

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

Programme du 2ème Trimestre 2019



CAP GARONNE

**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 2018 – 2019

<u>Président</u>	CRUVELLIER J-Marie	04.94.63.11.27	06.27.39.18.25
<u>Vice-présidents</u>	GAGGIOLI Ginette	04.94.63.23.04	06.84.18.20.66
	BOTTE Gilbert	04.94.38.34.76	06.86.49.32.72
	DUCHAMP André	04.94.63.33.87	06.58.91.16.89
<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>	AUDOARD Danielle	04.94.22.56.35	06.41.14.52.05
	BLANC Alain		06.44.90.31.07
	BOUQUET Jacky	04.94.87.21.33	06.37.15.61.26
	LALLEMENT Alain	04.94.22.35.22	06.34.95.15.55
	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
	VEYRY Christian	04.94.63.35.38	06.72.68.78.73

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.

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

2ème TRIMESTRE 2019

Mercredi 10 Avril 2019

CAP GARONNE – LA COLLE NOIRE

Départ : 13h30 **Durée :** 3h00

Responsables : Alain BLANC – Tél : 06 44 90 31 07
M & JM CRUVELLIER – Tél : 04 94 63 11 27
06 27 39 18 25

Dimanche 14 Avril 2019

GEMENOS – SAINT-JEAN DE GARGUIER – VISITE DU PRIEURE

Participation 1 € - Apportez votre grillade

Départ : 08h00 **Durée :** 4h00 **Difficulté :** D1

Responsables : Corinne PERELLO – Tél : 06 24 97 28 27
Alain LALLEMENT – Tél : 04 94 22 35 22
06 34 95 15 55

Mardi 16 Avril 2019

CANAL DES ARROSANTS – CAMPOURRI

Départ : 13h45 **Bus trimestriel**

Responsables : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 23 04
06 84 18 20 66
Alain JOURNÉ – Tél : 04 94 63 72 99
06 07 80 94 72

Mercredi 24 Avril 2019

LE REVEST – Départ d'OLLIOULES

Départ : 13h30 **Durée :** 3h00

Responsables : Alain BLANC – Tél : 06 44 90 31 07
Gilbert BOTTE – Tél : 04 94 38 34 76
06 86 49 32 72

Dimanche 28 Avril 2019

**FORCALQUIER – RANDONNEE & VISITE CULTURELLE – SORTIE
EN BUS (Détail dans programme précédent)**

Départ : 07h00 **Durée rando :** 4h00 **Difficulté :** D1

Responsables : Odile GONDRAN – Tél : 04 94 0926 21
06 60 09 58 48
Gilbert BOTTE – Tél : 04 94 38 34 76
06 86 49 32 72

Mardi 30 Avril 2019

FORT DE SIX FOURS

Départ : 13h45 Moyens Personnels

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

Alain JOURNÉ – Tél : 04 94 06 72 99
06 07 80 94 72

Samedi 04 Mai 2019

**RANDONNEE THEATRALE – ALLAUCH – DOMAINE DE
PICHAURY – LA FILLE DU PUISATIER DE MARCEL PAGNOL**

Départ : 08h00 Parking de covoiturage de l'Escaillon

Durée : de 9h00 à 17h00

Responsable : Juliette CORSO – Tél : 09 63 63 07 22
06 83 34 28 71

Jeudi 09 Mai 2019

EVENOS

Départ : 13h30 **Difficulté :** D1

Responsables : M & JM CRUVELLIER – Tél : 04 94 63 11 27
06 27 39 18 25

Samedi 11 Mai 2019

SORTIE EN BUS – LE BEAUCET – PERNES LES FONTAINES

Participation 15 € Programme en annexe

Départ : 06h45 **Durée :** 4h45 **Dénivelé :** 480m **Difficulté :** D1

Responsables : M & JM CRUVELLIER – Tél : 04 94 63 11 27
06 27 39 18 25

Mardi 14 Mai 2019

JANAS

Départ : 13h45 Sortie Bus trimestriel

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

Alain JOURNÉ – Tél : 04 94 06 72 99
06 07 80 94 72

Dimanche 19 Mai 2019

**FETE DE LA RANDONNEE – A FREJUS – Organisée par les
RANDONNEURS de l'EST VAROIS – BUS Participation 10 € –
Programme en annexe**

