

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

PROGRAMME 2ème TRIMESTRE 2016



Abbaye Sainte-Marie de LAGRASSE (AUDE)

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>

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 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, épluchures 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).



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 2^{ème} TRIMESTRE 2016

Vendredi 08 Avril 2016

SOIREE BOWLING A LA GARDE

Rendez-vous : 19 h au bowling – Programme déjà communiqué

Mardi 12 Avril 2016

MONTAGNE DE SABLE

Départ : 13h30 Durée : 3h00 Moyen Personnel

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 24 04
06 84 18 20 66

Mercredi 13 Avril 2016

MAISONS DES QUATRE FRERES

Départ : 13h30 Difficulté : D1

Responsables : Alain SAN JOSE – Tél : 09 81 61 74 13
Hubert FELENTZER – Tél : 04 94 22 07 14

Dimanche 17 Avril 2016

SORTIE EN BUS - NIOLON – CARRY LE ROUET – SENTIER DU LITTORAL – SUR RESERVATION – BUS 13 €

Départ : 7h30 Durée : 5h30 Difficulté : D1

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

Mardi 26 Avril 2016

MARAMOYE

Départ : 13h30 Durée : 3h00 Moyen personnel

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 24 04
06 84 18 20 66

Mercredi 27 Avril 2016

SORTIE LA JOURNEE A REGUSSE – PETITE RANDONNEE LE MATIN VISITE DES MOULINS DE REGUSSE ET DU MUSEE L'APRES-MIDI - Randonnée sur inscriptions obligatoires auprès des responsables

Départ : 08h30 Durée randonnée : 2h30 Difficulté : D1

Responsables : CRUVELLIER JM – Tél : 04 94 63 11 27
BOTTE Gilbert – Tél : 06.86.49.32.72

Dimanche 01 Mai 2016

DOLMEN DE GAOUTABRY – LA LONDE

Départ : 08h00 **Durée :** 5h00 **Difficulté :** D1
Responsables : Alain LALLEMENT – Tél : 04 94 22 35 22
Alain JOURNE – Tél : 04 94 06 72 99

Mardi 10 Mai 2016

LES LAMAS DE JANAS

Départ : 13h45 Bus trimestriel
Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 23 04
Tél : 06 84 18 20 66

Mercredi 11 Mai 2016

SORTIE LA JOURNEE – BORD DE MER – PORT POTHUAU

Départ : 08h30 **Durée :** 4h00 **Difficulté :** D1
Responsables : Michèle & Alain BLANC – Tél : 06 44 90 31 07

Samedi 14 Mai 2016

SEJOUR PENTECOTE A SAISSAC – SUD OUEST

Au Lundi 16 Mai 2016

Détail du séjour programme précédent – Prendre une frontale

Responsables : Richard TOGNETTI – Tél : 06 87 00 54 04
Roger CASTEL – Tél : 06 89 75 53 00

Dimanche 22 Mai 2016

FETE DE LA RANDONNEE – BRIGNOLES

Inscription libre sur place (Voir programme ci-joint)

Mardi 24 Mai 2016

SORTIE A LA JOURNEE – LES RUDISTES DE LA CADIERE

Départ : 09h30 Moyen personnel
Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 23 04
Tél : 06 84 18 20 66

Mercredi 25 Mai 2016

L'ÉLEPHANT DE PIERRE – SIGNES

Départ : 13h30 **Durée :** 5h00 **Difficulté :** D1
Responsables : Alain SAN-JOSE – Tél : 09 81 61 74 13
Hubert FELENTZER – Tél : 04 94 22 07 14

Samedi 28 Mai 2016

(Dimanche 29/05 Fête
des Mères)

LE LACHENS – LE TOIT DU VAR 1714 mètres (La Bastide)

Départ : 7h00 **Durée :** 5h00 **Difficulté :** D1+
Responsables : Richard TOGNETTI – Tél : 06 87 00 54 04
Francis VERRE Tél : 06 84 00 38 72

Mardi 07 Juin 2016

COTIGNAC – SORTIE LA JOURNEE

Départ : 08h30 Moyen personnel
Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 23 04
Tél : 06 84 18 20 66

Mardi 07 Juin 2016

REUNION DU COMITE DE DIRECTION

Au local à 18 heures

Mercredi 08 Juin 2016

L'OPPIDUM PAR LE CHEMIN DU PARADIS

Départ : 13h30 **Durée :** 3h00 **Difficulté :** D1

Responsable : Antoine SCARSO – Tél : 04 94 63 09 39

Dimanche 12 Juin 2016

**SORTIE BUS – LES GORGES DE BADAREL – ROBION –
PETIT LUBERON (CAVAILLON) SUR RESERVATION - BUS 13 €**

Départ : 07h00 **Durée :** 6h00 **Difficulté :** D1+

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

JM CRUVELLIER – Tél : 04 94 63 11 27

Du 16 au 20 Juin 2016

SEJOUR EN CORSE – COL DE VERDE

Départ : 08h00 **Durée :** 5h00 **Difficulté :** D1

Responsables : Richard TOGNETTI Tél : 06 87 00 54 04

André GAUTHIER – Tél : 07 89 02 29 26

Samedi 25 juin 2016

ASSEMBLEE GENERALE – VIEUX MOULIN

Rendez-vous à 17h30 Venez nombreux

(Voir convocation ci-jointe en fin de programme)

