



Report de l'assemblée générale Pourquoi ??

L'assemblée générale de l'association qui devait avoir lieu le samedi 25 juin 2005 à Etxe Zaharria a été reportée . Pourquoi ??

Il devait y être question de la passation de la gestion des gîtes en gérance libre dans une ambiance festive et d'avenir rayonnant .

Les événements ne se sont pas déroulés tels que nous les avions imaginés .

L'accord entre le Conseil d' Administration et la SARL Ezteka qui avait été pressenti lors du CA du 11 janvier 2005 n'a pu être finalisé essentiellement à cause du transfert des charges de gestion et d'investissements sur les bâtiments .

Le bureau de l'association s'est retrouvé à partir du 14 juin 2005 à devoir gérer en urgence les gîtes et surtout de devoir trouver un repreneur d'ici le 1^{er} septembre 2005 , fin des locations estivales et début des travaux d'hiver .

Une fois passé le cap de la commission de sécurité le 23 juin (nos gîtes étaient sous la menace d'une fermeture depuis le 2 mai) , gérer les engagements et les contrats pour cet été , reprendre la comptabilité furent les premières missions suite au départ de Serge .

L'ensemble de ces contraintes n'a pas permis d'évoluer dans un climat serein , du moins courant juin .

Le report de l' AG s'imposait de lui-même , par manque de temps et de préparation .

Actuellement la reprise de la gestion des gîtes fait l'objet d'un appel d'offres qui a été lancé auprès d'acteurs du tourisme local connaissant bien Auñamendi .

Le dépôt des candidatures a été fixé au 11 juillet .

Après divers contacts 3 repreneurs potentiels se sont présentés .Un CA exceptionnel ,vendredi 29 juillet , prendra une décision définitive .

Pour faire taire des rumeurs , il faut que les adhérents sachent que le bureau et le CA dans ce dossier ont agi pour défendre les intérêts de l'association , sans préjudices pour son patrimoine , sa solvabilité , la continuité des activités à Bayonne et Bidarraï ainsi que pour soit préserver l'âme de l'association .

Les produits des locations continueront toujours d'être affectées au service du développement des activités de montagne , à de la défense de la montagne basque et à l'investissement dans le gros oeuvre des gîtes .



En grande pompe , le 19 juin 2005 dernier , a été inauguré le sentier côtier reliant Guéthary à Hendaye avec toutes les autorités que le département ou les mairies kostalde puissent compter .

Sous l'égide de la FFRP , en faire valoir de la randonnée en Pays Basque , on sentait dès les préparatifs que cette journée devait être une démonstration de force pour le CG64 d'une part et la FFRP d'autre part .

Il fallait voir les moyens impressionnants tant humains que matériels mis en œuvre .

Pour les amoureux et les habitués du chemin côtier (parce qu'il existe depuis longtemps) peu de nouveautés ou du moins quelques rapiécages eu égard aux promesses qui paraissaient avoir été énoncées dans la convocation des randonneurs .

Le tracé a été revu sur quelques hectomètres à Guéthary mais peu changé ailleurs .

Une passerelle sur le ruisseau de Senix a amusé le randonneur de base plus habitué à passer ici à pied ou sur des rondins tremblants que le joggeur ou la personne qui promène son chien .

Un constat amer s'impose .La servitude du douanier n'est pas prête d'être un jour instaurée un jour en Iparralde .

C'est certainement un atavisme lié à la peur de tout ce qui est kasketadunak .

Mais c'est surtout un manque cruel de volonté politique qui s'affiche là .

Car pour la faire exister il faudrait exproprier , aménager , faire reculer des constructions ou des ouvrages illégaux anciens , remettre en cause un certain ordre établi qui ferait basculer quelques notabilités ou le lobby routier .

Oui des vœux pieux ont été exprimés pour la fermeture de la corniche (elle même ancienne voie de chemin de fer de Bayonne à Hendaye) de Sokoa à Haizabia_Bordaberri , mais la création de la servitude sur Senix , Lafitena , Maiaroko n'est pas pour demain

Si JJ Lasserre souhaite faire de l'offre en randonnée sur le 64 la plus importante en France , il faudra que la qualité et l'idée que d'on s'en fait soir au rendez vous .

Il est vrai que 15 jours auparavant Auñamendi avait eu l'idée par l'intermédiaire de Francis Lafitte de parcourir la cote de Hondarribia jusqu'à Donostia depuis Hendaia . 32 KM et 900 m de dénivélé de pur bonheur .

La seule asphalte rencontrée fut pour la traversée des villes . Le reste du parcours , si proche d'une des régions d' Europe les plus (sur)peuplées , nous a fait regretter d'être allé parfois bien loin sur la planète , chercher des paysages que nous avons si près de chez nous . Les murailles du Jaizkibel ou du Cabo de Plata ont les charmes de ces régions où « les envies de grand large se conjuguent avec les désirs d'altitude » .

Ateraldiak

- A: ibilaldi errea, 4 edo 5 ordu
- B: ibilaldi luzeagoa edo/eta leku zailagoan
- C: experientzia handiagoa eskatzen duen ateraldia edo/eta materialea erabili beharra
- D: eskalada/ alpinismoa

Classement des sorties :

- A : randonnée facile, 4-5heures
- B : plus longue et/ou en terrain plus délicat , dépassant 5 h
- C : activité demandant une expérience plus importante ou l'utilisation de matériel
- D : escalade/alpinisme

Oroitu ateraldi

guzientzat materiale minimo bat behar dela: oinetako onak, motxila, euritakoa, betaurrekoak, eskularruak,... behar denean, eskaladako materialeak.

