



EZTITASUNA

Le 28/10/2020



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

Programme des randonnées du mois de **Novembre 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
Lundi 2	Circuit de la Chapelle à Ainhoa	350 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 44	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Ursuya depuis Macaye	500 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Erentzu montagne de Ciboure depuis Olhette	750 m	5h30	C	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Urdazuri
Mardi 3	Le long de l'Uhabia			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 4	Le Calvaire de Biriadou	250 m	3h	B E2 T1 R1 IBP 38	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 5	Le Jara depuis Iroulégui	600 m	5h	C IBP 62	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Azkope depuis Biriadou	650 m	5h	C E3 T3 R2 IBP 68	Claude : 06 12 90 41 89	8h30 parking Urdazuri

Lundi 9	Atharri et Pas de Roland depuis Itxassou	350 m	4h15	B E2 T1 R1 IBP 45	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Atxulegi en boucle depuis Ainhoa	600 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Mandale Ibardin depuis Biriadou	700 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 10	La Bidasoa depuis Béhobie			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 11	Circuit aux alentours d'Amotz	200 m	3h30	B E2 T1 R1 IBP 36	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 12	De col en col depuis Sare	700 m	5h	C IBP 66	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Gorospil depuis Dancharia	800 m	5h30	C E4 T3 R2 IBP 78	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

Lundi 16	Le sentier des Douaniers depuis Biriadou	360 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 44	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	La redoute en étoile depuis Sare	500 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Hocha Handia Mendibile depuis Iholdy	750 m	5h	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 17	La Chambre d'Amour – La Barre			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 18	Lac Choldokogaina (Xoldokogaina) depuis la barrière canadienne	250 m	3h	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 19	Le tour de l'Harriondi par le col de Latcho depuis Bidarray	650 m	4h30	C IBP 69	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Astate depuis Urdos	850 m	5h30	C E4 T4 R3 IBP 80	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 23	Boucle du Suhalmendi et du Bizkarzun depuis Ascain	350 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 44	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Mondarrain et Gorospil depuis le col des Veaux	400 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	De col en col depuis Sare	750 m	5h30	C	Dominique : 06 81 59 37 14	8h30 parking Urdazuri
Mardi 24	Le domaine d'Abbadia			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 25	Dans le vignoble d'Irouleguy (et pique-nique)	130 m	5h15	B E2 T1 R1 IBP 27	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 26	Errebi et Atxulegi depuis Pinodieta	600 m	4h30	C IBP 68	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Oilarandoy depuis Baigorri	850 m	5h30	C E4 T3 R2 IBP 80	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 30	Artzamendi (et pique-nique)	320 m	4h45	B E2 T1 R1 IBP 42	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Larla depuis Satali	500 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Jara depuis Saint Martin d'Arrossa	800 m	5h30	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri

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. 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 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).