Dimanche 26 juin 2016

REPAS FIN DE SAISON – CENTRE AERE OLLIOULES

Déroulement de la journée et détail du menu prochainement

Responsables : Murielle PAGEOT – Tél 06 33 28 09 74

Pierre PAGEOT – Tél 06 08 11 01 01

Du 29/06 au 6/07 :

SEJOUR Hte Montagne à ZERMATT EN SUISSE

(Voir programme ci-joint)

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

NOUVEAUTE RANDONNEE LES PIEDS DANS L'EAU type « LONGE COTE » TOUS LES JEUDIS MATIN,
Rendez-vous à 9h00 devant l'hôtel LAMY – Aux SABLETTES – Durée env 2h00
(à partir de la fin-MAI environ et durant tout l'été si participants assez nombreux)

SORTIES CYCLO

Toujours 1 vendredi sur 2, après la randonnée du Dimanche jusqu'à début juin

Rendez-vous : 8h30 - Parking ancien Castorama OLLIOULES.

Responsable : Alain BLANC Tél : 06 44 90 31 07

PREVISIONS 4^{ème} Trimestre 2015

- Week-end Montagne Alpes de Haute Provence - La Colle Saint-Michel du 19 au 21 août 2016, Le Tour du Courradour – Les Grès d’Annot. Programme à venir.

- **Semaine Varoise de la Randonnée** du 24 septembre 2016 au 02 octobre 2016.

Sur OLLIOULES le mercredi 28 septembre 2016, organisée par LA GODASSE BAGNADO LES CHEMINS DU PATRIMOINE – Télégraphe de Chappe – Ancienne fouilles « Celto Lignes » sur l’Oppidum de la Courtine – Four à Cade.

Rendez-vous et départ devant l’Office du Tourisme à 9 heures.

Responsables : André DUCHAMP – Tél : 04 94 63 33 87

Jean-Marie CRUVELLIER – Tél : 04 94 63 11 27

NOTA :

- Tous les départs se font de la place Paul Lemoyne, 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.**

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.

VENIR À BRIGNOLES
 De Marseille DN 7
 De Toulon D43
 Du Luc DN 7
 Bd Just Marie Raynaud
 Parking du complexe sportif
 Coordonnées GPS
 Lat. 43.407940° LNG 6.110460°
 UTM: 32N 266037 4810173

BRIGNOLES

La fête départementale de la randonnée pédestre

DIMANCHE 22 MAI 2016

Rendez-vous à partir de 7h30
au complexe sportif Vabre parc des expositions

Toute la journée des animations,
initiations et parcours variés
pour découvrir Brignoles et ses environs à pied

RENSEIGNEMENTS
 Comité départemental de la randonnée pédestre
 L'Héliante-Rue Emile Ollivier
 La Rode-83000 Toulon
 Tél: 04 94 42 15 01
 cdrp83@orange.fr
<http://var.ffrandonnee.fr>

- Sous l'égide de la fédération Française de la randonnée
- A l'initiative du Comité départemental de la randonnée
- Organisée par les randonneurs Brignolais
- Avec le soutien :
 -De la ville de Brignoles
 -Du conseil départemental du Var

PARCOURS DE RANDONNÉE

Plusieurs parcours balisés sans accompagnement seront proposés au départ du complexe sportif Vabre de 8h à 10h pour découvrir à pied Brignoles et ses environs.
 Pour choisir la randonnée la mieux adaptée à votre niveau :

Randonnée rouge : La Chapelle St Quinis

24 km, dénivelé, 600 m, 6 à 7 h de marche . *Dernier départ 9h.*

Randonnée bleue : Les Hameaux de Camps-la Source

15 km, dénivelé 250 m, 4 à 5 h de marche . *Dernier départ 10 h.*

Randonnée verte: Le Rocher du Gueit

9 km, dénivelé 100 m, 4 h de marche . *Dernier départ 10 h.*

Marche nordique : Piste de la Pourraque

9 km, dénivelé 100 m, 2 à 3 h . *Dernier départ 14 h.*

D'autres activités vous seront proposées

- Initiation à la marche nordique: 1h de marche autour du complexe sportif. Départs : 9h , 11h et 14h00 .Prêt de bâtons .
- Découverte accompagnée de Brignoles durée 2 h
 2 départs : 9h30 et 13h30