Départ : 07h00 **Plusieurs circuits** **Inscription :** 10 €

Responsables : M & JM CRUVELLIER – Tél : 04 94 63 11 27
06 27 39 18 25

Mercredi 22 Mai 2019

SORTIE A LA JOURNEE – PETIT CIRCUIT DE DECOUVERTE DES HAUTS QUARTIERS D’OLLIOULES – VISITE DU MUSEE DE L’ECOLE – Entrée 2 €

Détail en annexe

Départ : 10h00 **Durée :** 6h00 **Difficulté :** Assez Facile
Responsables : M & JM CRUVELLIER – Tél : 04 94 63 11 27
06 27 39 18 25

Samedi 25 Mai 2019

SAINT-JEANNET – ALPES-MARITIME – LE BAOU (2 Circuits)

Départ : 06h45 **Durée :** 5h30 **Difficulté :** D1
Responsables : Richard TOGNETTI – Tél : 04 94 63 08 81
06 87 00 54 04
Raymond RIZZO – Tél : 04 93 70 60 36
06 72 55 68 57

Mardi 28 Mai 2019

MONTAGNE DE SABLE

Départ : 13h45 Moyens Personnels
Responsables : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04 94 63 23 04
06 84 18 20 66
Alain JOURNÉ – Tél : 04 94 06 72 99
06 07 80 94 72

Samedi 01 Juin 2019

FETE DE LA JEUNESSE ET DU SPORT

RDV : 13h30 Devant la mairie pour le défilé

Mardi 04 Juin 2019

REUNION DU COMITE DE DIRECTION 18h00 au local

Mercredi 05 Juin 2019

SORTIE LA JOURNEE – LA LONDE Départ du PORT – L’ESTAGNOL – BAIGNADE POSSIBLE

Départ : 09h00 **Durée :** 4h30 **Difficulté :** D1
Responsable : Alain BLANC – Tél : 06 44 90 31 07

Du 08 Juin au 10 Juin 2019

SEJOUR DE PENTECOTE – SAMOENS – SAVOIE

Détail du séjour dans programme du 4ème trimestre 2018

Responsables : M & JM CRUVELLIER – Tél : 04 94 63 11 27
06 27 39 18 25

Samedi 15 Juin 2019

RANDONNEE BELGE – PARKING DE L’ARGENTIERE – LA LONDE
Sur inscription – Limité à 30 Personnes – Participation 22 €

Départ : 08h30 – **Réservation :** avant le 08 juin 2019
Repas : Apéro – Moules Frites – Fromage – Dessert – Vin
Responsable : Gilbert BOTTE – Tél : 04 94 38 34 76
06 86 49 32 72

Juin 2019

FORUM CULTURE POUR LA VIE (date à venir)

Rendez-vous à 14h00

Mercredi 19 Juin 2019

CHATEAUVALLON – Départ à pied d'OLLIOULES

Départ : 13h30 Durée : 3h00 Difficulté : D1

**Responsable : Alain JOURNÉ – Tél : 04 94 06 72 99
06 07 80 94 72**

Samedi 22 Juin 2019

ASSEMBLEE GENERALE DE LA GODASSE à la Salle des Fêtes

Rendez-vous à 17h30 – Venez nombreux

(Voir convocation jointe en fin de programme)

Dimanche 23 Juin 2019

**REPAS FIN DE SAISON – LA VALETTE – DOMAINE « LES
GUEULES CASSEES » détail de la journée en annexe**

Rendez-vous à **8h30** pour le concours de Boules ou détente
autour de la piscine

**Responsables : Murielle PAGEOT – Tél : 04 94 89 59 65
06 33 28 09 74
Gilbert BOTTE – Tél : 04 94 38 34 76
06 86 49 32 72**

Du 30 Juin au 06 Juillet 2019

ITALIE – SEJOUR DANS LES DOLOMITES

Détail du séjour programme précédent

**Responsables : M & JM CRUVELLIER – Tél : 04 94 63 11 27
06 27 39 18 25**

PREVISIONS 4^{ème} Trimestre 2019

- Forum des associations, dimanche 08 septembre 2019 à Ollioules.
- Reprise des randonnées, dimanche 15 septembre 2019, sortie Bord de Mer.
- Randonnée, Vin sur Caramy, Responsable Danièle Audouard, date à venir.
- **SEMAINE VAROISE DE LA RANDONNEE** du 28 septembre 2019 au 06 octobre 2019. Sur OLLIOULES le mercredi **02 octobre 2019** 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. Responsable : Alain JOURNÉ – Tél : 04 94 06 72 99 /06 07 80 94 72
- Ronde du Crépuscule, samedi 05 octobre 2019, organisée par les Randonneurs SANARYENS.
- Sortie en bus, Le Pic de l'Ours, dimanche 13 octobre 2019, responsable Richard Tognetti.
- Randonnée de Noël, dimanche 22 décembre 2019, Piste du Viet, responsables Corinne Perello, Frédéric Ossetti et Alain Lallement.

