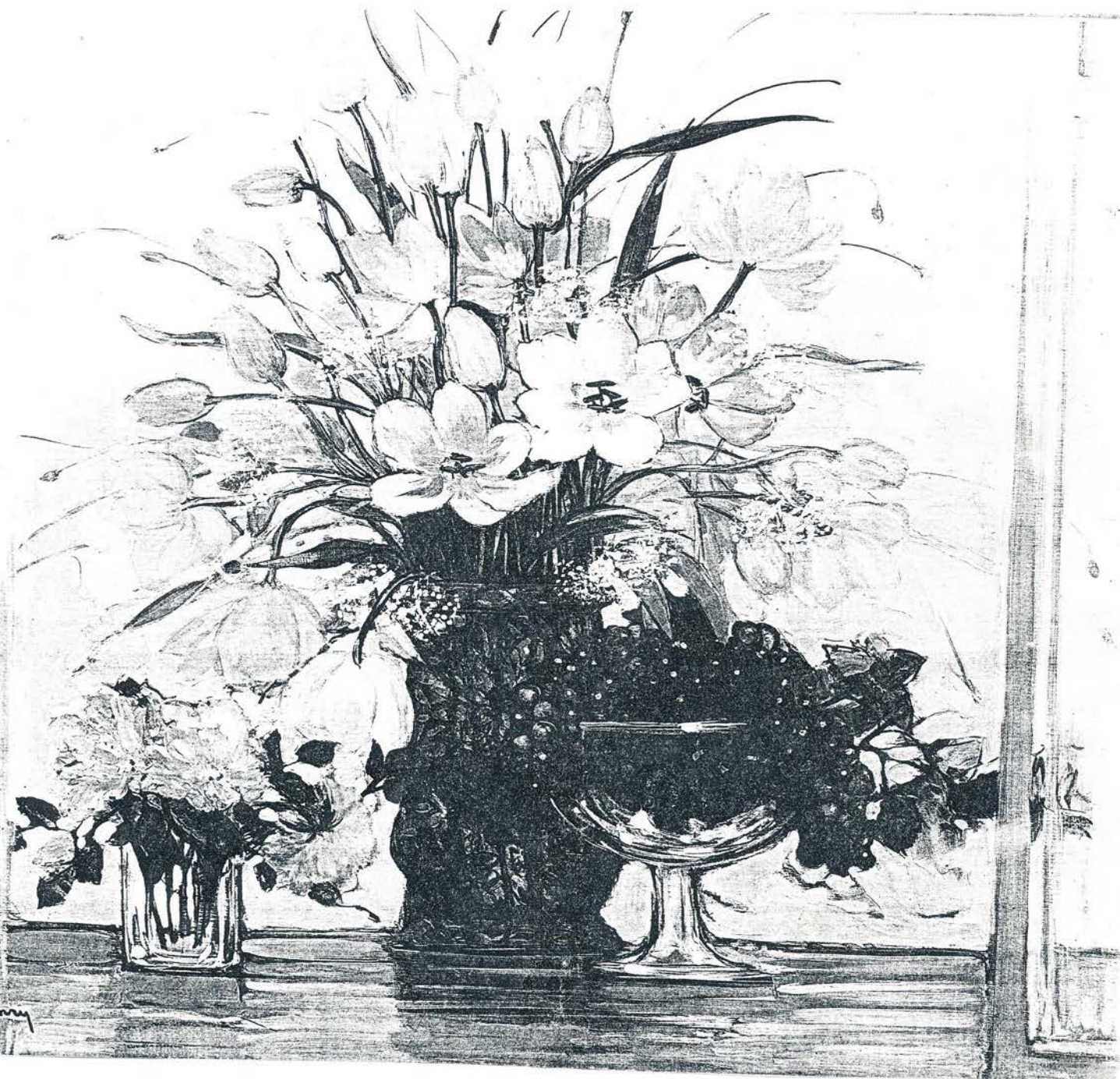


**ASSOCIATION DES RANDONNEURS ET
SPELEOLOGUES OLLIOULAIS**

VIVE LE PRINTEMPS - BONNES VACANCES



PROGRAMME DES ACTIVITES

2ème Trimestre 1994

Siège social : Chez M. BALDI Eugène Chemin de la Cacoye Quartier Saint Honorat
83190 OLLIOULES

PROGRAMME DES RANDONNEES DU DIMANCHE
2ème TRIMESTRE 1994

Dimanche 10 Avril 94 - SISTERON - LE TOUR DE LA MONTAGNE DE LA BAUME -
Sortie en AUTOCAR
Distance 17 km - Durée 5 H 30 - Départ 6 H 00
Responsable : Jean-Marie CRUVELLIER Tél.94.63.11.27

Sortie en autocar - Participation : Adultes : 50 Francs -

Dimanche 24 Avril 94 - TOUR DU BAUDRON - CALLAS - MONTFERRAT -
Distance 22 km - Durée 6 H 00 - Départ 7 H 00
Responsables: Eugène BALDI Tél.94.63.03.52
Paul MATTEI Tél.94.93.97.90

* Dernier jour pour les inscriptions pour la sortie du 8 Mai 1994.