Informations pratiques

Accueil des participants et inscriptions individuelles à partir de 7h30. Inscription obligatoire de 8 € à l'accueil pour tous les circuits et animations donnant droit à un ticket petit-déjeuner, un tee-shirt, un ticket de tombola, au ravitaillement sur les circuits, boisson et collation au retour.
 Les listes de préinscriptions associatives (disponibles sur le site du CDRP) sont à adresser par mail aux Randonneurs Brignolais avant le 15 mai 2016 à :

clubbrando.brignolais@hotmail.fr

ÉQUIPEMENTS DE RANDONNÉE INDISPENSABLES

- Chaussures de marche
- Bâtons de marche nordique (sauf initiation, prêt de bâtons)
- Vêtements appropriés au temps et à l'activité
- Pique-nique tiré du sac et eau en quantité suffisante

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Accueil à partir de 7h30

- Animations par des associations locales
- Tirage de la tombola
- Village des partenaires
- Stand FFRandonnée
- Collation, rafraichissement
- A 16h tirage tombola des 4 séjours

TOMBOLA

UN SEJOUR de 8 JOURS
En hébergement gratuit à St Lary
TROIS WEEK- END MONTAGNE
En pension complète

Séjour à ZERMATT (CH) du 29/06 au 05/07/2016

« LE CHEMIN DES CIMES »

Mercredi 29 juin: Départ Ollioules vers 8H00 en covoiturage pour Chamonix

Hébergement à l'Auberge de jeunesse en ½ pension : Tél : 04 50 53 14 52

Jeudi 30 juin : Départ en train pour Zermatt (arrivée vers 13h00)

Après-midi : Petite randonnée de 2h30 env. Den +717m

Hébergement : Berggasthaus à Trift : Tél : +41 079 408 70 20 en ½ pension-

Vendredi 01 Juillet : Trift (2337m) – Shönbielhutte (2694m)

Durée 4h30 à 5h00 Dén : +728m et -371m

Hébergement : Shönbielhutte : Tél : +41 079 461 94 22 en ½ pension 40 FS env 40E

Samedi 02 juillet : Shonbielhutte (2694m), Schwarzee 2583m, Gandegghutte (3030m)

Durée 6h00 Den : +950m et -615m

Hébergement : Gandegghutte : Tel : +41 079 607 88 68 en ½ pension

Dimanche 03 Juillet : Gandegghutte -Furi (1867m)-Riffelalp (2211m)-Grunsee (2300m)

Durée : 5h30 à 6h00 Den :-1163m et +433m

Hébergement : Grunsee Tél : 079672553 – ½ pension

Ou Option N/°1 : Gandegghutte - Furi – Riffelalp – Riffelberg - Rotenboten – (2815m)

Durée : 6h00 Den : +1294m et -1162m

Hébergement : Kulmhotel Gornergrat : +41 027 966 64 00

Lundi 04 juillet : Grunsee -Tufferen (2215m) -Zermatt (1620m)

Durée 3h15 Den : 780m

Ou Option N/°2 : Rotenboten (2815m) Gornegrat (3100m) Grunsee (2296m)

Hébergement : berghaus Grunsee : Tél: +41 027967 25 53

Et alors le Mardi 05 juillet :C'est le retour sur Zermatt initialement prévu le Lundi 04

Nota : Les horaires des trains seront donnés dès la parution à l'OT de Chamonix. En fonction de ces horaires retour en train sur Chamonix (Nuit à l'auberge de Jeunesse)

Nombre de places limitées (Haute Montagne)

Responsable du Séjour : M et JM Cruvellier Tél : 04 94 63 11 27

Responsable du Circuit : JMarie

CONVOCAATION

Madame, Monsieur, vous êtes prié(e) d'assister à l'Assemblée Générale de notre Association

Le Samedi 25 JUIN 2016 à 17h30 AU VIEUX MOULIN A OLLIOULES

Votre présence étant indispensable aux décisions à prendre, si vous ne pouvez y assister, merci de vous faire représenter par l'adhérent de votre choix en remplissant le Pouvoir ci-joint.

ORDRE DU JOUR

- Accueil et remerciements aux élus présents
- Lecture du Rapport moral par le président et vote
- Lecture du Rapport des activités par les différents responsables (mardi, mercredi, dimanche, vélos et sorties culturelles.) et vote
- Lecture du Rapport financier par le trésorier et vote
- Questions diverses – Cotisations etc...
- Renouvellement du C.D. et vote
- Invitation au pot de l'amitié

Demande de candidature :

Je soussigné (Nom – Prénom), adhérent à la GODASSE BAGNADO depuis au moins un an, est candidat au Comité de Direction.

Partie à détacher

POUVOIR

Je, (nous) soussigné (s) donne (ons) pouvoir à Mr ou Mme pour me (nous) représenter lors de l'Assemblée Générale de notre Association des Randonneurs Ollioulais « LA GODASSE BAGNADO » qui aura lieu le Samedi 20 juin 2016 à 17H30.

Dater et signer, précédé de la mention « Bon pour Pouvoir »(pour un couple les deux signatures)