

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

Programme du 1er Trimestre 2015



**Siège social : Chez Monsieur J-Marie CRUVELIER
65, Chemin Saint-Pierre -La Castellane
83190 OLLIOULES
Siret : 514 673 763 000 17**

Site internet : <http://lagodasse-bagnado.com>

COMITE DE DIRECTION 2014 -2015

PRESIDENT D'HONNEUR : BALDI EUGENE

=====

<u>Président</u>	CRUVELLIER Jean-Marie	04.94.63.11.27
<u>Vice-présidents</u>	GAGGIOLI Ginette	04.94.63.23.04
	SCIANDRA Georges	04.94.08.59.40
<u>Secrétaire</u>	PAGEOT Murielle	04.94.89.59.65
<u>Secrétaire Adjoint</u>	PAGEOT Pierre	04.94.89.59.65
<u>Trésorier</u>		
	SCARSO Antoine	04.94.63.09.39
<u>Trésorier Adjoint</u>	SAUDEMONT Gérard	04.94.88.62.89
<u>Membres :</u>	BLANC Alain	06.44.90.31.07
	BOUQUET Jacky	04.94.87.21.33
	COLONNA Denis	04.94.22.23.55
	DECHELETTE Marguerite	04.94.92.02.20
	DUCHAMP André	04.94.63.33.87
	DUNY Alain	04.94.63.24.05
	PERELLO Corinne	04.94.14.07.62
	LALLEMENT Alain	04.94.22.35.22
	SAN-JOSE Alain	04.94.09.21.72
	TOGNETTI Richard	04.94.63.08.81
	TRIQUET Guy	04.94.63.06.75

REGLEMENT INTERIEUR RELATIF AUX SORTIES

RESPONSABILITE

Au cours des randonnées, il est important que chacun respecte les consignes des responsables de la randonnée et vice versa, pour la bonne entente de tous, le bon fonctionnement et la sécurité du groupe.

SORTIES ANNULEES

Les sorties annulées pour cause de mauvais temps, pourront, si le responsable le décide, être reportées :

- au Mercredi suivant, pour les sorties du mercredi.
- au Samedi ou au Dimanche suivant, pour les sorties du Dimanche.

Se renseigner après chaque annulation au responsable de la sortie.

SORTIES AUTOCAR – SORTIES CULTURELLES – RESERVATIONS SEJOURS

1°) Nombre de places

Le nombre de places en autocar est désormais limité à 49 ou 53.

Toutes les réservations se feront par chèque. Celles-ci ne seront effectives que le jour de la remise du chèque et un seul chèque par sortie. Les chèques reçus à l'adresse du responsable de la sortie avant le jour de l'ouverture des réservations, ne seront pris en compte que le lendemain de cette date.

Ne pas envoyer de chèque sans avoir prévenu le responsable et sans savoir le nombre de places restantes.

En cas de réservation par téléphone, obligation est faite au demandeur de confirmer rapidement par courrier, adressé chez le responsable de la sortie, avec le chèque joint.

Les inscriptions se feront entre les dates prévues au programme.

2°) Liste d'attente

La liste d'attente sera composée par les adhérents n'ayant pu obtenir de places dans le car, ou pour un séjour. Ceux-ci s'engagent à avertir le responsable de leur changement ou de leur désistement. Ils seront comptabilisés dans l'ordre de leur demande d'inscription.

3°) Les désistements

Au-delà de la semaine précédant la sortie, les désistements ne seront plus remboursés sauf cas de force majeure.

Pour les séjours et week-end, les frais réclamés par l'établissement seront retenus à chacun des absents.

4°) Les invités

Les invités ne seront autorisés à participer aux randonnées que **1 fois**.

S'ils désirent revenir ils seront invités à établir une demande d'adhésion.

QUELQUES PETITS CONSEILS



Un vêtement de pluie type PONCHO est indispensable dans le sac à dos car soleil et ciel bleu peuvent cacher un orage qui se prépare.



Suivant les saisons un vêtement chaud sera apprécié sur les hauteurs.



Quand les jours sont courts ou que l'on visite une grotte, une lampe électrique rend bien des services.



La forêt vous accueille, sachez la protéger. Au cours des arrêts et repas, éviter de laisser traîner les papiers, plastiques, épluchures d'oranges etc... et ramener vos détritux.