Dimanche 08 Mai 94 - ESCRAGNOLE - LES GORGES DE LA SIAGNE -
Distance 20 km - Durée 6 H 30 - Départ 6 H 30
dénivelé 630m
Responsable : Alain GUIOL Tél. 94 62 45 67

Sortie en autocar participation : Adultes : 50 Francs -

Les 21 - 22 et 23 mai 94 - SORTIE DE PENTECOTE

Vendredi 27 Mai 1994 - COMITE DE DIRECTION AU LOCAL A 20 H 30

Samedi 04 Juin 1994 - ASSEMBLEE GENERALE A 18 H 00
A LA SALLE DES FETES -
Présence de tous indispensable et souhaitée suivie d'un
d'un apéritif

Dimanche 05 Juin 1994 - LE MUY - CIRCUIT DU ROUET - par les GORGES DE L'ENDRE
Distance 20 km - Durée 5 H 00 - Départ 7 H 00
Responsables: Eugène BALDI Tél. 94.63.03.52
Paul MATTEI Tél. 94.93.97.90

Possibilité de déguster du COTE DE PROVENCE

Sortie en autocar participation : Adultes : 50 Francs -

Samedi 18 Juin 1994 et VALLAURETTE ET LAC VERT DE FONTANALBE -
Dimanche 19 Juin 1994 - Hébergement Refuge de la Minière de Vallauze -
Responsable : Ginette GAGGIOLI Tél. 94.63.23.04

Tirage spécial à suivre

Vendredi 24 Juin 1994 - Sortie d'accompagnement avec les élèves de l'école
LEI MARROUNIE pour la journée.

NOTA -

Tous les départs se font Place Paul Lemoyne aux heures indiquées.
Pour tout renseignement sur une sortie s'adresser au responsable de cette sortie.
Pour les sorties en autocar le responsable des inscriptions est M. PENTENERO Lucien
Tél. 94 63 36 23

Au cours du COMITE DE DIRECTION du 25/3/94 il a été décidé une participation aux frais
de déplacement en voitures particulières de 1,20 francs au kilomètre plus les éventuels
frais d'autoroute le tout divisé par le nombre de passagers.

Merci à chacun de faciliter cette formalité.

PROGRAMME DES SORTIES du MERCREDI

(2ème TRIMESTRE 1994)

- Mercredi 13 Avril 1994 - MARAMOYE
Distance : 10 km - durée : 3H30 - Départ : 13H30
- Mercredi 27 Avril 1994 - SAINTE ANNE DU CASTELLET -
Distance : 8 km - durée : 3H00 - Départ : 13H30
- Mercredi 11 Mai 1994 - SAINTE ANNE D'EVENOS LES FOLIES -
Distance : 11 km - durée : 4H00 - Départ : 13H30
- Mercredi 25 Mai 1994 - LE REVEST - GRAND CAP -
Distance : 9 km - durée : 3H00 - Départ : 13H30
- Vendredi 27 Mai 1994 - Comité de Direction à 20 H 30 au local.
- Samedi 4 Juin 94 - ASSEMBLEE GENERALE A 18 H 00
SALLE DES FETES - Présence indispensable
- Mercredi 08 Juin 1994 - JANAS - FABREGAS -
Distance : 9 km - durée : 3H00 - Départ : 13H30
- Mercredi 22 Juin 1994 - BANDOL - LE SOUS - MARIN - PORT D'ALON -
Distance : 9 km - durée : 3H00 - Départ : 13H30
- Vendredi 24 Juin 1994 - Sortie d'accompagnement avec les élèves de l'Ecole
Lei Marrounié pour la journée

Tous les départs se font de la Place Paul Lemoine aux heures indiquées.
La durée des randonnées varie entre 2 H 30 et 3 H 30.

Au cours du COMITE DE DIRECTION du 25/03/94 il a été décidé une participation aux frais de déplacement en voitures particulières de 1,20 francs le kilomètre plus les éventuels frais d'autoroute, le tout divisé par le nombre de passagers.

Merci à chacun de faciliter cette formalité.

La marche, c'est le pied !

Mais pour que ça marche, il faut bien le chausser.

Pensez à vos pieds, ils vous soutiennent, soutenez les, gâtez les, offrez leur de belles chaussures, ils vous conduiront très loin et longtemps... sans problèmes. Les pantoufles gardez les pour le coin de cheminée !

