



EZZITASUNA

Le 31/03/2021



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

Programme des randonnées du mois de **Avril 2021**

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	Urrizpilota et Elhorikokaskoa depuis le col d'Ispeguy	600 m	5 h	C IBP 73	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Otsamuno Errola depuis les Aldudes	850 m	5h30	C E4 T3 R3 IBP 84	Claude : 06 12 90 41 89	Précisions données la veille

Lundi 5	La redoute de Santa Barbara	210 m	4h15	B E2 T1 R1 IBP 42	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
Mardi 6	Le long de l'Uhabia			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 7	Urguri	130 m	2h30	B E2 T1 R1 IBP 28	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 8	Col d'Harrieta depuis Urdos en boucle	710 m	5 h	C IBP 73	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Belchou depuis Hosta	900 m	6 h	C E4 T3 R3 IBP 85	André : 06 76 69 67 27	Précisions données la veille

Lundi 12	Ursuya depuis Macaye	290 m	4h15	B E2 T1 R1 IBP 42	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Forêt et chapelles depuis Ostabat	360 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Haltzamendi depuis Ossès	800 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 13	La Bidassoa depuis Béhobie			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 14	Boucle de Cherchebruit	120 m	3h30	B E2 T1 R1 IBP 30	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc

Jeudi 15	Hocha handia et Azkonbegi depuis Munhoa par col des palombières	550 m	4h30	C IBP 65	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Pic d'Irau (Iraukotuturru) depuis Esterenguibel	900 m	6h	C E4 T4 R4 IBP 85	Claude : 06 12 90 41 89	Précisions données la veille

Lundi 19	Saiberry	320 m	3h	B E2 T1 R1 IBP 43	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Pic d'Arradoy depuis Ispoure	560 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Larla depuis Bidarray	900 m	6h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 20	Le lac Mouriscot depuis la cité de l'Océan			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 21	Tour du golf de Chantaco et forêt de Fagosse	150 m	2h45	B E2 T1 R1 IBP 31	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 22	Crête de Zerkambide et col de Mehatxe depuis Olhatia	650 m	5 h	C IBP 68	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Etchecortia et sources de la Bidouze	950 m		C E4 T4 R3 IBP 91	André : 06 76 69 67 27	Précisions données la veille

Lundi 26	Esnaur depuis Ascain	350 m	3h45	B E2 T2 R2 IBP 47	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Jara en boucle depuis Iroulégy	620 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Béhorleguy depuis Haitzaldeko borda	650 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 27	La Pitchouli			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 28	Aldaxka depuis Espelette	200 m	3h30	B E2 T1 R1 IBP 34	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 29	Oilharandoy depuis Guermiette	730 m	5h	C IBP 78	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Pic des Escaliers depuis le col de Burdinkurutzeta	850 m	6h	C E4 T4 R3 IBP 84	Claude : 06 12 90 41 89	Précisions données la veille

Consignes liées au 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. Le port du masque est fortement recommandé pendant les trajets.

Taille des groupes

Les groupes doivent être de six personnes au maximum (encadrement compris) et en respectant une distanciation physique de deux mètres.

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** ([Inscription](#)) 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.