Respecter les propriétés privées (certains sentiers les traversent) et ne vous écartez pas des sentiers.



Les temps et durées des randonnées ne sont donnés qu'à titre indicatif et s'appliquent en général à des marcheurs moyens et de bonne volonté.



Pour vos sorties une petite pharmacie (pansements, désinfectant, bande ou ELASTOPLAST, protection solaire, anti-moustique etc...) peut vous être utile.



Les sentiers de la région sont souvent caillouteux, glissants ou accidentés, **vous devez donc vous équiper en conséquence, des chaussures montantes et antidérapantes sont obligatoires.** (Le responsable peut refuser votre présence à la sortie).



S'il vous arrive de vous perdre, restez sur le chemin et attendez que l'on vienne vous rechercher.



Un petit bonjour le matin ne fait pas de mal et ça aide à se connaître.



PROGRAMME DES ACTIVITES

1^{er} TRIMESTRE 2015

Dimanche 04 Janvier 2015

SAINTE-ANNE DU CASTELLET – LA ROCHE REDONNE

Départ : 8h00 Durée : 5h00 Difficulté : D1

Responsables : Alain BLANC – Tél : 06 44 90 31 07

Gérard SAUDEMONT – Tél : 04 94 88 62 89

GALETTE DES ROIS & TOMBOLA au Foyer des Anciens à 17h00

A chacun de nous faire découvrir ses spécialités salées

Galettes des rois et boissons offertes par le club

Mardi 13 Janvier 2015

LA CASTELLANE

Départ : 13h45 Sortie Moyens personnels

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 23 04

Tél : 06 84 18 20 66

Mercredi 14 Janvier 2015

LES HAUTS DE SANARY – LA ROCHE CURADE

Départ : 13h30 Durée : 3h00 Difficulté : D1

Responsables : Christian VEYRY – Tél : 04 94 63 35 38

Joëlle BARTH – Tél : 04 94 98 21 54

Dimanche 18 Janvier 2015

POURRIERES – LE PAIN DE MUNITION – ANCIEN OPPIDUM

Départ : 08h00 Durée : 4h30 Dénivelé : 362 m Difficulté : D1

Responsable : J.M CRUVELLIER – Tél : 04 94 63 11 27

Mardi 27 Janvier 2015

LE BRUSC – LE GAOU

Départ : 13h45 Sortie Moyens personnels

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 23 04

Tél : 06 84 18 20 66

Mercredi 28 Janvier 2015

LA CRAU – BALLADE & DECOUVERTE DU PARC DE LA CASTILLE

Départ : 13h30 Durée : 3h00 Difficulté : D1

Responsables : M & J.M CRUVELLIER – Tél : 04 94 63 11 27

Dimanche 01 Février 2015

LES CALANQUES AU DEPART DES BAUMETTES

Départ : 7h30 **Durée :** 6h00 **Difficulté :** D2

Responsables : Guy TRIQUET – Tél : 04 94 63 06 75
André DUCHAMP – Tél : 06 58 91 16 89

Mardi 10 Février 2015

LE GROS CERVEAU

Départ : 13h45 Sortie Moyens personnels

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 23 04
Tél : 06 84 18 20 66

Mercredi 11 Février 2015

LE BEAUSSET – LA MAISON DES QUATRE FRERES

Départ : 13h30 **Difficulté :** D1

Responsables : Alain SAN JOSE – Tél : 04 94 09 21 72
Hubert FELENTZER – Tél : 04 94 22 07 14

Dimanche 15 Février 2015

BORMES LES MIMOSAS – LA PIERRE D'AVENON

Départ : 7h30 **Durée :** 6h00 **Difficulté :** D1+

Responsables : Guy TRIQUET – Tél : 04 94 63 06 75
Alain LALLEMENT – Tél : 04 94 22 35 22

