E3 T4 R3-4 IBP 67	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 10	Les palombières du Txarrantxarri depuis Vera par les voies Napoléon	250 m		B E2 T3 R2 IBP 36	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Les paramoudras depuis Zioso	400 m	4h	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Argibel / Behatsun	800 m	5h30	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 11	La Barre depuis la Chambre d'Amour			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 12	Venta du carrelage depuis le pont du diable	100 m		B E2 T2 R2 IBP 27	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 13	Mendaur depuis Arantza	800 m	5h30	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Legate depuis Lekaroz	750 m	5h30	C E3 T2 R2 IBP 70	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 17	Les antennes du Jaizkibel depuis N.D. de Guadalupe + Pique-nique	350 m		B E2 T2 R2 IBP 46	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Les villages du Baztan depuis Amaiur	320 m	4h30	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Mendaur depuis Arantza	900 m	5h30	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri
Mardi 18	La Nivelles depuis le pont du Diable			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 19	Le Chêne de Zugarramurdi et quelques grottes	200 m		B E2 T2 R2 IBP 32	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 20	Haltzamendi depuis Ossès		5h30	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Peñas de Itsusi par le sentier des Moines	750 m	5h30	C E4 T4 R3-4 IBP 76	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

Lundi 24	Ibantelli depuis Lizarieta	250 m		B E2 T2 R2 IBP 33	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Le lac Andara en boucle depuis Aiako Harria	400 m	5h	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Palombières Ibanteli Xabalo	900 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 25	Le jardin de Bertiz + pique-nique			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 26	San Martial + Pique-nique	100 m		B E1 T2 R2 IBP 23	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 27	Harriondi depuis Bidarray		5h30	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Alkurruntz depuis Amaiur	800 m	5h30	C E4 T2-3 R3 IBP 78	Claude : 06 12 90 41 89	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 Bidasoa.
- **B** : Randonnée faible dénivelé (inférieur à 600 mètres), accessible à la plupart. 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), Zentinelas 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.

Le 24/01/2020

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).