

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

Programme du 1er Trimestre 2020



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

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

COMITE DE DIRECTION 2019 – 2020

<u>Président</u>	CRUVELLIER J-Marie	04.94.63.11.27	06.27.39.18.25
<u>Vice-présidents</u>	BOTTE Gilbert	04.94.38.34.76	06.86.49.32.72
	VEYRY Christian	04.94.63.35.38	06.72.68.78.73
<u>Secrétaire</u>	PAGEOT Murielle	04.94.89.59.65	06.33.28.09.74
<u>Secrétaires Adjoints</u>	GONDRAN Odile	04.94.09.26.21	06.60.09.59.48
	LAMBERT Marc	----	06.07.42.57.06
<u>Trésorier</u>	JOURNÉ Alain	04.94.06.72.99	06.07.80.94.72
<u>Trésorier Adjoint</u>	SCARSO Antoine	04.94.63.09.39	----
<u>Membres</u>	AUDOUARD Danielle	04.94.22.56.35	06.41.14.52.05
	BLANC Alain	---	06.44.90.31.07
	DUCHAMP André	04.94.63.33.87	06.58.91.16.89
	GAGGIOLI Ginette	04.94.63.23.04	06.84.18.20.66
	LAINO Philippe	---	06.85.03.79.71
	LALLEMENT Alain	04.94.22.35.22	07.83.80.31.03
	PERELLO Corinne	---	06.24.97.28.27
	RIZZO Anne-Marie	04.22.44.09.19	06.12.39.30.24
	SAN-JOSE Alain	09.81.61.74.13	06.63.62.93.76
	SCIANDRA Georges	04.94.08.59.40	06.83.41.72.26
	TOGNETTI Richard	04.94.63.08.81	06.87.00.54.04
	TRIQUET Guy	04.89.30.82.46	06.20.88.08.73

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. Au cours d'une randonnée, s'il y a possibilité de baignade, elle sera placée sous la responsabilité de chacun.

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 53 ou 55.

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, épiluchures d'oranges etc... et ramener vos détritrus.



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).



Pour le respect d'un bon covoiturage, à la fin de la randonnée prévoir une paire de chaussures de rechange avant de remonter en voiture.



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, certains oublient encore de le dire !!



PROGRAMME DES ACTIVITES

1er TRIMESTRE 2020

dim. 5 janv. 2020

GALETTE DES ROIS ET TOMBOLA

Au Foyers des Anciens à 17h00

A chacun de nous faire découvrir ses spécialités salées

Galettes des rois et boissons offertes par le club.

mar. 7 janv. 2020

PARC DE LA CASTELLANE

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé

mer. 8 janv. 2020

LE REVEST

Départ : 13h30

Responsables : Alain Blanc / Philippe Laino / Christian Veyry

dim. 12 janv. 2020

SOLLIES-TOUCAS – CHAPELLE SAINTE-CHRISTINE

Départ : 8h00 - Durée : 5h00 - Difficulté : D1

Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier

mar. 14 janv. 2020

LA CADIÈRE – LE SENTIER DES VIGNES

Transport par vos moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé

mer. 22 janv. 2020

SANARY – LA ROCHE CURADE

Départ : 13h30 - Durée : 3h00

Responsable : Christian Veyry

dim. 26 janv. 2020

LES BARRES DE CUERS

Départ : 8h00 - Durée : 5h30 - Difficulté : D1 - Distance : 17km
Responsables : Gilbert Botte / Richard Tognetti

mar. 28 janv. 2020

LA CADIÈRE

Transport : moyens personnels
Départ : 13h45
Responsable : Alain Journé

mer. 5 févr. 2020

LE PRADET – LA GARONNE – LA MINE

Départ : 13h30 - Durée : 3 heures
Responsable : Alain Blanc

dim. 9 févr. 2020

MAZAUGUES – LE MOURRE D'AGNIS OU LE TOUR DES ESCARETTES

2 circuits possibles - Pas de pique-nique en commun
Départ : 7h30

- Le Mourre d'Agnis : Difficulté : D1+ Distance : 16km 700m de dénivelé
Responsables : Guy Triquet / André Duchamp
- Le Tour des Escarettes : Difficulté : D1 Distance : 12km
Responsable : Alain Journé

mar. 11 févr. 2020

BANDOL – LES HAUTS DE ROUSTAGNON

Transport par vos moyens personnels
Départ : 13h45
Responsables : Alain Journé / Jean-Marie Cruvellier