Rappel pour les sorties: équipement correct nécessaire (type tri couches) : bonnes chaussures étanches ou traitées water proof , sac à dos, guêtres , vêtements de pluie, lunettes de soleil, gants , deux mousquetons , une sangle américaine de 2 m (dès les sorties B) . Une lampe frontale et une couverture de survie devront se trouver au fond de votre sac à dos (secours portable : 112) ARVA en cas de neige

3ième trim. 2005
2005ko 3. hiruila

Xehetasunak /
Renseignements:

Bulletin de liaison des adhérents et de la vie des gîtes de l'association Auñamendi
Auñamendi elkarteko kideen eta aterpeen arteko lokarria.

Menditarrenea 64780 Bidarraï: **05 59 37 71 34** –MVC Polo Beyris 64100 Bayonne : **05 59 63 21 40**
 Bureau association **05 59 44 92 98** anaia2005@wanadoo.fr
 Adresse électronique : aunamendi@wanadoo.fr Site Internet aunamendi.com

RENDEZ-VOUS RÉGULIERS / HITZ ORDUAK

Permanence du MARDI (mvc POLO BEYRIS 19h-20H) bureau, secrétariat, liaison avec Bidarray , retour matériel , inscription

Permanence du JEUDI (mvc POLO BEYRIS 19h-20H) organisation des sorties, prêt ou retour du matériel, inscription

Premier MARDI de chaque mois (mvc POLO BEYRIS 19H) réunion du bureau de l'association ..
Jeudi 7 juillet , **mardi 2 août** , **6 septembre**

Le MARDI de 18h à 22h (mur à gauche des Hauts de Ste Croix) initiation et entraînement à l'escalade , en pratique libre. Le LUNDI de 18h à 22h en interclubs.(Auñamendi , CAF , Léo Lagrange , O₂)

Troisième JEUDI de mars, juin, septembre et décembre : réunion programme à la MVC ou à la ferme du POLO afin d'évoquer les activités du trimestre à venir / prochaine **22 septembre 2005** /

MATERIEL / MATERIALA/ LOCATION /ALOKATZE

Le prêt du matériel s'effectue le jeudi soir ou le mardi soir auprès de 4 personnes à appeler préalablement. (il n'y a plus de clés au Polo)

Eric 05 59 74 53 51

Peio 05 59 59 56 79

Beñat 05 59 44 92 98

Serge 05 59 37 71 34

AGENDA DE L'ASSOCIATION

9 au 17 Juillet 2005	Camp d'été en Cerdagne , au Moxeiro et à Cadi
Vendredi 29 juillet 05	CA au Polo Beyris 19.00 Attribution de la gérance des gîtes sur appel d'offre restreint (clos le 11 juillet 05)
Mi Août 2005	CA de préparation de l' AG 2004
1 ^{er} septembre 2005	Remise des clefs et entrée des gérants dans les gîtes
Mi Septembre	AG de l'association au Polo Beyris à Bayonne
En octobre 2005	Txindoki Eguna avec les groupes de IMT (Iparraldeko Mendi Taldeak)
Dimanche 30 Octobre 2005	Marche régulière à Urepel organisée par Auñamendi pour « Artzainaren Eguna »

VIE DU CLUB

L'assemblée générale a été reportée pour la fin septembre 2005 .

Date et lieu seront décidés par le CA mi août .

L'ordre du jour portera sur les aspects statutaires .

Rapports moral , financier et d'orientation .

Vote des cotisations , élection au CA : appel à candidatures jusqu'au 31 juillet 05 .

Actuellement il y a 4 candidatures : b Auriol ; J Fraty ; maité Etcheverry ; Xavier Vigié

Questions à poser en AG avant le 31 juillet 05 ;

Ecrire au siège à Bidarray ou au Polo Beyris .

Equipe d'escalade (résultat de l'équipe de Auñamendi)

championnat de France espoirs

Lyon : 44^{ième} Elorri Vigié

LIVRES ET MEDIAS

GPS TOPO : une révolution ! dans le prochain Lokarria sera présenté ce nouveau logiciel qui permet de positionner sa carte IGN préalablement intégrée à l'écran du GPS de poche , permettant de se situer et de visualiser avec une précision de 5 à 10 m en temps réel sa position. Ces fonds de cartes sont en couleur . De format dessin DXF c'est-à-dire de format filaire et non de format pixellisé (comme en photos) les Pyrénées en son entier seront représentées pour moins de 10 MO . C'est une vraie révolution. En Espagne , ces fichiers existent mais partiellement , grâce à la bonne volonté d'amateurs chevronnés et des communautés autonomes qui fournissent « gratis » ces fichiers Dxf de base . On en reparlera car il s'agit d'une véritable mutation dans le domaine de la cartographie et de l'orientation en montagne jusque là peu fournie en ce type de fichiers.

AUTORRESCATE EN BARRANCOS Jesús Montesa - Obdulía García Editorial: Desnivel

Año: 2005 Idioma: ESPAÑOL Medidas: 16.5 x 22 ISBN: 8496192881

Páginas: 192 *Este libro describe una serie de maniobras que todo barranquista debiera de conocer al menos en sus facetas mas simples. En un medio tan cambiante como el nuestro, tarde o temprano podemos enfrentarnos a una situación en la que una simple maniobra muchas veces efectuada con medios de fortuna puede incluso salvarnos la vida. Un libro imprescindible*

Sua Editions : nouveautés .

2 cartes de Miguel Angulo ; carte de l'Aneto au 1/15000 + carte Bidasoa 25k et 50k (Jaizkibel ,Larrun , Mendaur , Aiako Harria)

Aneto par David Atela ; 20 euros ; 120 ascensions et routes diverses . description des massifs de la Maladetta , du Ballibierne , Castanesa et Turbon .

Certescan par Alejandro Gemana (massif au sud de l'Ariège et du Haut Salat) une des zone lacustres les plus importantes des Pyrénées ; 12.50 euros ; 43 itinéraires plus le trekking de la route du Sel en 5 jours .

