



# EZZITASUNA

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



## Programme des randonnées du mois de Avril 2022

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	Dénivélé	Durée approx	Niveau	Responsable groupe	Responsable sortie	Départ
Lundi 4	Ascension et tour du Pic Iguzki	300 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 42	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Autour du col des Abeilles (et repas au restaurant)	300 m		B	Jacques	Monique : +336 31 52 32 63	8h30 parking Carrefour Market
	Gorra depuis le col d'Itzulegi	750 m	5h	C	Jean Michel	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Urdazuri
Mardi 5	La plage d'Hendaye du port de plaisance aux Deux Jumeaux		2h45	A E1 T1 R1 IBP 19	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 6	Les Redoutes de Saint Pée sur Nivelle depuis le pont d'Amotz	200 m	3h45	B E2 T2 R1 IBP 36	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 7	Buztanzelay et Astate depuis le col d'Ispegi	600 m	5h	IBP 75	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Adi depuis Korrota (Urepel)	950 m	6h	C E4 T3 R3 IBP 91	André	André : +336 76 69 67 27	Précisions données la veille

Lundi 11	Une boucle au départ du puerto Otsondo (et pique-nique)	330 m	6h	B E2 T1 R1 IBP 44	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Les crêtes de Zerkambide	600 m		B	Jacques	Anne-Marie : +336 71 42 83 03	8h30 parking Carrefour Market
	Oylarandoy depuis Saint Étienne de Baigorri	800 m	5h	C	Jean Michel	Philippe : +336 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 12	La plaine d'Ansot		3h15	A E1 T1 R1 IBP 18	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 13	Circuit aux alentours d'Amotz	200 m	3h30	B E2 T1 R1 IBP 36	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc

Le 28/03/2022

Jeudi 14	Artzamendi par les 3 cols depuis Olhatea	750 m	6h	IBP 78	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Udalatx depuis Udala	900 m	6h	C E4 T5 R4 IBP 82	André	Claude : +336 12 90 41 89	Précisions données la veille

Lundi 18	Trois Couronnes : Muganix, Irumugarrieta, Txurumuru	350 m	3h	B E2 T2 R2 IBP 49	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Hurbeleta, au pied de l'Iparla	600 m		B	Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
Mardi 19	Barthes de l'Ardanavy (et pique-nique)		5h	A E1 T1 R1 IBP 21	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 20	Le sommet de Munagirre et le Cromlech d'Oianleku		3h30	B E2 T1 R1 IBP 37	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 21	Les Paramoudras depuis ND de Guadalupe	550 m	5h	IBP 65	Jean Louis	Monique : +336 31 52 32 63	8h30 parking Carrefour Market
	Buztanzelhai depuis Baigorri	950 m	6h	C E4 T3 R3 IBP 92	André	Jean Michel : +336 25 31 97 99	Précisions données la veille

Lundi 25	Lac Chodokogaina et retour par l'Oneaga	330 m	3h15	B E2 T1 R1 IBP 45	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Aritzamendi depuis la chapelle d'Olhette	500 m		B	Jacques	Martine : +336 88 30 96 16	8h30 parking Carrefour Market
	Izu depuis Arantza	850 m	5h30	C	Jean Michel	Jean Michel : +336 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 26	La voie de la Nive de Bayonne à Bassussary		2h30	A E1 T1 R1 IBP 17	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 27	Boucle de l'Adour depuis Sainte-Marie-de Gosse (et pique-nique)	100 m	6h15	B E2 T1 R1 IBP 37	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h pour tout le monde parking Urdazuri
Jeudi 28	Haltzamendi depuis Ossès	750 m	6h	IBP 75	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Zumaia Deba	750 m	6h	C E4 T3 R3 IBP 78	André	André : +336 76 69 67 27	Précisions données la veille

### 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

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), 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. 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.