mer. 19 févr. 2020

LE JARDIN DES OLIVIERS

Départ : 13h30
Petite randonnée et visite gratuite de la maison de l'olivier
Durée : 3h00
Responsables : Christian Veyry / Richard Tognetti

ven. 21 févr. - sam. 22 févr. dim. 23 févr. 2020

SEJOUR RAQUETTES – SAINT-JEAN SAINT-NICOLAS – VALLEE DU CHAMPSAUR – HAUTES ALPES

dim. 23 févr. 2020

CABASSE – NOTRE-DAME DU GLAIVE PAR LE TROU DES FEES

Départ : 8h00 - Durée : 5h30 - Difficulté : D1 - Distance : 12 km
Responsables : Gilbert Botte / Alain Lallement

mar. 25 févr. 2020

CHATEAUVALLON

Transport : moyens personnels
Départ : 13h45
Responsable : Alain Journée

jeu. 27 févr. 2020

CALANQUES – MORGIOU – SUGITON

Départ : 8h00 - Durée : 5h30 - Difficulté : D2
Responsables : André Duchamp / Guy Triquet

dim. 1 mars 2020

DRÔME – JOURNEE CUTURELLE ET RANDONNEE – GRIGNAN

Sortie bus, Restaurant et Visite Prix 52€
Randonnée : le matin sur les pas de la Marquise de Sévigné, l'après-midi visite
du Château de Grignan
Voir détail en pièce jointe
Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier
Inscription le 05 Janvier 2020 à la Galette des Rois

mer. 4 mars 2020

LA NAVARRE PAR CUERS

Départ : 13h30 - Durée : 3h00
Responsables : Jean-Pierre Henri / Jean-Marie Cruvellier

dim. 8 mars 2020

ALPES-MARITIMES – SAINT-JEANNET – LE BAOU

Départ : 6h45 Durée : 5h30 Difficulté : D1 Distance : 12,7 km Dénivelé : 400m
Possibilité d'écourter la randonnée
Responsables : Raymond Rizo / Richard Tognetti

mar. 10 mars 2020

LE BRULAT – LE BEAUSSET

Transport : bus trimestriel
Départ : 13h45
Responsable : Alain Journée

mar. 17 mars 2020

REUNION DU COMITE DE DIRECTION

A 18h00 au local de la Godasse Bagnado

mer. 18 mars 2020

FORT SAINT-ANTOINE – LE FARON

Départ : 13h30 - Durée : 3h00

Responsables : Evelyne Tonietto / Alain Blanc

dim. 22 mars 2020

**COL DE LA GINESTE – MONT PUGET PAR AIGUILLE GUILLEMIN –
COL DE LA CANDELLE**

Élections Municipales (2ème tour)

Départ : 9h30 - Durée : 4h30 Difficulté : D2 Distance : 10 km Dénivelé : 540m

Responsables : Christian Veyry / Alain Journé

mar. 24 mars 2020

LE GAOU – LE BRUSC

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé

jeu. 26 mars 2020

COL DE L'ESPIGOULIER – TOUR CAUVIN

Départ : 8h00 Durée : 5h30 Difficulté : D1+ Dénivelé : 400 m

Responsables : Guy Triquet / André Duchamp

dim. 29 mars 2020

BOUCHES DU RHONE – LA ROQUE D'ANTHERON – LAMBESC

SORTIE BUS - Changement d'heure

Départ : 7h00 Transport : Bus 15 € Difficulté : D1

Par le chemin des côtes, zones troglodytes

Responsables : Marie-Thérèse Baldi, / Evelyne Tonietto / Pascale Capaldi

Inscription le 05 Janvier 2020 à la Galette des Rois

mer. 1 avr. 2020

CHATEAUVALLON – LA GROTTTE DU BERGER

SORTIE A LA JOURNEE

Départ : 9h00

Responsables : Evelyne Tonietto / Guy Triquet

dim. 5 avr. 2020

LA SAINTE-BAUME (2 parcours)

2 circuits possibles - Pas de pique-nique en commun

Départ : 8h00

- Le Balcon des sangliers et les crêtes (sujet au vertige s'abstenir) - Difficulté : D3

Responsable : Jo Sciandra

- La Sainte-Baume et les Crêtes - Difficulté : D1

Responsable : Jean-Marie Cruvellier

mar. 7 avr. 2020

OLLIOULES – CANAL DES ARROSANTS

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journée

dim. 19 avr. 2020

VAUCLUSE – MERINDOL (Randonnée, Restaurant et Visite)