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** 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.**

POUR CHAQUE SORTIE UN COEFFICIENT DE DIFFICULTES 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.

LE BEAUCET – PERNES LES FONTAINES

Sortie en BUS du SAMEDI 11 MAI 2019 participation -15 E/pers

Départ à 6H45 : Office du Tourisme à Ollioules

Pour les Randonneurs : Durée 4H45 Dénivelé 480 m D1

Circuit : Le ravin de Fraischamp- la Piaule- bourguine- la piste du rocher des 3 luisants- la croix du Jas d'Esprit- la combe Mayraud -St Gens (source miraculeuse, Vierge, Oratoire, Eglise etc...)

Pour celles et ceux qui ne peuvent pas randonner :

Au Beaucet : Petit tour du village et visite du Château puis transfert en bus avant ou après le Pic-Nic à **St Gens** pour visite du site et de la source miraculeuse (à 300m) aussi la Vierge et l'oratoire etc...

Responsables : Marcelle et Jean-Marie CRUVELLIER

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



La fête départementale de la randonnée pédestre

**DIMANCHE 19 MAI 2019
BASE NATURE F. LEOTARD FREJUS**



Infos et inscriptions Randonneurs Est Varois

☎ 06 85 83 80 06 ✉ fetedelarandonnee.2019@gmail.com

Animations des associations

Dance en ligne LDS LINE DANCE STORY St Raphaël

Flamenco LOISIRS ET PART'AGE Fréjus

Taïchi Chuan XUAN HARMONIE Fréjus

Zumba ARTS OF WORLD Fréjus



La Fête Départementale de la Randonnée Pédestre 2019 est organisée par le REV.

Elle aura lieu le 19 Mai 2019 à la Base Nature de Fréjus.

Parking : Base Nature François Léotard, 1196 boulevard de la Mer. 83600 Fréjus

Coordonnées GPS : Lat. N 43°25'4" – Long. E 6°44'37"

UTM 32T 0317324 – 480969

Programme de la journée:

- Accueil à partir de 7h30
- Animations par des associations locales à partir de 15h00
- Tirage de la tombola à partir de 16h30

- Village des partenaires
- Stand FFR randonnée Var
- Collation, rafraichissement

Randonnées pédestres



Plusieurs parcours balisés sans accompagnement seront proposés au départ de la Base Nature de 8h à 10h.

Pour choisir la randonnée la mieux adaptée à votre niveaux :

-  Randonnée Rouge : 25 km, dénivelé + 560 m, 7h30 de marche. Dernier départ 9h.
-  Randonnée Bleue : 19 km, dénivelé + 345 m, 5h45 de marche. Dernier départ 10 h.
-  Randonnée Jaune : 11,7 km, dénivelé + 65 m, 4h de marche. Dernier départ 10h.

Marche Nordique



2 randonnées seront proposées accompagnées d'animateurs brevetés pour la marche nordique, transports en bus assurés depuis la Base Nature, jusqu'au départ. Tout mineur à partir de 16 ans accompagné d'un adulte pourra participer à la marche nordique.

-  Randonnée Rouge : 17,5 km, dénivelé + 530 m, 3h15 de marche. Départ base nature 9h.
-  Randonnée Bleue : 9 km, dénivelé +160 m, 2h15 de marche. Départ base nature 9h et 12h40.
-  Randonnée Jaune Initiation : depuis la Base Nature 7 km, 1h de marche. Départs 9h, 11h et 14h. Prêt des bâtons.

Marche Aquatique



Depuis la plage de Saint Aygulf, 3 séances seront proposées avec un animateur breveté marche aquatique, départ Base Nature : 8h30, 10h30 et 12h30. Transport en bus assurés.