INFOS ADHÉRENTS

Disparitions

Créateur dans les années 50 de la station de ski du Pas- de-la-Case, l'Andorran **François Viladomat**, 74 ans, a succombé à une crise cardiaque. Champion de ski, il avait participé par deux fois aux Jeux Olympiques avec l'équipe espagnole. Menuisier de métier, il avait eu l'idée d'installer, après la guerre, un fil neige actionné avec un moteur de camion sur les pentes du village du Pas avant de mettre en place un premier remonte-pente. Un demi-siècle plus tard, Gran Valira est devenue le plus grand domaine skiable des Pyrénées.il a créé une chaîne de magasins de montagne bien connue dans le milieu Marcos Feliu décédé était un auteur célèbre de topos d'escalade , écrivain il est l' auteur de la « Conquête des Pyrénées »

Navette maritime : pour la randonnée de Hendaye à Donosti , la **Marie Louise** peut prendre les groupes au port de Caneta à partir de 9.00 : il faut préalablement téléphoner au 06 07 02 55 09 fax 05 59 47 21 87

Boite aux lettres : ce trimestre dans la boite aux lettres le gîte d'étape de Saugué entre Gavarnie et Gèdre , Henri et Françoise Cluel , 05 62 92 48 73 ou 0679313131 ; 2 dortoirs de 23 et 12 places : prix 12 euros la nuitée et 25 euros la demi pension . Une vue originale sur le Cirque .

Ekialde : nouveauté

Cette nouvelle revue en euzkara sera distribuée sur la zone allant des Aezkoa , Erronkari , Auritz Burguete Zuberoa , Lumbier Irunberri Et Agoitz . (Navarra nord et Soule)

Défense du jaizkibel :

Un projet de port est en étude au débouché de la ria de Pasaia en Gipuzkoa . un comité de défense s'est mis en place autour de Club Camping de Donostia : mailto:cvc@vascodecamping.org

Cotisation 2006

La campagne du renouvellement des adhésions et d'appel à cotisation débutera le 1^{er} octobre 2005.

Pour les retardataires 2005 , le bureau lance un dernier appel avant l'assemblée générale. Pour valider l'adhésion , le certificat médical de non contre indication doit être fourni avec le bulletin signé .

Dès à présent nous pouvons annoncer que la part fédérale FFME est portée à 35.50 euros .

Edurne Pasaban

alpiniste de Tolosa (gipuzkoa) à l'assaut de son 7ieme 8000 on peut suivre sa dernière ascension sur Internet

http://www.elcorreodigital.com/alava/pg050612/prensa/noticias/Portada_ALA/200506/12/ALA-ACT-371.html

Remerciements

A tous ceux et celles qui ont permis la réalisation et l'envoi de ce numéro Itxaro borda , E Reybillet , B Floret , B Dandonneau , X Lekuona ,B Vigié ,K. Vigié , l' EMF , L Dollo, et à tous les adhérents qui participent à l'élaboration du programme . Rédaction : Beñat Auriol

Marches associatives de la fin de l'année

20/08	XXI. « 12 heures d'Ainhoa » Atsulai 44 km 2200 m 0033 559933246	
09/10	XVII. Orozko Ibilaldia OROZKO 44 km 2200 m Itxinape MT 94 633 05 79 (fax) Itxinape MT web	VI. Makea Oinez Macaye (labourd) 40 km 1600 m 0033 559933246 e-mail
30/10	Urepeleko Artzaina organisation Deiadarra & Aunamendi mendi taldea Urepele 0559377134 e-mail et aunamendi.com depart 7.00 de la place de Urepel	
06/11	IX Garobel AMURRIO 46 km 1600 m Mendiko Lagunak 945 0252 55 Mendiko Laguna web	

Le 23/10/2005 aura lieu à Llaudio organisée par le club Goikogane XXV. LAUDIOKO IBILALDIA. (site internet Goikogane.com) la marche d'orientation de EMF. (fédé basque)
La marche des vétérans de l'EMF devrait avoir lieu **début octobre** 2005.

Salon de lecture

Le premier Salon du livre régional à **Vic-en-Bigorre se tiendra le samedi 6 août**, de 9h45 à 19h. L'association des **Éditeurs du val d'Adour** a désiré créer une manifestation autour du livre régional ouverte à **tous les auteurs du Béarn, de la Bigorre et de la Gascogne**, ainsi qu'aux associations d'édition et éditeurs régionaux. Ce premier Salon, placé sous le thème «L'écrivain et la région», a pour objectif de faire connaître l'important vivier d'auteurs et d'éditeurs dont peut s'enorgueillir notre région. 40 auteurs et 15 associations d'éditrices et éditeurs seront présents.

