

ASSOCIATION DES RANDONNEURS ET  
SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

-----

BONNE REPRISE EN SUPER FORME



PROGRAMME DES ACTIVITES  
4ème Trimestre 1994

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

# PROGRAMME DES RANDONNEES DU DIMANCHE

## 4ème TRIMESTRE 1994

- 
- Dimanche 11 Septembre 94 - Sortie BORD DE MER - L'ARGENTIERE BREGANCON -  
Durée 6 H 00 - Départ 8 H 00  
Responsable : Angèle et Lucien PENTENERO Tél. 94.63.36.23
- Dimanche 18 Septembre 94 - FORUM DES ASSOCIATIONS SUR LA PLACE D'OLLIOULES  
avec la participation de la GODASSE.
- Samedi 24 et  
Dimanche 25 Septembre 94 - WEED-END à la MONTAGNE DE BAYASSE (UBAYE)  
Tirage spécial et inscriptions
- \* Dernière limite des inscriptions pour la sortie du 9 OCTOBRE 1994 -
- Dimanche 09 OCTOBRE 94 - LA MONTAGNE DE LURE PAR LE SENTIER DU COUTRAS 1614m  
ET LE COL SAINT-VINCENT -  
Durée 6 H 30 - Départ 6 H 30  
Responsable : Eugène BALDI Tél. 94 63 03 52  
Sortie en autocar participation : Adultes : 50 Francs -
- Dimanche 23 Octobre 94 - LE PIC DE L'OURS (ESTEREL) par la maison des trois Thermes  
BELVEDERE - LAC DE L'ECUREUIL -  
Durée 6 H 00 - Départ 7 H 30  
Responsables : Francis TEISSIER Tél. 94.74.84.10  
Jean-Claude SERTILLANGE Tél. 94.63.08.28
- \* Dernière limite des inscriptions pour la sortie du 6 NOVEMBRE 1994 -
- Dimanche 06 Novembre 94 - MOISSAC - BAUDUEN par le sommet de l'Aigle de Cugulons  
et circuit des Escombettes -  
Distance 20 km - Durée 6 H 00 - Départ 7 H 00  
Responsables : Yves et Christiane PASTOR Tél. 94.87.04.18  
Sortie en autocar participation : Adultes : 50 Francs -
- \* Dernière limite des inscriptions pour la sortie du 23 NOVEMBRE 1994 -
- Dimanche 23 Novembre 94 - SENTIER LITTORAL - GIGARO - PAMPELONE -  
Durée 5 H 30 - Départ 7 H 30  
Responsable : Jean-Marie CRUVELLIER Tél. 94.63.11.27  
Sortie en autocar participation : Adultes : 50 Francs -
- Dimanche 04 Décembre 94 - RIANS - ESPARRON DE PALLIERES - ARTIGNOSC - RIAN -  
Distance 21 km - Durée 6 H 30 - Départ 7 H 00  
Responsable : Christiane PASTOR Tél. 94.87.04.18
- Vendredi 16 Décembre 94 - COMITE DE DIRECTION AU LOCAL A 20 H 30
- Dimanche 18 Décembre 94 - LA PENNE SUR HUVEAUNE -  
Durée 6 H 00 - Départ 7 H 30  
Responsables : GAGGIOLI Tél. 94.63.23.04  
TEISSIER Tél. 94.74.84.10
- Dimanche 08 Janvier 95 - LE GROS CERVEAU  
Durée 5 H 30 - Départ 9 H 00  
Responsable - Tout Comité de Direction  
à 16 H 30 Salle des Fêtes - GALETTE DES ROIS -

### NOTA -

Tous les départs se font Place Paul Lemoine 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 (4ème TRIMESTRE 1994)

