

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

# LA GODASSE BAGNADO

*Programme du 2<sup>ème</sup> Trimestre 2022*



Allauch – Pic du Taomé

Siège social : Chez Monsieur LAMBERT Marc  
35, impasse des Amélie  
83190 OLLIOULES  
Siret : 514 673 763 000 17

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

## COMITE DE DIRECTION 2021 – 2022

<b><u>Président</u></b>	LAMBERT Marc	----	06.07.42.57.06
<b><u>Vice-présidents</u></b>	BOTTE Gilbert	04.94.38.34.76	06.86.49.32.72
	SCIANDRA Georges	04.94.08.59.40	06.83.41.72.26
	VEYRY Christian	04.94.63.35.38	06.72.68.78.73
<b><u>Secrétaire</u></b>	PAGEOT Murielle	04.94.89.59.65	06.33.28.09.74
<b><u>Secrétaires Adjoints</u></b>	GONDRAN Odile	04.94.09.26.21	06.60.09.59.48
	TOGNETTI Richard	04.94.63.08.81	06.87.00.54.04
<b><u>Trésorier</u></b>	JOURNÉ Alain	04.94.06.72.99	06.07.80.94.72
<b><u>Trésorier Adjoint</u></b>	SCARSO Antoine	04.94.63.09.39	----
<b><u>Membres</u></b>	BLANC Alain	----	06.44.90.31.07
	CRUVELLIER J-Marie	04.94.63.11.27	06.27.39.18.25
	DUCHAMP André	04.94.63.33.87	06.58.91.16.89
	LAINO Philippe	----	06.85.03.79.71
	LALLEMENT Alain	04.94.22.35.22	07.83.80.31.03
	OSSETTI Frédéric	----	06.21.64.05.48
	PERELLO Corinne	----	06.24.97.28.27
	RIZZO Anne-Marie	04.22.44.09.19	06.12.39.30.24
	SAN-JOSÉ Alain	09.81.61.74.13	06.63.62.93.76
	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.

Concernant les mesures sanitaires liées au Covid-19, nous demandons à chacun d'être responsable et de respecter les gestes barrière (distanciassions, port du masque etc...)

## 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 débris.



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 us 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

## 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2022

\*\*\*\*\*



Mercredi 06 Avril 2022

### STADE DE FOOTBALL DU REVEST – ESTIENNE D'ORVES

Départ : 13h30

Responsable : Alain Blanc

Samedi 09 Avril 2022 (Dimanche 10 Avril 2022 Election Présidentielle)

### LA SAINTE-VICTOIRE (Détail programme précédent)

Départ : 07h30 – Durée : 7h00 – Difficulté : D1 /D2 – Distance : 20 km

Responsable : Richard Tognetti

Mardi 12 Avril 2022

### PARC DE LA MEDITERRANEE

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journée

Mercredi 20 Avril 2022

### LA COUDOULIERE – LE PARC DE LA MEDITERRANEE – CAP NEGRE

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

Responsables : Alain San-José – Alain Journée

Samedi 23 Avril 2022 (Dimanche 24 Avril 2022 Election Présidentielle 2<sup>ème</sup> tour)

### COLLOBRIERES – LE VALLON DE LAMBERT

Départ : 08h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Dénivelé : env. 300 m – Distance : 14 km

Responsables : Guy Troun – André Duchamp

**ANNULÉE**

Mardi 26 Avril 2022

### PORT D'ALON

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journée

Mercredi 04 Mai 2022

**SAINTE-ANNE D'EVENOS – NEBRE**

Départ : 13h30 – Durée : 3h00 – Difficulté : D1 – Dénivelé 250 m  
Responsable : André Duchamp

Dimanche 08 MAI 2022

**ALLAUCH – COL DE L'AMANDIER – PIC DU TAOUME**

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 620 m  
Responsables : Christian Veyry / Corinne Perello / Frédéric Ossetti

Mardi 10 Mai 2022

**LE BEAUSSET – LES 4 FRERES**

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

**Dimanche 15 mai 2022 (Reprogrammation de la rando du 23 avril 2022)**

**COLLOBRIERES – LE VALLON DE LAMBERT**

Départ : 08h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Dénivelé : env. 300 m – Distance : 14 km  
Responsables : Guy Triquet – André Duchamp

Mercredi 18 Mai 2022

**LE PLAN DE LA GARDE – RESERVE NATURELLE**

Départ : 13h30 – Durée : 3h00 – Difficulté : facile  
Responsable : Marc LAMBERT

Dimanche 22 Mai 2022

**CIRCUIT PAGNOL – AUBAGNE – DEPART DE LA TREILLE**

Départ : 08h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Frontale conseillée  
Dénivelé 545 m (y compris la montée au Garlaban)  
Responsables : Jo Sciandra / Corinne Perello / Frédéric Ossetti