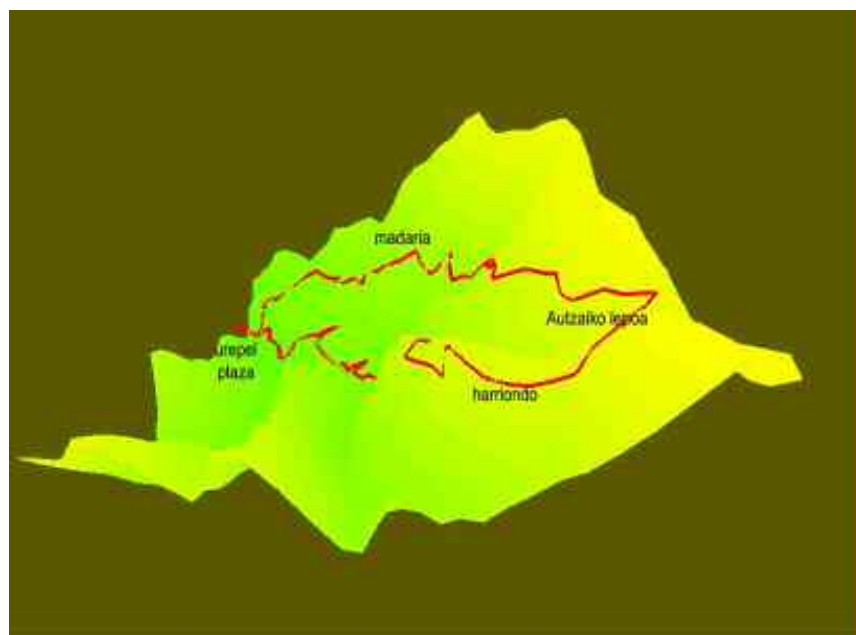
Info : refuges de montagne

Le refuge de Larribet (massif du Balaïtous) est ouvert avec une nouvelle gardienne : Valentine PELIZZARI
Valentine est une habituée des refuges. Elle a été pendant 5 ans la collaboratrice de Karine Depeyre aux Oulettes de Gaube.

Karine est depuis l'an dernier au refuge de La Glère :

Le refuge des Oulettes est ouvert *avec une saison réduite* en raison des travaux qui devraient se terminer à l'automne.

La marche régulière du 30 octobre 2005 à Urepel



Le canyon d'Arritzaga

Préambule : ce petit article a été écrit suite à la publication sur le site Internet espagnol « barrancos y canyons » d'un texte décrivant le canyon d'Arritzaga en Gipuzkoa .

Certains membres de l'association ont déjà fréquenté ce canyon il y a une dizaine d'années .Je l'avais repéré lors de la marche des 14 heures d' Aralar en 1992 car elle passait à coté . Jusqu'à une date récente il avait échappé aux inventaires des auteurs comme Mateos , Biarge ou Gomez qui font références outre Bidasoa .

Je n'avais jamais eu l'audace d'écrire quoique ce soit , car conscient que de le décrire pour un vaste public pouvait un jour ou l'autre entraîner un problème de sur fréquentation .

J'espère que les auteurs de la première publication auront pensé à cette conséquence .il s'agit donc de la publication en français de ce canyon qui est très proche de Bayonne et de surcroît assez facile .

Je parle aussi de la descente de la chute de Bizutsako saltoa (54m) qui est un affluent de Arritzaga et qui est impressionnante quand il y a du débit . Auñamendi l'avait équipée en 1997 .

Province: GUIPUZKOA

accès depuis AMEZKETA (GIPUZKOA)

plus grand rappel : 25 m

information sur le débit : débit permanent qui varie suivant celui des pluies.

Combinaison de véhicules : pas nécessaire.

Matériel nécessaire : 2 de 30 m

Néoprène: néoprène complet lors des périodes de pluies.

Matériel de installation: barranco actuellement en mai 2005 avec des installations précaires

Epoque : toute l'année.

Observations: canyon glissant au milieu et en fin de course

Approche: au bout du village d'Amezketeta, la route continue jusqu'au barrio de Altunegui. Au bout de 1 km, à la hauteur d'une courbe serrée, prendre l' embranchement d'une piste bétonnée qui se dirige au caserío Astamutilleta (310 m). Nous suivrons cette piste jusqu'à atteindre, dans une courbe, le pont de Berazega (410 m) qui s'approche du barranco de Arritzaga. En ce point nous laisserons les véhicules. On peut se garer un peu avant ce point car il y a souvent des problèmes pour se garer. De l'autre coté du pont commence le sentier (Camino de Minas) qui monte par un chemin parfois taillé jusqu'au départ du barranco. A 540 m d'altitude nous rencontrerons la borde isolée de Anduitz qui marque la fin de la descente.

Retour: le retour se fait en abandonnant le barranco en un point proche de la borda de Anduitz. Un petit sentier nous ramène au chemin principal