D'autres activités vous seront proposées : **Découverte de Fréjus** : « Circuit Romain » visite guidée du centre historique durée 2h30. Départ Base Nature 9h30 et 13h30, transports en bus assurés.

Informations pratiques : à partir de 7h30 à la Base Nature François Léotard.
Inscription sur place à l'accueil : tarif 10 € pour tous les circuits donnant droit à un ticket petit déjeuner, un tee-shirt, un ticket de tombola, un gobelet éco-responsable, aux ravitaillements sur les circuits, boisson et collation au retour.
Pré-inscriptions pour les associations affiliées : tarif 9 € (disponibles sur le site de la FFRandonnée Var) à adresser par mail aux Randonneurs de l'Est Varois avant le 13 mai 2019 à : fetedelarandonnee.2019@gmail.com

Equipements de randonnée indispensables

- Chaussures de marche
- Bâtons de Marche Nordique (sauf initiation, prêt de bâtons)
- Equipement adapté à la Marche Aquatique (chaussures, maillot/shorty)
- Vêtements appropriés au temps et à l'activité
- Pique-nique tiré du sac et eau en quantité suffisante

Tombola

- 4 jours / 3 nuits en pension complète pour 2 personnes, offert par VTF
- Un week-end en B&B pour 2 personnes, offert par Ternélia
- Un week-end en pension complète pour 4 personnes, offert par Lou Riouclar
- Un B&B pour une personne, offert par le Gîte de la Colle Saint-Michel
- 3 jours / 2 nuits en pension complète pour 2 personnes, offert par Villages Clubs du Soleil
- Une semaine en appartement 2/4 personnes, offert par Les Arches
- Une semaine en mobil home 4/6 personnes, offert par le Camping La Vallée du Paradis
- 2 bons pour une nuitée en roulotte, offert par les Arbousier

VILLE D'OLLIOULES

Musée de l'École Publique
1, Avenue Anatole France



Entrée : 2 € / Entrée libre pour les scolaires

Ouvert le mardi de 15h à 17h, le mercredi de 10h à 12h et de 15h à 17h, le jeudi de 9h à 12h, le vendredi de 10h à 12h et de 15h à 17h et le samedi de 10h à 12h et de 15h à 17h (Réserve aux scolaires, pendant le temps scolaire le mardi de 9h à 12h et le jeudi de 14h à 17h)

04.94.30.41.20 ollioulesmairie@gmail.com www.ollioules.fr

PETIT CIRCUIT A LA DECOUVERTE DES HAUTS QUARTIERS D'OLLIOULES

Départ 10h00 – Visite du Musée de l'école publique – Entrée 2 €

Visite du jardin des « Vintimille » et ses plantations.

Pic-nic au Château Féodal.

Retour au jardin pour la visite du Cabanon

Petite randonnée par le chemin du Castellas et le sentier des vignes pour une très belle vue sur le village, les communes des alentours et du bord de mer.

Retour au parking par le sentier du bord de Reppe.

Journée festive de fin d'année

Domaine « Les Gueules Cassées »

15 Avenue André DUPUY
83160 LA VALETTE DU VAR

Dimanche

23 juin 2019



Piscine



Concours de boules

Rendez-vous à 8h30

Concours de boules ou détente autour de la piscine

Remise des lots du concours avant le repas

Apéro & Repas à 12h00



Prix du repas 30€



Clôture des
réservations le
vendredi 14 juin

Réservation

Murielle PAGEOT

104 rue d'Alexandrie

L'Alexandrine - 83200 TOULON

Tél 04.94.89.59.65/06.33.28.09.74

Gilbert BOTTE

Tél 04.94.38.34.76/06.86.49.32.72



Menu

Apéritif kir - Pastis - Whisky
Softs et Grignotages

Salade César au Curry
(Salade, poulet, œuf poché & copeaux de parmesan)

Gigot d'Agneau rôti, crème d'ail,
Gratin dauphinois & tomate provençale

Salade de fruits frais, meringue & boule de sorbet
mandarine

Vins de pays en bouteille Rouge et Rosé
Eau minérale plate & gazeuse
Café \ thé \ infusion

CONVOCAATION

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

Le Samedi 22 JUIN 2019 à 17h30 A LA SALLE DES FETES D'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 ASSEMBLEE GENERALE

- 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 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 auront lieu le Samedi 22 juin 2019 à 17h30.

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