Mardi 24 Mai 2022

**LE BRULAT – LE BEAUSSET**

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

Mercredi 01 Juin 2022

### **LA REVEST – DEPART DU TENNIS CLUB**

Départ : 13h30 – Durée 3h00

Responsable : Alain Blanc

04, 05 & 06 Juin 2022

### **SEJOUR PENTECOTE – VERNET LES BAINS – PYRENEES**

Lundi 13 Juin 2022

### **REUNION DU COMITE DE DIRECTION**

A 18h30 à la Salle Eugène Baldi

Mercredi 15 Juin 2022

### **SORTIE LA JOURNEE – L'ILE DES EMBIEZ**

Départ : 10h00 – Prix de la traversée en bateau pour info = 17,50 € / 15 € pour les adhérents la différence supportée par le Club – Sur inscription auprès de Guy Triquet

Responsables : Guy Triquet / Marc Lambert

16 au 20 Juin 2022

### **SEJOUR EN CORSE – PROPRIANO**

Pour les inscrits, pièce d'identité obligatoire pour l'embarquement

Prendre le tee-shirt des 40 ans de la Godasse

Samedi 18 Juin 2022 (Dimanche 19 Juin 2022 Election Législative)

### **CASSIS – COURONNE DE CHARLEMAGNE**

Départ : 08h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 14 km – Dénivelé : 500 m

Responsables : Gilbert Bott / Anne-Marie Rizzo

**ANNULÉE**

Samedi 25 Juin 2022

### **ASSEMBLEE GENERALE DE LA GODASSE BAGNADO**

A la salle des fêtes d'Ollioules à 17h00 – Venez nombreux.

La convocation avec Ordre du Jour de l'AG, Demande de Candidature et Pouvoir est en annexe.

**Pour le pot de l'amitié, ne pas oublier votre verre.**

Dimanche 26 Juin 2022

**REPAS DE FIN DE SAISON A L'AUBERGE DE PACHOQUIN – MEOUNES LES MONTREUX – CONCOURS DE BOULES LE MATIN – (Déroulement de la journée et menus en annexes avec choix des plats à la réservation) Prix : 33 €**

Inscriptions : Murielle Pageot : 06.33.28.09.74 / 04.94.89.59.65

## PRÉVISIONS 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> & 4<sup>ème</sup> Trimestre 2022

- Séjour Montagne Parc Naturel du Marguareis CUNEO du 28 ou 29 Juin au 04 ou 05 Juillet 2022 (Détail du séjour en annexes)
- Sortie Randonnée Culturelle en bus – Gorges du Régalon – Dimanche 09 Octobre 2022 (Détail de la journée en annexes)
- Week-end dans les Gorges du Verdon – Chalet de la Maline – La Palud sur Verdon du Vendredi 23 Septembre 2022 au Dimanche 25 Septembre 2022. Responsables Richard Tognetti/Christian Veyry (Détail du séjour à venir)
- Séjour dans les Baronnies Provençales – Vaison la Romaine 3 Jours/2 Nuits du Vendredi 28 Octobre au Dimanche 30 Octobre 2022. Responsable Richard Tognetti (Détail du séjour à venir)

### 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 0,20 € 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.





# **LA GODASSE BAGNADO**

## **Association des Randonneurs Ollioulais**

### **CONVOCATION**

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

**Le samedi 25 Juin 2022 à 17h00 à la salle des fêtes à 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 et en lui remettant le pouvoir ci-joint

### **ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLEE GENERALE**

- Accueil et remerciements aux élus présents
- Rapport moral par le président et vote
- Rapport des activités par les différents responsables (mardi, mercredi, dimanche et sorties culturelles) et vote
- Rapport financier par le Trésorier et vote
- Questions diverses, cotisations, Assemblée Générale, Repas, questions Renouvellement du Comité Directeur
- Enumération des membres sortants et rééligibles
- Appel aux candidatures Vote et lecture de la composition du nouveau Comité Directeur
- Invitation au pot de l'amitié

**POUR LE BIEN DE TOUS, DURANT TOUT LE DEROULEMENT DE L'ASSEMBLEE,  
NOUS VOUS DEMANDONS DE BIEN RESPECTER LES GESTES BARRIERES**

---

### **DEMANDE DE CANDIDATURE :**

Je soussigné (nom & prénom).....adhérent (e) à la GODASSE BAGNADO depuis au moins un an, est candidat au Conseil d'administration

Dater et signer :

*Partie à détacher*

---

### **POUVOIR**

Je (nous) soussigné(e)(s) .....adhérent(e),(s) à la GODASSE BAGNADO

Donne (on) mon pouvoir à Mr ou Mme..... pour me (nous)représenter lors de l'assemblée Générale de notre association des Randonneur Ollioulais « LA GODASSE BAGNADO » qui aura lieu le samedi 25 juin 2022

Dater et signer, précédé de la mention « bon pour pouvoir, pour les couples deux signatures :