Horaire d'approche: 1 heure

Horaire de descente: 4 heures

Horaire de retour: 20 minutes

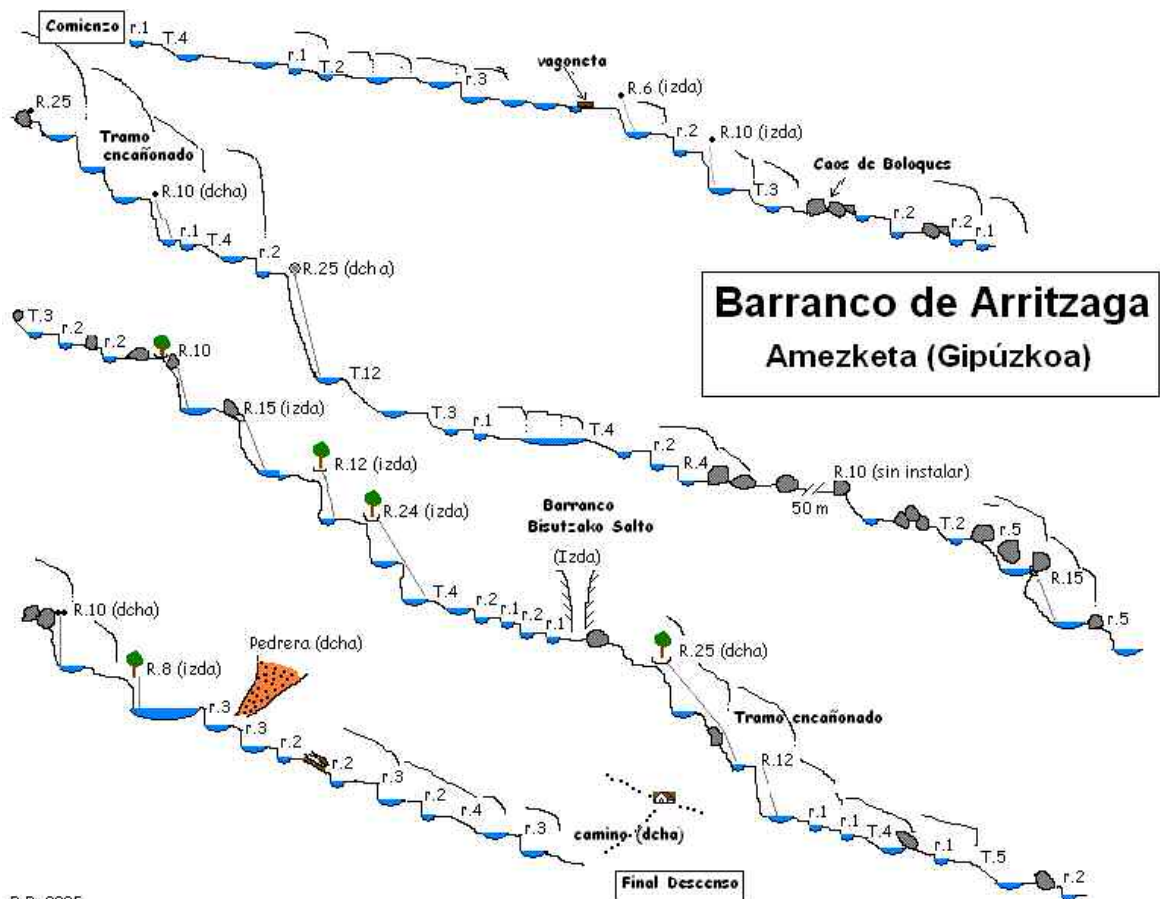
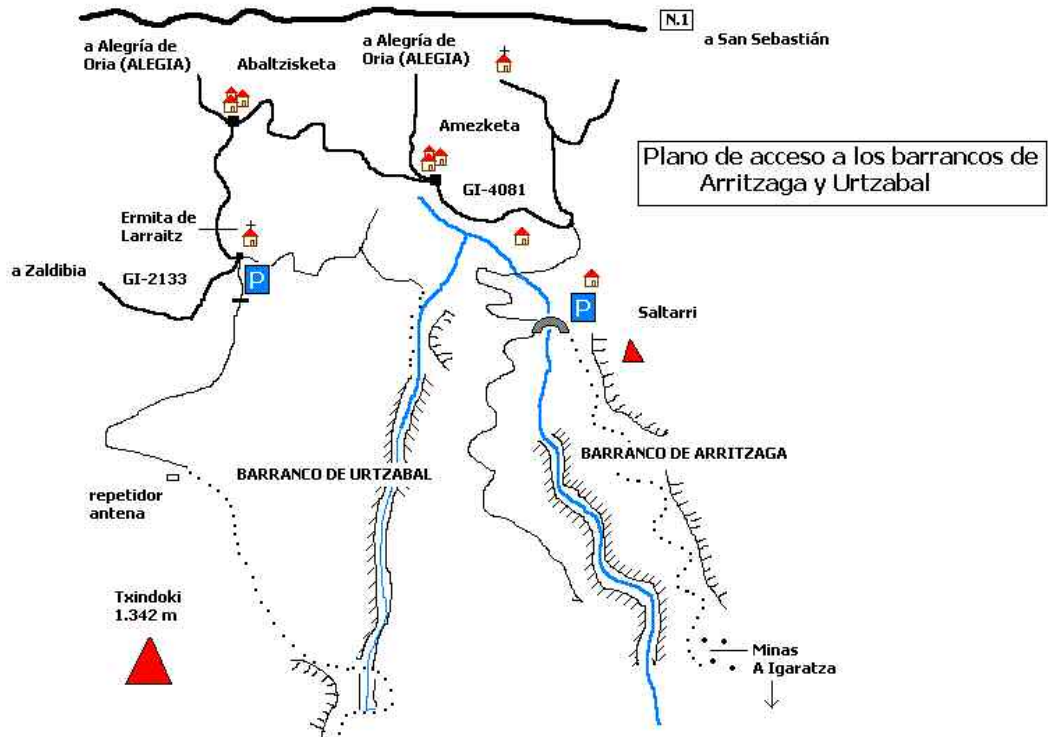
Echappatoires : En la partie médiane il est possible d'abandonner le ruisseau rive droite.

Description: Barranco bien encaissé en diverses parties de sa course (début et partie médiane). Grands blocs avec une végétation exubérante qui donne de l'ambiance à la descente. partie médiane et finale très sombre.

A noter qu'une cascade de 54m nommée Bizutsako saltoa sur Betelus Erreka affluent de Arritzaga a été descendue par des membres d' Auñamendi et de Gaia en 1996 (Auriol , Larraburu Durgueil).

Cartes : Aralar par Aranzadi 25k ; Angulo Sua Aralar 25k ; Nondik 25k Aralar

Source ; <http://www.barranquismo.net/paginas/boletin/boletin050704.htm> et Beñat Auriol (Auñamendi)



Portfolio / printemps 2005



Ossau ; 4 mai 2005 ; autant de neige



randonnée en Arberoue :
détail insolite d'une porte d'etxalde



Rando en Asturias : Branas de fornocal
Constructions celtiques



baztango itzulia 2005 : descente du pic de Trepa



passage rocheux lors de la descente sur la ria de Pasaia .



une belle crête en Alava : Palomares qui domine
Laguardia.

Les étirements

La science évolue, nos recherches et nos connaissances aussi. Voilà pourquoi nous modifions cette page concernant les étirements. Les renseignements préalablement écrits ici n'étaient pas faux, mais il semblerait qu'il y ait mieux encore! Vous constaterez que le "pourquoi" a peu changé, c'est surtout dans le "comment" que nous avons apporté quelques modifications.