Ginette

Responsables : Trésorier PENTENERO Lucien Tél. 94.63.36.23
----- GAGGIOLI Ginette Tél. 94.63.23.04

CALENDRIER DES SPELEOLOGUES

PROGRAMME DES SORTIES du 2ème TRIMESTRE 1994

- Samedi 9 Avril 94 - CANNONING A COLLOBRIERES
- Samedi 23 Avril 94 - LE DESTEL
- Samedi 7 Mai 94 - GOUFFRE DES AJONCS
- Samedi 21 Mai 94 - GOUFFRE DE LA CASTELLETTE
- Vendredi 27 Mai 94 - COMITE DE DIRECTION A 20 H 30 AU LOCAL
- Samedi 4 Juin 94 - GOUFFRE DU PETIT SAINT CASSIEN
- Samedi 4 Juin 94 - ASSEMBLEE GENERALE A 18 H 00
SALLE DES FETES - Présence indispensable
- Samedi 18 Juin 94 - AVEN DU CERISIER
- 15 et 16 Juillet 94 - VIA FERRATA FREISSINIERES
- 24 et 25 Septembre 94 - SORTIE MONTAGNE

Pour tout renseignement s'adresser aux :

Responsables : Georges SCIANDRA Tél. 94.63.45.81
----- Christine AIME Tél. 94.91.11.05

REGLEMENT INTERIEUR RELATIF
AUX SORTIES EN AUTOCAR
- - - - -

1) Toutes les réservations se feront par chèque. Celles-ci ne seront effectives que le jour de la remise du chèque.

En cas de réservation par téléphone, obligation est faite au demandeur de confirmer par courrier, adressé chez le Trésorier ou son adjoint, avec le chèque joint.

2) Liste d'attente -

La liste d'attente sera composée par les achérents n'ayant pu obtenir de places dans le car.

Ils seront comptabilisés dans l'ordre de leur demande d'inscription.

Ils seront tenus d'effectuer leur règlement au même titre que ceux qui ont obtenu des places.

En cas de désistement par des personnes, les places vacantes seront automatiquement remplacées par la liste d'attente et dans son ordre.

3) Les désistements -

En cas de désistement et s'il y a remplacement le Comité de Direction se réserve le droit de retenir 20 % de la somme pour les frais occasionnés.

Au delà de la date limite d'inscription 50 % de la somme seront retenus.

S'il ne peut y avoir remplacement ou dans le cas d'absence au départ sans motif la totalité sera retenue.

4) Les invités -

Les invités ne seront autorisés à participer aux randonnées que 2 fois. S'ils désirent revenir ils seront invités à établir une demande d'adhésion.

Les invités qui participeront à une sortie en autocar paieront 50 % de plus que les adhérents.-

QUELQUES PETITS CONSEILS

-=-=-=-=-

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

- Respecter les propriétés privés (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.

- Les sentiers de la région sont souvent caillouteux, glissants ou accidentés, vous devez donc vous équiper en conséquence (chaussures montantes et antidérapantes.

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

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

- N'oubliez pas non plus des vêtements chauds et vêtements de pluie.

Famille :

Chambre :

PROGRAMME DES 21 - 22 ET 23 MAI 1994

SORTIE PENTECOTE A TRESCLOUX - PROGRAMME

Samedi 21 Mai 1994 - Départ OLLIOULES à 13 H 30 -
Visite de la vieille ville de SISTERON avec le Syndicat
d'Initiative.

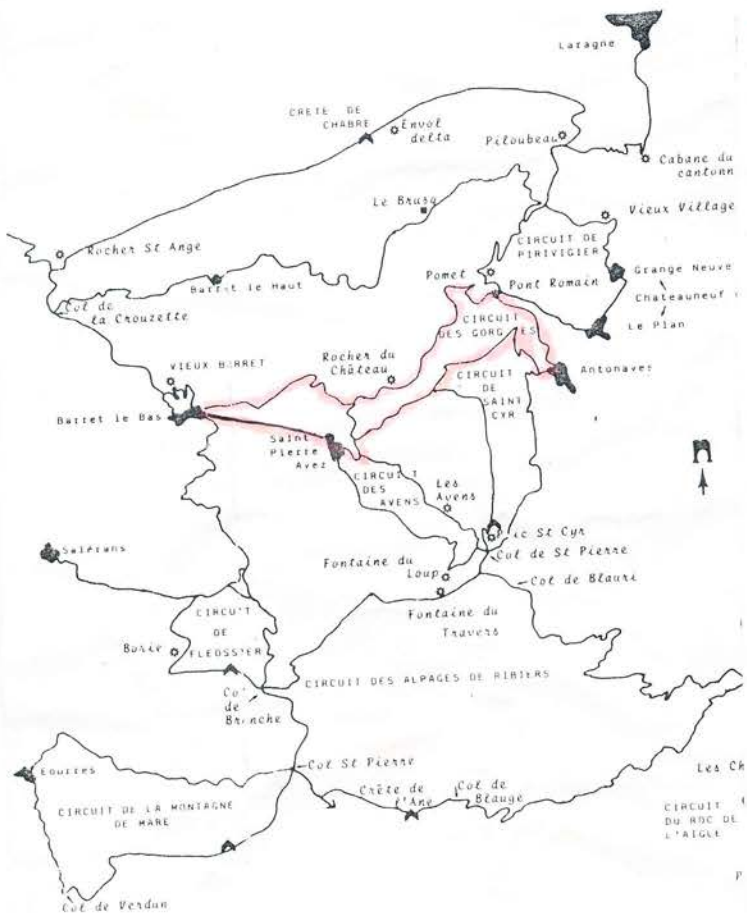
Soirée - Concours de belote après le repas.