Mardi 24 Février 2015

LA FORET DE JANAS

Départ : 13h45 Sortie Bus trimestriel

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 23 04
Tél : 06 84 18 20 66

Mardi 24 Février 2015

REUNION COMITE DE DIRECTION

Au local à 18 heures

Mercredi 25 Février 2015

SAINT-CYR – LE TOUR DE LA MONTAGNE DE SABLE

Départ : 13h30 **Difficulté :** D1

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 23 04
Tél : 06 84 18 20 66

Dimanche 01 Mars 2015

MASSIF DE LA SAINTE-BAUME : DEUX PARCOURS AU CHOIX

Randonnée n°1- LE PARADIS – COL DU SAINT-PILON

Départ : 7h30 **Durée :** 5h30 **Difficulté :** D1

Responsables : Guy TRIQUET – Tél : 04 94 63 06 75
André DUCHAMP – Tél : 06 58 91 16 89

**Départ tous ensemble
d'Ollioules pour les deux
randonnées.**

Randonnée n°2 – LE BALCON DES SANGLIERS

Parcours sportif – Si sujet au vertige s'abstenir

Départ : 7h30 **Durée :** 5h30 **Difficulté :** D3

Responsable : Jo SCIANDRA – Tél : 04 94 08 59 40

PREVISIONS 1^{er} et 2^{er} Trimestre 2015

- Deux sorties à la journée le jeudi sont prévues au cours de ce trimestre, dates non définies. Voir le responsable, Guy TRIQUET. Tel : 04.94.63.06.75.
- Séjour de Pentecôte en ITALIE, Cuneo du 23 mai 2015 au 25 mai 2015. Détail du programme en annexes.
- Assemblée Générale le 20 juin 2015 à 17 heures. Dates à bloquer dans vos agendas.
- Fête de la Randonnée le Dimanche 10 mai 2015 à Saint-Tropez.
- Sortie Culturelle à Nice le Jeudi 04 Juin 2015 avec Renée et JP BESSE
- Semaine Varoise de la Randonnée du 26 septembre 2015 au 04 octobre 2015

NOTA :

- Tous les départs se font de la place Paul Lemoine, sauf pour les sorties en autocar qui se font devant l'office de tourisme d'Ollioules.
- Le nombre de places en autocar est limité, prière de se faire inscrire auprès du responsable de la sortie : 1 seul chèque par sortie.
- Si vous n'utilisez pas votre véhicule, pensez à indemniser le chauffeur, **cette indemnité ne devra toutefois pas dépasser 0,15€ le kilomètre** divisés par le nombre de personnes dans le véhicule (Non compris les frais d'autoroute).
- Ce programme n'est pas contractuel et le CD se réserve le droit de le modifier si besoin.
- **Toutes vos idées de randonnées et de sorties seront les bienvenues.**

NOUVEAU : Pour chaque sortie un coefficient de difficultés est inscrit.

D1 : Parcours facile, sentier en balcon, avec roches ou escarpements sans difficulté.

D2 : Parcours sur sentier caillouteux, avec dénivellations, ressauts rocheux ... Il faut y faire attention.

D3 : Parcours sur terrain rocailleux ou très abîmé, avec câble, chaînes, etc.
Une grande concentration est nécessaire ; sujet au vertige, s'abstenir.

WEEK-END RAQUETTES DU 13/03/2015 AU 15/03/2015

Hébergement : Gîte L'Aiguillette du Lauzet 05220.

Hameau du Lauzet Le Monétier les Bains : Tél : 04 92 24 55 55.

**Rendez-vous au Gîte, après 16h00 et avant 20h00 (heure du repas).
Chaussons obligatoires dès l'entrée au Gîte.**

Nombre de places limitées à 25 - Les draps sont fournis, pas le nécessaire de toilette.

2 jours en ½ pension à 79,20€/pers, dortoirs de 4/5 pers.

Prévoir : 2 repas pique-nique (repas pique-nique du Gîte 10,40€).

Location Raquettes : 13€ pour 2014 (à voir pour 2015).

Pour les personnes désireuses de louer des raquettes (bâtons compris). **Me le signaler à l'inscription.**

Equipement : Poncho, vêtements chauds, bonnet, gants, guêtres, chaussures de randonnée, crème solaire et stick à lèvres, lunette de soleil.

Réservation : à compter du 21/12/2014.

Nota : les inscriptions ne seront effectives qu'à la réception du chèque d'acompte de 40€, le solde de 39,20€ le plus tard à la mi-février.