SORTIE BUS

Départ : 7h00 **Prix : 48 € (Bus, Restaurant et Visite)** Difficulté : D1

Responsable : Gilbert Botte

Ouvert à tous les niveaux de randonneurs - Détail sortie en pièce jointe

Inscription le 05 Janvier 2020 à la Galette des Rois

PRÉVISIONS 2^{ème} Trimestre 2020

- Séjour Pentecôte le 30, 31 mai et 1er juin 2020 à Laguiole dans l'Aveyron détail en fiche jointe. Inscription le dimanche 05 janvier à la Galette des Rois
- Séjour en Corse, Propriano du 18 juin 2020 au 22 juin 2020
Pour les inscrits, pièce d'identité obligatoire pour l'embarquement
Prendre le tee-shirt des 40 ans de la Godasse
- Assemblée Générale le 27 juin 2020
- Repas de fin de saison le dimanche 28 juin 2020
- Sortie culturelle en Avignon courant septembre 2020

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.
- 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 divisée 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.**

POUR CHAQUE SORTIE UN COEFFICIENT DE DIFFICULTÉS EST INSCRIT

D1 : Parcours facile, sentier en balcon, avec roches ou escarpements sans difficulté d'une durée inférieure à 5h00

D2 : Parcours sur sentier caillouteux, avec dénivellations, ressauts rocheux ...
Il faut y faire attention et d'une durée égale ou supérieure à 5h00.

D3 : Parcours sur terrain rocailleux ou très abîmé, avec câble, chaînes, etc.
une grande concentration est nécessaire; sujet au vertige, s'abstenir,
ou d'une durée supérieure à 6h00.

DIMANCHE 1^{er} MARS 2020

JOURNEE CULTURELLE ET RANDONNEE à GRIGNAN (Drôme)

Sur les Pas de la Marquise de SEVIGNE

POUR TOUT LE MONDE (Mardi, Mercredi, Dimanche)

Départ d'OLLIOULES devant l'Office de Tourisme à 7h00 en bus

Arrivée à GRIGNAN vers 9h30

Petite randonnée de 2h30 - 9 kms, entre vignes et truffières, superbe panorama sur le château de GRIGNAN

Pour les personnes qui ne veulent pas randonner, possibilité de faire la visite du village avec ses ruelles typiques et la vue sur le château (visite libre au pas de chacun)

12h00 – Déjeuner à la Table des Délices 50, Chemin de Bessas à GRIGNAN

Menu : La caillette de la Drôme, confiture d'oignon - La cuisse de poulet braisée et son jus d'olives – Le délice aux abricots et son coulis d'agrumes – ¼ de vin et café

14h30 : Visite guidée du Château de GRIGNAN

16h00 : Départ vers Ollioules

Prix : 52 Euros (tout compris) Bus + Restaurant + Visite guidée du château

Inscriptions : Marcelle CRUVELLIER

65 chemin St Pierre - 83190 OLLIOULES

Tél : 04 94 63 11 27 / Portable 06 27 39 18 25

Règlement : par chèque bancaire au nom de la GODASSE BAGNADO

Dimanche 19 avril 2020

Sortie bus-rando

Gorges du Régalon - Mas des tourelles

départ 7h00 de l'office du tourisme

Le matin : randonnée de 9 km dans les gorges du Régalon, 325 m de dénivelé
petite randonnée facile à plat pour les moins agueris



À midi : déjeuner à l'auberge "aux petits panés"

L'après midi : visite du mas des tourelles: cave romaine avec son fouloir, ses amphores ... et dégustation de vins méthode romaine avec des biscuits salés



Une visite au MAS des TOURELLES

Au cœur de la province romaine, à 25 km du Pont du Gard, de Nîmes, Arles et St Rémy de Provence, le Mas des Tourelles vous accueille dans un cadre exceptionnel pour découvrir la première reconstitution mondiale d'une cave gallo-romaine, en taille réelle et en état de fonctionnement avec son fouloir, son pressoir, ses amphores et *dolia*. Vous dégusterez les vins qui y sont élaborés.



DÉROULEMENT DE LA VISITE DU GROUPE

- » Accueil par un guide qui présente le site et le déroulement de la visite (durée 1h 30 ou 3 h avec le déjeuner).
- » Visite des expositions sur la romanité.
- » Visite guidée de la cave gallo-romaine, réalisation unique d'archéologie expérimentale sur les goûts et arômes des vins dans l'Antiquité.
- » Projection d'un film de 10 minutes sur écran géant qui fait revivre les vendanges romaines (fr.- ang.- all.).
- » Dégustation commentée des vins.