Pourquoi ?

Le muscle est certes doté d'une fonction contractile (capacité à se contracter, se raccourcir), mais il a aussi certaines propriétés d'étirement, d'élasticité.

Le problème est que, si l'on n'oublie pas trop de renforcer les capacités contractiles, de force et d'endurance du muscle, on oublie trop souvent ses autres propriétés, dommage, car un muscle gardant toutes ses qualités ne peut être que meilleur, plus performant. Et justement, la performance, c'est ce que nous essayons de vous aider à trouver.

Un muscle, lorsqu'on le renforce, va avoir tendance à perdre de la longueur, par une perturbation de l'information (inconsciente) qui va des récepteurs à l'étirement jusqu'au système nerveux central. Si régulièrement, on ne tente pas d'exploiter l'intégralité des capacités d'allongement d'un muscle, il va avoir tendance à s'enraidir.

Le problème ensuite est de deux ordres,

Premièrement, vous n'avez plus la souplesse nécessaire à la réalisation de certains mouvements,

Deuxièmement, vous avez créé un déséquilibre entre muscles agonistes et antagonistes (de part et d'autre d'une articulation, l'un fait une flexion l'autre une extension, par exemple).

Ce déséquilibre se traduit, chez nous les grimpeurs, par une tendance à l'enroulement des épaules, entraînant un "arrondissement" du dos et toutes les douleurs qui peuvent s'en suivre. Peut-être pas dans l'immédiat mais quand vous serez à la retraite... Quand vous aurez tout votre temps pour grimper, et que vous vous morfondrez sur vous-même car l'arthrose vous retiendra contre votre gré devant la télé, alors que le soleil brille dehors et que ça colle de folie en forêt!

L'enroulement des épaules est la chose la plus frappante, mais, nombreux sont les déséquilibres chez un grimpeur : fléchisseurs des doigts contre extenseurs, muscles des membres supérieurs contre membres inférieurs, abdominaux contre extenseurs du rachis...

De plus, la sollicitation en étirement et en travail excentrique de la jonction myotendineuse (entre le muscle et le tendon) -souvent siège de lésion comme les claquages, les tendinites- permet de la renforcer et de prévenir ces pathologies.

Les étirements vont donc avoir plusieurs buts :

Premièrement, de maintenir les qualités d'extensibilité des muscles ou de gains d'amplitude.

Deuxièmement, de préparer les muscles et les jonctions entre tendons et muscles avant l'effort, en réveillant certains récepteurs à l'étirement, qui vont protéger les tendons de certaines blessures en prévenant d'une trop forte charge de travail.

Troisièmement, de favoriser la récupération en améliorant la trophicité des muscles pour éliminer les toxines.

De ces trois buts, découlent les trois types d'étirements suivant.

Comment ?

REGLES GENERALES :

Les étirements doivent se faire sur des muscles échauffés, si vous n'avez pas consulté la fiche [échauffement](#), repassez par la case départ sans toucher 20 000Euros!

Les étirements ne doivent pas être douloureux, si vous tirez trop fort, d'une cela ne sera pas efficace car une contraction réflexe va vous empêcher de gagner en amplitude, et de deux, vous n'allez pas aller plus vite.

Les étirements doivent s'exécuter sans à-coup, on en revient au même, les à-coups vont engendrer un réflexe de contraction qui va vous empêcher d'aller plus loin.

GAIN D'AMPLITUDE : (TENSION PASSIVE)

Attention : Avant toute chose, il faut savoir que de rechercher des amplitudes articulaires trop importantes, au-delà de la physiologie de l'articulation, peut engendrer des problèmes d'instabilités (pouvant entraîner des risques de luxation par exemple). Il faudra vous assurer que l'amplitude que vous gagnez est bien une amplitude musculaire. Pour cela deux méthodes : étirez un muscle isolé en recherchant sa longueur maximale; ou étirez une chaîne musculo-aponévrotique. (les chaînes musculaires peuvent parfois être limitées en amplitude alors que les muscles, indépendamment, ont une longueur honorable, donc n'hésitez pas à utiliser les chaînes)

Le protocole que nous vous proposons est le suivant :

Chaque étirement se fera de la manière suivante :

Étirement : 12 secondes répété 4 à 6 fois sur chaque muscle ou chaîne

Utilisez la respiration 12 secondes équivalent à peu près à 4 cycles respiratoires profonds et conservez une pause d'autant entre chaque étirement. (petit conseil : faites un côté, puis passez à l'autre directement, comme ça le premier se repose, et alternez ainsi 4 à 6 fois)

Vous pouvez induire des rotations des membres pour solliciter tous les faisceaux du muscle étiré.

Ces étirements, si vous désirez vraiment gagner de l'amplitude sont à faire TOUS LES JOURS, pendant 3 à 6 mois (environ), jusqu'à obtention des amplitudes voulues.

Une fois les résultats obtenus, préserver une séance tous les deux jours pour entretenir.

ECHAUFFEMENT : (TENSION ACTIVE)

Ces étirements ont pour but de préparer la jonction myotendineuse et de réveiller les récepteurs situés à cet endroit, leur rôle étant de la protéger de lésions par surcharge. Mais ils ont aussi pour propriété de renforcer la jonction myotendineuse et ainsi sont une excellente prévention des pathologies type tendinites et claquages

Il s'agit ici de pratiquer une contraction excentrique du muscle préalablement mis en position d'étirement. Pour cela, nous procédons de cette façon :

Mettez le muscle en position d'étirement,

Exercez une contraction de ce muscle tout en accentuant l'étirement,

Maintenez la contraction et l'étirement durant 6 à 8 secondes

Relâchez doucement la contraction et l'étirement. Cet étirement est à répéter une ou deux fois (pas plus sinon

vous risqueriez de fatiguer le muscle), au cours de l'échauffement, entre l'échauffement général et l'échauffement spécifique.

