



# EZTITASUNA

Le 24/09/2020



Association loi 1901 Tél : 06 72 76 24 22  
 ezttasuna@gmail.com <https://www.eztitasuna.fr>

## Programme des randonnées du mois de Octobre 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.

Plus d'informations (consignes liées à la situation sanitaire Covid-19, difficulté des parcours...) en fin de document

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Jeudi 1er	Ziburu Mendi depuis chapelle d'Olhette par le col des Abeilles	510 m	4h30	C IBP 61	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Tour de l'Harri Handi depuis Bidarray	550 m	5h	C E3 T3 R1 IBP 56	Claude : 06 12 90 41 89	Départ de la sortie lieu et heure communiqués par message

Lundi 5	Saiberri	320 m	3h	B E2 T1 R1 IBP 43	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Village abandonné et mine d'or	300 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Altxanga Miramar depuis Ascain (mairie)	700 m	5h30	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 6	Le long de l'Uhabia			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 7	Cap du Figuier en boucle jusqu'à Artzu Portua	130 m	3h30	B E1 T2 R2 IBP 20	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 8	Les antennes du Jaizkibel depuis ND de Guadalupe. Retour par Zioso	530 m	4h30	C IBP 55	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Irubelakaskoa depuis le col d'Itzulegi	650 m	5h30	C E3 T4 R3 IBP 69	Jean Michel : 06 25 31 97 99	Départ de la sortie lieu et heure communiqués par message

Lundi 12	Le sentier des Mulets	300 m	3h15	B E2 T1 R1 IBP 44	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Aritzmendi depuis Bera de Bidasoa	470 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Petite Rhune Zizkouitz depuis Trabenia	700 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 13	La Bidasoa depuis Béhobie			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat

Mercredi 14	Azkar depuis le col d'Urbia	110 m	3h30	B E1 T1 R1 IBP 24	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 15	Le Xoldococagna et Mont Calvaire depuis Biriadou par le col des Poiriers	540 m	4h30	C IBP 60	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Baratzazarreta (Abadekurutz) depuis Arano	800 m	5h30	C E4 T2 R2 IBP 81	André : 06 76 69 67 27	Départ de la sortie lieu et heure communiqués par message

Lundi 19	Les paramoudras depuis Zioso (K12) et pique-nique	360 m	5h30	B E2 T1 R1 IBP 45	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Zentinela depuis le col de Lizarieta	460 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Mendibil Zentinela depuis le col d'Urbia	700 m	6h	C	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Urdazuri
Mardi 20	L'Ardanavi (avec pique-nique)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 21	Tour d'Ainhoa depuis le pont du Diable par le four à chaux	120 m	2h45	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 22	Le Pic d'Iguski et Penas d'Itsusi depuis le col de Mehatxe	610 m	5h	C IBP 67	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Izu depuis Arantza	850 m	5h30	C E4 T3 R2 IBP 82	André : 06 76 69 67 27	Départ de la sortie lieu et heure communiqués par message

Lundi 26	Circuit de la Chapelle à Ainhoa	360 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 44	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Azkar et chêne millénaire depuis Urdax	410 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Aire Leku Montagne de Ciboure depuis Olhette	750 m	6h	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri
Mardi 27	La baie de Txingudi			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 28	Gorospil Biskayluze (et pique-nique)	280 m	5h15	B E2 T2 R2 IBP 36	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 29	L'Atxuria depuis Zugaramurdi	700 m	5h	C IBP 70	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	La Rhune depuis le col de Lizuniaga	850 m	6h	C E4 T3 R2 IBP 85	Jean Michel : 06 25 31 97 99	Départ de la sortie lieu et heure communiqués par message

### Consignes liées au Covid-19

Ces consignes sont issues des recommandations de la FFRS (générales et spécifiques à la randonnée) que l'on peut trouver en cliquant sur le lien suivant : [Recommandations FFRS Covid-19](#)

#### Covoiturage

Pour rappel, l'association ne gère pas le covoiturage. Il revient à chaque participant de s'organiser pour rejoindre le point de départ. En cas de vigilance orange ou rouge sur un département (cas des Pyrénées Atlantiques), il est conseillé de se limiter à un seul passager

sur chaque rangée. Cette limitation ne s'applique pas lorsque les passagers appartiennent à un même foyer.

En pratique, les capacités maximales par véhicule sont les suivantes (port du masque obligatoire sauf si les personnes sont de la même famille) :

- 4 personnes si deux couples (un par rangée),
- 3 personnes si un couple et une personne seule,

#### Demandes aux pratiquants

- S'abstenir de participer aux sorties et consulter un médecin en cas de moindre doute ou d'apparition de signaux d'alerte (douleurs thoraciques, essoufflement, palpitations, perte du goût ou de l'odorat, fatigue anormale, température supérieure à 38°C, reprise ou apparition d'une toux sèche),
- S'inscrire au préalable aux sorties et arriver en tenue,
- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique ou du savon (essuie-mains personnel et jetable),
- Éviter tous contacts physiques et crachat, se désinfecter les mains en cas de contact physique avec une autre personne
- Rester vigilant sur les sites de départ / arrivée où peuvent stationner de nombreux véhicules et se croiser de nombreux participants,
- Respecter les distances de 2 m entre les personnes (distance à augmenter en fonction du terrain et de la vitesse de progression),
- Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel,
- Matériel obligatoire à fournir par les participants :
  - Masque,
  - Gel hydro-alcoolique,
  - Serviette personnelle, bandeau éponge,
  - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
  - Collations et boissons personnelles.

#### **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 Lizarrieta (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.