Dimanche 22 Mai 1994 - Petit Déjeuner à 7 H 30
Départ en autocar à 8 H 00 pour les GORGES DE LA MEOUGE
Randonnée de 6 H 00 le long des GORGES -

Itinéraire : PONT ROMAIN - LE ROCHER DU CHATEAU - BARRET LE BAS - ST.PIERRE AVEZ -
ANTONAVES et retour au PONT ROMAIN -

Soirée - Projection sur le début de la GODASSE- Diapos et films après le repas.

Lundi 23 Mai 1994 - Petit déjeuner à 7 H 30
Départ à 8 H 15 pour une petite randonnée au MONT-GARDE
envrion 3 H 00 -
Repas 12 H 15 au gîte
Départ 15 H 00 sur OLLIOULES



CIRCUIT DES GORGES DE LA MEOUGE

Un très beau circuit, moitié en corniche ondoyant entre falaise et torrent, moitié en plateau surplombant les gorges; pas de réelle difficulté technique, mais certains passages, sans caractères objectivement périlleux, pourront poser des problèmes aux personnes très sensibles au vertige.

Une longueur (12,8 km) et un dénivelé (590 m) qui ne doivent pas être sous-estimés, compte-tenu du caractère très irrégulier du profil de l'itinéraire.

Balisé en jaune sur un tiers du parcours; sur le restant, des pancartes de bois à tous les carrefours suffisent à bien s'orienter.

Prévoir 3 h 30 à 4 h pour la totalité du circuit; celui-ci peut être scindé, par exemple en prévoyant de laisser un véhicule à St Pierre Avez.

Départ au " Pont Romain ", sur la route de Châteauneuf à Barret; laisser les véhicules au grand parking au départ de la route de Pomet. Suivre la route de Barret sur une cinquantaine de mètres; la quitter pour descendre à gauche, passer le Pont.

Ne pas prendre le sentier qui part sur la droite, juste après le Pont, mais celui de gauche (marches naturelles). Très vite, nouveau carrefour, prendre à droite (panneau : Rocher du Château, 2 h); après une corniche surplombant les rochers que la Méouge a sculptés en forme de champignons, nouveau carrefour: prendre à droite (pas de panneau): le sentier longe au plus près le torrent, puis s'en détache par une étroite corniche: l'itinéraire sera désormais une succession de parcours en corniche, et de descentes au bord de l'eau; tous les carrefours seront équipés de flèches, il vous suffira de suivre celles indiquant la direction du Rocher du Château.

Ce n'est que sur un promontoire rocheux, face au " Rocher Coupé " (falaise entaillée par la route), que vous vous trouverez à une fourche de 2 sentiers sans fléchage: en fait, les 2 mènent au Rocher du Château: nous vous conseillons celui de gauche (à la montée), moins pittoresque peut-être mais bien moins raide.

Après ce carrefour, vous retrouverez régulièrement le fléchage jusqu'au Rocher du Château (également appelé Rocher de l'Aigle, ou de la Tour), curieux empilement aux allures de tour ruinée.

Au niveau de ce Rocher, vous trouverez des balises jaunes, le long d'un sentier cahotique qui serpente entre éboulis et torrent, avant de s'attaquer à la falaise: quelques lacets vous amèneront au seul passage permettant de sortir des gorges; montée assez raide, jusqu'au " Champ Plat ", surprenante petite clairière surplombant le torrent.

Du " Champ Plat ", un sentier paisible vous amènera au pied de St Pierre-Avez, jusqu'à une large piste. St Pierre est à droite, la suite du circuit à gauche.

Suivre cette piste sur 4 km, jusqu'à Antonaves; vous aurez ainsi une vue d'ensemble sur le Val de Méouge, et sur la profonde entaille que s'y est frayée le torrent.

Entrez dans Antonaves, mais pas trop; surveillez, à votre gauche, un balisage jaune qui vous accompagnera sur les premiers 300 mètres de votre descente vers le Pont Romain; pas de problème ensuite, quand le sentier enfle une corniche quelque peu impressionnante jusqu'au Pont Romain.