-----

- Mercredi 14 Septembre 94 - FABREGAS - CAP SICIE -  
Distance : 8 km - durée : 3H00 - Départ : 13H30
- Dimanche 18 Septembre 94 - FORUM DES ASSOCIATIONS (toute la journée Place Jean Jaurés)
- Mercredi 28 Septembre 94 - LES EMBIEZ - TOUR DE L'ILE -  
Distance : 6 km - durée : 2H00 - Départ : 13 H 30
- Mercredi 12 Octobre 94 - OLLIOULES - LE LANCON -  
Distance : 9 km - durée : 3H00 - Départ : 13 H 30
- Mercredi 26 Octobre 94 - OLLIOULES - LE CROUPATIER -  
Distance : 9 km - durée : 3H00 - Départ : 13 H 30
- Mercredi 9 Novembre 94 - Sentier du PIN ROLLAND - SAINT-MANDRIER  
Distance : 10 km - durée 3 H 30 - Départ : 13 H 30
- Mercredi 23 Novembre 94 - OLLIOULES - CHATEAUVALLOIN -  
Distance : 11 km - durée 3 H 30 - Départ : 13 H 30
- Mercredi 07 Décembre 94 - LE REVEST - LE TOUR DU BARRAGE -  
Distance : 8 km - durée : 3 H 00 - Départ : 13 H 30
- Mercredi 21 Décembre 94 - LE BEAUSSET VIEUX -  
Distance : 7 km - durée : 2 H 30 - Départ : 13 H 30
- Mercredi 04 Janvier 94 - LES CRETES DU FARON -  
Distance : 8 km - durée 2 H 30 - Départ : 13 H 30
- Dimanche 08 Janvier 1995 - à 16 H 30 Salle des Fêtes GATEAUX DES ROIS.

Tous les départs se font de la Place Paul Lemoyne 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.

Responsables : Trésorier PENTENERO Lucien Tél. 94 63 36 23  
-----  
GAGGIOLI Ginette Tél. 94 63 23 04

# CALENDRIER DES SPELEOLOGUES

## PROGRAMME DES SORTIES du 4ème TRIMESTRE 1994

-----

Ce trimestre se déroulera en séances d'initiation pour les nouveaux adeptes de la spéléo et en séances

d'entraînement ou de recherche de cavités pour les plus anciens.

Responsables : Georges SCIANDRA Tél. 94.63.47.07

----- Christine AIME Tél. 94.91.11.05

# COMITE DE DIRECTION 1994 - 1995

Président	Eugène	BALDI	94.63.03.52
Vice-Président	Ginette	GAGGIOLI	94.63.23.04
	Georges	SCIANDRA	94.63.45.81
Secrétaire	Jean-Marie	CRUVELLIER	94.63.11.27
Secrétaire Adjointe	Pierrette	ROCHE	94.63.47.07
Trésorier	Lucien	PENTENERO	94.63.36.23
Trésorière Adjointe	Michèle	BLANC	94.98.94.23
Trésorier Adjoint	Joseph	CELERIER	94.87.90.43
Membres	Christine	AIME	94.91.11.05
	Marcel	BALDI	94.63.16.83
	Denis	COLONNA	94.24.46.85
	Alain	DUNY	94.63.24.05
	Claude	LACROIX	94.46.52.49
	Lucette	LEGOUX	
	Jean-Marie	MONACO	94.34.23.97
	Paul	MATTEI	94.92.97.90
	Christiane	PASTOR	94.87.04.18
	Lucien	ROLLAND	94.25.91.74
	Jean-Pierre	ROMANO	94.63.18.44
	Madeleine	ROMANO	94.63.18.44
	Francis	TEISSIER	94.74.84.10
	Yvonne	VIDAL	94.34.23.97

# 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 adhérents 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.

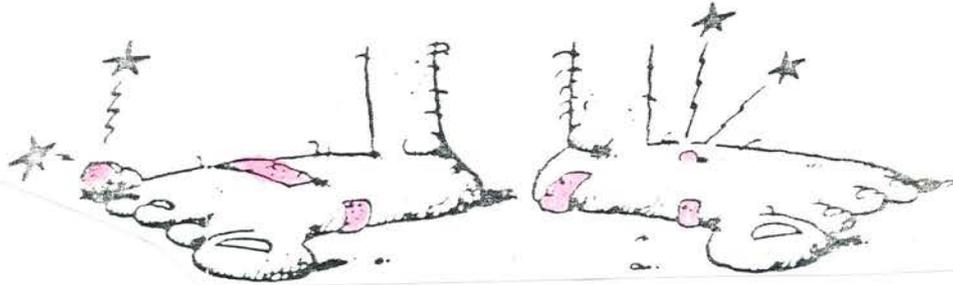
Les invités qui participeront à une sortie en autocar paieront 50 % de plus que les adhérents.-

# QUELQUES PETITS CONSEILS

-----

## LA CHAUSSURE

Il faut considérer que l'on part à pied et une bonne paire de chaussures vous évitera ceci



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 trainer les papiers, plastiques, épiluchures 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.

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.