RECUPERATION : (TENSION PASSIVE)

Ici, il s'agit de permettre au muscle de retrouver sa longueur avant effort et drainer les toxines résultant de la contraction musculaire. Ils permettent également de limiter l'inconfort des courbatures et de libérer en partie les contractures musculaires.

Nous procédons comme suit :

Étirement : 12 à 15 secondes maximum répété 4 à 6 fois

Les recherches actuelles ont montré qu'il valait mieux répéter des étirements de moyenne durée (moins de 15 secondes) plutôt que de maintenir un étirement pendant plusieurs minutes. En effet, la circulation sanguine n'étant pas favorisée (voire même interrompue) par la position d'étirement, on comprend bien que ces méthodes peuvent apporter quelques désagréments, et notamment favoriser des tendinites par fragilisation du tendon qui lui-même est déjà faiblement vascularisé.

Il est préconisé de pratiquer ces étirements 2 heures au moins après l'effort, afin de ne pas "tirer" sur des muscles fatigués. La séance de stretching pouvant tout à fait avoir lieu le lendemain d'une compétition ou d'une grosse séance. Mais attention à ne pas les oublier!!!

En faisant ceci après chaque séance, vous préserverez votre élasticité musculaire et donc n'aurez pas à passer par l'étape de gain d'amplitude, alors si vous débutez l'escalade, que vous n'êtes pas encore complètement déformé, prenez les bons réflexes dès maintenant!

Eguna/Date	Ateraldia / Sortie / 2005	Niv	Nor / Qui
JUILLET / UTZAILA			
Dim 3	Xardekagagna (xuberoa) 05 59 44 92 98 ou mel	B+	Beñat
SAM 9 / DIM 17	CAMP D ETE DANS LA REGION DE LA SIERRA DE CADI ET DU MOXEIRO Randonnée et Canyon du Llech Tour de la Karanza	B	Beñat Eric
DIM 24	Domaine de Bertiz _Aizkolegi (navarra)	A	Francis
AOUT / AGORRI			
SAM 20	12 heures d' Ainhoa	B	Rafael
SAM 20/ DIM 21	WE Urepeleko Bestak Le samedi Mendixun : Samedi soir : Zikiro et bal chez auberge Llafitte	A	Francis
SEPTEMBRE / IRAILA			
SAM 3 / DIM 4	3000 à partir du refuge de Packe départ le Samedi : 05 59 44 92 98 ou mel	B	BEÑAT
SAM 17 / DIM 18	Vallée d' Estaing (Hautes Pyrénées)	B	Francis Jacques
JEUDI 22	Réunion Programme MVC Polo Beyris à 19.00		
DIM 25	Vallée d'Ilhunatze (Mendive)	B+	Beñat

Marche régulière du 30 octobre 2005

Deiadarra elkarteak, 2005eko Xalbador Eguna, Urriaren 30ean antolatuko du, Urepele herrian.

Maialen Lujanbio eta Andoni Egaña, bertsolari ezagunak kantatuko dute. Hauekin batera, Ipar Euskal Herriko Mizel Mateo eta Gillen Iribarren gazteak arituko dira.

Xalbadorrek hainbat kantatu duen mendia gaiari buruz eguna antolatuko dugu.

Beraz, kirolarientzat eguna mendi ibilaldi batekin hasiko da, Auñamendi (Bidarraiko mendizaleen elkarteak) antolatua.

Honekin batera, mendi argazki erakusketa bat izanen da, Patxi Lascaray eta Jon Belokiren argazkiekin.

Ohi den bezala, Xalbadorren aldeko meza emanen da, Urepeleko elizan.

Oren batean bazkaria, Arrosako Txarangak eta Baigorriko Astezkenekoak (gizon abesbatza) alaituko dute.

Egun goxo baten mentura beraz, kultur eta Euskalzaleer idekia.

Irailean, xehetasun guziak, prentsaurrezko baten bidez, azalduko dizkizuegu.

Milesker haundi bat zuen arretagatik.

Ikus arte.

L'association Deiadarra organise « Xalbador Eguna » le dimanche 30 octobre 2005 à Urepel, une journée dédiée au bertsolari Xalbador, natif de ce village.

Maialen Lujanbio et Andoni Egaña, deux des bertsolaris les plus talentueux du Pays Basque participeront à cette journée, ainsi que les jeunes pousses d'Iparalde, Gilen Iribarren et Mizel Mateo.

Cette année, nous développerons tout particulièrement le thème de la montagne, que le poète a tant chanté.

Ainsi, pour les plus sportifs, la journée commencera par une marche en montagne organisée par l'association Auñamendi de Bidarra.

Par ailleurs, une exposition de photos sur la montagne aura lieu dans une salle d'Urepel et une messe sera célébrée en l'église du village.

A 13h, place au repas et à la joute de bertsolaris avec les participants cités précédemment. Le repas préparé par les organisateurs sera animé par la Txaranga d'Arrosa et la chorale de Baigorri, Astezkenekoak.

Une journée conviviale en perspective, ouverte à tous les amoureux de la culture et de la langue basque.

Nous organiserons un point presse, courant septembre et ne manquerons pas de vous contacter, pour vous donner des informations supplémentaires.

Nous vous remercions pour l'intérêt que vous pourrez porter à cette manifestation.