MENU

- Apéritif: kir, tapenade, feuilletés, jus de fruits
- mousseline de la mer maison
 - sauce aïoli sur lit de salade
 - Fondant de volaille farcie au cèpe et bolets
 - sauce forestière
 - légumes en garniture
 - Charlotte aux framboises
 - café, infusion
 - vin rouge, rosé et blanc

Responsable : Gilbert BOTTE

06 56 98 52 72

Tarif : 48 € / personne

chèque au nom de la Godasse

Réservation le dimanche 5 janvier à l'occasion des rois

SÉJOUR DANS L'AVEYRON A LAGUIOLE

PENTECÔTE 30, 31 MAI ET 1^{er} JUIN 2020

Au croisement de la Lozère, de l'Aveyron et du Cantal, l'Aubrac est le pays du bonheur simple et vrai, un véritable retour aux sources. Bienvenue au pays du couteau ou l'on valorise toujours et encore la gastronomie aveyronnaise !

Le village vacances « Fleurs d'Aubrac » se situe à Laguiole.

Organisateurs :

Murielle et Pierre PAGEOT 104 rue d'Alexandrie – l'Alexandrine – 83200 TOULON
Tél : 06 33 28 09 74 – 06 08 11 01 01 – 04 94 89 59 65

Responsable des randonnées : Jean-Marie CRUVELLIER et Pierre PAGEOT.

DÉTAIL DU SÉJOUR :

53 participants – Prévoir pique-nique pour le samedi midi (sac ou glacière à garder avec soi dans le bus) plus pratique lors de l'arrêt pique-nique.

Coût 151 €, prix comprenant :

L'hébergement Village vacances « Fleurs d'Aubrac » à Laguiole dans l'Aveyron.

Formule "CONFORT" avec chambre double, sanitaires privatifs. Personne seule, en chambre double avec couchage séparé. TV. Wifi

Le linge de toilette, draps et couvertures fournis, lits faits à l'arrivée. Ménage fait en fin de séjour.

L'accès aux salles d'activités et de fitness, piscine chauffée extérieure (ouverte selon la météo).
Ne pas oublier le maillot de bain.

L'apéritif de "Bienvenue"

L'animation de la soirée du samedi au Village.

La pension complète, du dîner du 1er jour au déjeuner du dernier jour. Vin inclus aux repas.

Ne sont pas compris les cafés du samedi et du dimanche soir.
En revanche sont compris les cafés du Lundi midi.

/...

Païement en 2 versements.

1er versement de **75 €** par chèque à l'inscription au nom de la Godasse Bagnado à partir du dimanche 05 janvier 2020 à la Galette des rois. 2ème versement de **76 €** en avril 2020.

DETAIL DES ACTIVITÉS

1er JOUR : SAMEDI 30/05/2020 :

Rendez-vous 6h35 à OLLIOULES pour départ en bus à **6h45 (impératif)**

Direction la Couvertoirade, village fortifié du Larzac. A midi Pique-nique sorti du sac et découverte de cette cité médiévale.

Départ pour le Village Vacances « Fleurs d'Aubrac » à Laguiole - Aveyron
Arrivée installation dans les chambres.

2^{ème} JOUR : DIMANCHE 31/05/2020 :

Départ pour la Randonnée. (Précision à venir).

Pas de panier pique-nique dans le sac à dos, repas servi dans un buron (habitat traditionnel) avec une spécialité régionale, Aligot de pays. Reprise de la randonnée pour digérer et rejoindre le centre.

Retour de randonnée, possibilité de visiter la coutellerie de Laguiole ou moment de détente, salle de fitness, ou piscine extérieure chauffée (ouverte selon la météo)

3^{ème} JOUR : LUNDI 01/06/2020 :

Départ du centre de vacances, petite randonnée. Puis visite guidée de la Coopérative fromagère, afin de découvrir la fabrication de son fromage de laguiole A.O.P. au lait cru et entier ; dégustation et possibilité d'achat. Retour au centre pour le déjeuner.

14H00. Départ pour Ollioules.

SEJOUR de FIN de SAISON

Du 30/06 au 6/07 ou du 1/07 au 7/07 2020

Déplacement en covoiturage au départ d'Ollioules

LIEU : Parc naturel du MARGAREIS à CHIUSA DI PESO près de CUNEO (Italie)

Circuit de Refuge en refuge en ½ pension

Responsable : JM CRUVELLIER : 06/27/39/18/25 pas d'inscription pour le moment