Responsable : Jo Sciandra

114 rue Darius Milhaud La Caille N°6

83000 TOULON

Tél : 04.94.08.59.40 Port : 06.83.41.72.26

Itinéraire : Autoroutes A50/A52/A8 jusqu'à Aix en Provence, puis A51. Tallard, Chorges, Embrun, Briançon, Le Monétier les Bains, Hameau du Lauzet.

SORTIE CULTURELLE ET GASTRONOMIQUE SUR LA VILLE DE SETE

LE SAMEDI 11 AVRIL 2015

Départ : 6 H 45 devant l'Office du Tourisme.

Arrivée : A SETE vers 10 H 00 / 10 H 30 Tour d'horizon du Port de SETE en autocar.

Montée au Mont Saint-Clair à pied, une 1/2 heure environ, vue panoramique sur le port et la ville, et aussi sur l'Etang de THAU. Le car nous récupérera en principe en haut, si le temps nous le permet nous enchaînerons par la visite du cimetière (tombe de Georges BRASSENS).

Midi : Vers 12 H 15 nous sommes attendus chez un ostréiculteur à MEZE pour le repas.

Menu : Apéritif PASTIS ou MUSCAT du pays

Moules / Huîtres crues

« Brasucades » de moules (cuites à la braise avec sauces d'accompagnement)

Tielle à la sétoise

Sardines grillées

Saucisses grillées

Fromage

Dessert (Tarte aux pommes)

Vin blanc et rosé

Après-midi : en rapport de la fin du repas. Visite libre de SETE.

Quelques renseignements touristiques : des rencontres GEORGES BRASSENS (au mois de Septembre) se font par et avec une association de la ville de SETE chanteurs, musiciens, repas, voir sur INTERNET «AUTOUR DE BRASSENS», à découvrir aussi un quartier «POINTE COURTE» paraît-il très typique.

Départ pour Ollioules aux environs de 16 H 00, et arrivée vers 19 H 00, (en rapport de la circulation).

Prix de la journée : 54 Euros tout compris

Paiement par chèque à la réservation, encaissé 15 jours avant la date de départ.

Responsable : Marcelle CRUVELLIER tél. 04 94 63 11 27

Nombre de places limitées à 49.

SORTIE DE PENTECOTE - CUNEO/ENTRACQUE (Italie)

Du Samedi 23/05/2015 au Lundi 25/05/2015

Départ : Samedi 23/05 6 H 45 devant l'Office du Tourisme d'OLLIOULES en autocar.

Arrivée : aux environs de CUNEO pour déjeuner.

Midi : 12 H 15 – 12 H 30 pique-nique préparé par vos soins.

Après-midi : 14 H 00 Visite guidée de CUNEO, de l'Eglise de style gothique avec le musée civique par un guide assermenté parlant français de l'office du tourisme de CUNEO. Nous repartirons après la visite pour l'hôtel où nous sommes attendus vers 18h00.

Hébergement : Hôtel « Ca di Rous » Corso Francia 23 – 12010 ENTRACQUE (CN).

Installation dans les chambres qui sont de 2/3/4 personnes avec le linge de toilette est fourni et les lits sont faits.

Les instructions concernant l'heure des repas et les activités vous seront précisées au moment de l'organisation avec les propriétaires.

Dimanche 24/05/2015 : Randonnée de la journée. Départ 8 H 00 de l'hôtel. En principe jusqu'au col de la Garbella. Durée 6 H00.

Prévoir des «Tupperware» ou autre récipient étanche afin de préparer votre pique-nique qui sera présenté en buffet avant le départ de la randonnée.

Dimanche soir même chose que la veille organisation précisée. Instructions pour la journée du lundi.

Lundi 25/05/2015 : Petite randonnée de la matinée. Départ 8 H 00, retour vers 11 H 30, afin de finir de se préparer pour le départ.

Déjeuner à l'hôtel pour 12 H 30 et départ vers OLLIOULES 14 H 30.

Prix du séjour : **110 Euros** tout compris (car payé par la Godasse + Hôtel + Visite accompagnée).

Nombre de places limité **à 49**.

Païement : par chèque à la réservation, encaissé 15 jours avant la date du séjour au nom de LA GODASSE BAGNADO.

Responsables : Jean-Marie et Marcelle CRUVELLIER tél. 04 94 63 11 27 65, Chemin St. Pierre 83190 OLLIOULES.