Deiadarra, le 27/06/2005. Tél: 06.24.33.29.95 Mail: deiadarraelkartea@yahoo.fr



Urepel : gour secret de la Nive

EN ALPAGE... (conseils du groupe lynx, ours, loup)

Informations aux randonneurs et autres pratiquants de la montagne pastorale

Les régions de montagne ont depuis toujours une vocation pastorale forte. Les terrains d'altitude représentent de formidables pâturages, que les troupeaux, bovins ovins et caprins, parcourent durant la période d'estive, de juin à octobre. Les paysages que vous découvrirez sont en grande partie façonnés par des siècles d'élevage. Aujourd'hui encore, l'activité pastorale participe à la vie sociale, culturelle et économique de nombreuses vallées.

L'évolution de notre société, l'émergence des activités de loisirs de plein air, la préservation de l'environnement, conduisent à une nouvelle « utilisation » des espaces naturels. Plusieurs acteurs, aux aspirations et intérêts parfois différents doivent se partager des territoires autrefois peu fréquentés.

NOUS NOUS DEVONS TOUS DE RESPECTER LE MILIEU NATUREL ET SES DIFFERENTS USAGERS.

EN ALPAGE ET EN TOUTE ZONE DE PATURAGE, IL EST IMPORTANT DE TENIR COMPTE DU TRAVAIL DES ELEVEURS ET BERGERS ET RESPECTER LA QUIETUDE DES TROUPEAUX A FORTIORI EN ZONE DE PRESENCE DE GRANDS PREDATEURS TEL QUE LE LOUP

Le loup, jadis éradiqué en France, re-colonise depuis plus de dix ans les régions alpines. Issu de la population italienne en expansion, on le retrouve aujourd'hui des Alpes du sud aux premiers contreforts du Jura et les premiers individus ont atteint les Pyrénées. Le Loup, super-prédateur « opportuniste », se nourrit principalement d'ongulés sauvages (chamois, sangliers, mouflons ...)

Cependant, dans les régions d'élevage, ce carnivore s'en prend régulièrement aux ongulés domestiques comme les moutons ou les chèvres. En moyenne chaque année, en France, quelque 2000 animaux d'élevage sont victimes d'une prédation attribuée au loup.

Pour faire face aux risques de prédation sur leur cheptel, éleveurs et bergers mettent en place différentes méthodes de protection, qui sont principalement : la surveillance permanente, les chiens de protection, le regroupement des animaux en enclos de pâturage et parcs de nuit. La combinaison de ces différents moyens ajoutée à l'adaptation globale du système d'élevage, permet de réduire les dommages sur les troupeaux.

Ces évolutions représentent néanmoins un surcroît de travail quotidien non négligeable pour les éleveurs et bergers.

En alpage et en toute zone de pâturage, il est important de respecter le travail des éleveurs et bergers ainsi que la quiétude des troupeaux à fortiori en zone de présence de grands prédateurs tel que le loup.

La mise en place et l'efficacité des moyens de protection peuvent en dépendre.

Respecter les règles de circulation sur les voies d'accès et les règles de stationnement. Ne pas entraver le passage pour les véhicules de service et agricoles.

Ne pas s'éloigner des sentiers - Ne pas franchir les clôtures, utiliser les portails - Refermer correctement ces portails - Les clôtures et filets peuvent être électrifiés, prudence.

Les cabanes pastorales et leurs abords sont des lieux privés - Ces lieux n'ont pas vocation à accueillir du public, même en l'absence momentanée de l'éleveur ou du berger. Toutefois, il sera sûrement heureux, selon les circonstances, de recevoir, informer ou abriter le randonneur de passage.

Respecter les points d'eau : propreté des abords, qualité de l'eau, accès...

À l'approche du troupeau :

Se regrouper - Éviter le bruit - Descendre du vélo ou cheval - Se signaler au berger qui donnera les consignes à suivre. Le cas échéant, rappeler son chien, le tenir en laisse - Attention n'importe quel type de chien est capable de faire d'importants dégâts sur un troupeau. Même en laisse, un chien reste une source de perturbation pour le troupeau ainsi que pour les chiens de conduite et de protection.

- Si le troupeau est en mouvement, respecter son sens de déplacement et attendre son passage.

- Si le troupeau est « tranquille », contourner celui-ci, autant que faire ce peut. Dans l'impossibilité de le contourner, le traverser groupé, dans le calme, sans s'arrêter.

Si le troupeau est parqué, passer également à distance - Ne pas pénétrer dans l'enclos. - Dans tous les cas : ne pas approcher de trop près les animaux et tenter de les toucher. Un troupeau au pâturage n'est jamais là, où vous le trouvez, par hasard. Respecter le travail de conduite et de protection du berger. Même si vous ne le voyez pas, il n'est jamais bien loin !

Face aux chiens de protection (patous) : Tenir son chien en laisse, descendre du vélo ou cheval - Garder un comportement calme et passif - Laisser le chien faire son travail d'inspection et d'identification. Tenir ses distances avec le troupeau, le contourner (sous la vigilance du patou) - Ces « gros chiens blancs » veillent en permanence sur le troupeau qu'ils considèrent comme leur famille. Face à un phénomène inhabituel, ils donnent l'alerte et s'interposent entre le troupeau et tout intrus : animal sauvage, chien, humain...

Leur force est la dissuasion, ils vont rarement à l'affrontement - Bien qu'impressionnants, les chiens de protection ne sont normalement pas agressifs envers l'homme. À l'inverse ne pas encourager (nourriture, caresses ...) un chien trop « affectueux » envers vous ! Généralement, des panneaux signalent à l'avance la *Pour une montagne vivante dans une nature préservée, la coexistence entre les activités pastorales* présence de ces chiens auprès des troupeaux. **De façon**

générale : Respecter le milieu naturel : emporter ses déchets, éviter le bruit, les feux ... Se renseigner sur la réglementation spécifique du site : réserve de chasse, réserve naturelle, parc national ou régional... *et les grands prédateurs est l'affaire de tous*