



EZTITASUNA

Le 26/10/2021



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

Programme des randonnées du mois de **Novembre 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.

De même, l'inscription est nécessaire à chaque sortie, à l'aide de l'application en page d'accueil du site.

Plus d'informations en fin de document.

Date	Lieu	Déniv.	Durée approx	Niveau	Responsable groupe	Responsable sortie	Départ
Lundi 1	Ziburumendi depuis la chapelle d'Olhette par Inzola	360 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 48	Hervé	Jean Marc : 06 13 26 71 50	8h30 parking Urdazuri
	Aritzakun	250 m		B	Jacques	Pierre : 06 56 79 63 05	8h30 parking Carrefour Market
Mardi 2	Au pied du Jaizkibel depuis Notre Dame de Guadalupe	70 m	3h15	A E1T1R1 IBP 24	Jean Marc	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 3	Barthes de l'Adour à Saint Martin	70 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 25	Hervé Jean Marc	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 4	Les Gorra et le Barda (Akomendi) depuis Itzulegi	650 m	6h	C IBP 70	Jean Louis	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Erakurri Iruñarri	750 m	5h30	C E3 T3 R2 IBP 72	André	André : 06 76 69 67 27	Précisions données la veille

Lundi 8	Larrun Ttiki	370 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 49	Hervé	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Le Jara depuis Irouléguy	600 m		B	Jacques	Pierre : 06 56 79 63 05	8h30 parking Carrefour Market
	Baigura depuis Hélette	700 m	5h	C	Jean Michel	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Urdazuri
Mardi 9	Domaine d'Abbadia et pointe Sainte Anne	80 m	2h15	A E1T1R1 IBP 20	Jean Marc	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 10	Les chemins des Lacs à Biarritz	80 m	3h15	B E2 T1 R1 IBP 26	Hervé Jean Marc	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 11	La Rhune depuis le col de Saint Ignace	900 m	6h	C E4 T4 R3 IBP 87	André	Jean Michel : 06 25 31 97 99	Précisions données la veille

Le 26/10/2021

Lundi 15	Trois Couronnes : Muganix, Irumugarrieta, Txurumuru	360 m	3h	B E2 T3 R3 IBP 49	Hervé	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	L'Aritzmeni depuis Bera	500 m		B	Jacques	Martine : 06 88 30 96 16	8h30 parking Carrefour Market
	Zarria Karrika	700 m	5h30	C	Jean Michel	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 16	De la Chambre d'Amour à la Barre	10 m	3h15	A E1T1R1 IBP 22	Jean Marc	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 17	Cascade d'Aitzondo depuis Meaka	150 m	2h45	B E2 T2 R2 IBP 27	Hervé Jean Marc	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 18	Atxuria depuis les grottes de Sare	700 m	5h30	C IBP 72	Jean Louis	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Autza depuis Ispéguy	850 m	5h30	C E4 T3 R3 IBP 80	André	Claude : 06 12 90 41 89	Précisions données la veille

Lundi 22	Col des Trois Bornes	400 m	3h45	B E3 T1 R1 IBP 50	Hervé	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Les paramoudras depuis Zioso	500 m		B	Jacques	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Villages du Baztan	350 m	4h30	B	Jean Michel	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 23	Parc naturel de la Seigneurie de Bertiz (et pique-nique)	240 m	6h15	A E2T1R1 IBP 36	Jean Marc	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 24	Agiña Ikatzuloko Bizkarra (et pique-nique)	200 m	3h45	B E2 T1 R1 IBP 28	Hervé Jean Marc	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tout le monde parking Urdazuri
Jeudi 25	Paramoudras depuis Notre Dame de Guadalupe	500 m	5h	C IBP 62	Jean Louis	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Mendaure depuis Ituren	950 m	6h	C E4 T4 R3 IBP 94	André	Claude : 06 12 90 41 89	Précisions données la veille

Lundi 29	Santa Barbara et sentier des Sommets (et pique- nique)	370 m	5h15	B E3 T1 R1 IBP 51	Hervé	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Zentinela depuis le col de Lizarrieta	450 m		B	Jacques	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Carrefour Market
	Randonnée et repas				Jean Michel	Jean Michel : 06 25 31 97 99	
Mardi 30	Baie de Txingudi	10 m	2h45	A E1T1R1 IBP 20	Jean Marc	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri

Consignes liées au Covid-19 (à mi septembre 2021)

Le passe sanitaire n'est pas nécessaire pour l'activité de randonnée en France, mais le sera pour certaines sorties en Espagne.

Informations complémentaires

Le 26/10/2021

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**.

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), Zentinela 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. Pièce d'identité, carte Vitale et carte européenne d'assurance maladie (utile pour les sorties en Espagne), et le passe sanitaire pour se rendre en Espagne.