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS  
« LA GODASSE BAGNADO »



**REPAS DE FIN DE SAISON**  
**DIMANCHE 26 JUIN 2022**  
**Auberge de Pachoquin - Mèounes**

**TARIF: 33 € / pers**



Covoiturage au départ du parking Orlandi 2

**9h30 - 12h00**  
**CONCOURS DE BOULES**  
**12h00**  
**APERITIF**  
**DEJEUNER**  
**TOMBOLLA**  
**BOULES LIBRES**  
**FARNIENTE DANS LE PARC**

**Inscription auprès de**  
**Murielle PAGEOT**  
**sur son adresse mail ou par sms**  
**avant le 10 juin 2022**

**par chèque**  
**à l'ordre de la Godasse Bagnado**  
**104 rue d'Alexandrie - l'Alexandrine**  
**83200 TOULON**  
**04.94.89.59.65**  
**06.33.28.09.74 / 06.08.11.01.01**  
**murielle.pageot@laposte.net**



# Auberge de Machouquin

## Menu à 33.00€

*Kir Provençal (1 / personne)*

*Tapenade maison et petits croustons et feuilletés  
servi à table*

« « « « «

*La caillette Provençale*

*ou*

*La salade de chèvre chaud sauce au miel*

*ou*

*le feuilleté au saumon et ses petits légumes*

*sur son mesclun*

« « « « «

*La truite rôtie aux senteurs de garrigue*

*ou*

*Le fondant de poulet farci à la poire caramélisée*

*ou*

*Le civet de porcelet*

« « « « «

*Le fromage*

« « « « «

*Croquant aux fruits rouges à la crème brûlée*

*ou*

*Croustillant poire camamel*

*Un café et le vin compris*

*(servi à discrétion 1 bouteille 75cl / 3 pers)*

## **SEJOUR MONTAGNE « PARC NATUREL DU MARGUAREIS »**

**Du 28 ou 29 juin au 04 ou 05 juillet 2022**

**J1** – France—Chiusa di Peso (Cunéo) - Refuge Pian delle Gore - 1000 m

Durée : environ 2h00 (peut-être possibilité de monter en voiture !)

Nuit et repas au refuge

**J2** – Pian del Gore 1000 m – Ref Garelli - 1990 m par Gias Pian del Creus et Gias Madonna - 1653m.

Durée : 4h00 Dénivelé + 970m

Nuit et repas au refuge

**J3** – Ref Garelli 1990 m – Ref Mondovi 1761 m – par la Porta Sestrera 2225 m- le Lac Biecai 1998 m et col Sella del Piscio 1761m

Durée : 2h30 Dénivelé + 252 m et - 481 m

Nuit et repas au refuge

**Nota** : Possibilité d'aller jusqu'à la bergerie Gruppetti A/R (à voir !)

**J4** – Ref Mondovi 1761 m ----Ref Mongioie 1555 m par le col de la Saline 2174 m- le ref Ciarlo Bossi – Le Col de Cola di Carmino et le ref Mongioie 1555 m

Durée : 5h00 Dénivelé + 468 m et – 674 m

Nuit et repas au refuge

**J5** – Ref Mongioie- 1555 m –Ref Don Barbera 2079 m par le col de la Saline- Carnino Supérieure – le Vallon della Chiusetta – le col Sella Carmino 1913 m – Col des Seigneurs

Durée : 5h00 Dénivelé + 682 m et – 153 m

Nuit et repas au refuge

**J6** – Ref Don Barbera 2079 m – Ref Pian del Gore 1032 m par Colle del Signori 20112 m – Colla Piana 2218 m – Bergerie Gias de'Ortica 1855 m – Passo del Duca 1989 m – Bergerie Gias degli Arpi 1460 m – Pian del Gore 1000m

Durée : 5h45 Dénivelé + 140m et – 1219 m      Nuit et repas au refuge

**Nota** : A voir, possibilité de grouper les J2 et J3, selon les places et les réservations dans les refuges.

**Renseignements et inscriptions** : JM CRUVELLIER : 0627391825 (places limitées)

# Dimanche 9 Octobre 2022

## Sortie Rando-Bus

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 plus facile à plat pour les moins aguerris

A midi: déjeuner à l'auberge "aux petits pavés"

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.



M. et Mme BRES et leurs enfants

Hôtel - Restaurant - RD7n - Entre Sénas et Orgon - 13660 ORGON

Tél. 04 90 59 00 22 - aubergeauxpetitspaves@orange.fr

### MENU

- Apéritif: kir, tapenade, feuilletés, jus de fruits
- mousseline de la mer maison
  - sauce aioli 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 86 49 32 72**

**Tarif: 56 € / personne - RESERVATION AVANT LE 15/09/2022**

**Chèque au nom de la godasse bagnado à envoyer à Gilbert**

**177 av. de Bourgogne - 83200 TOULON**