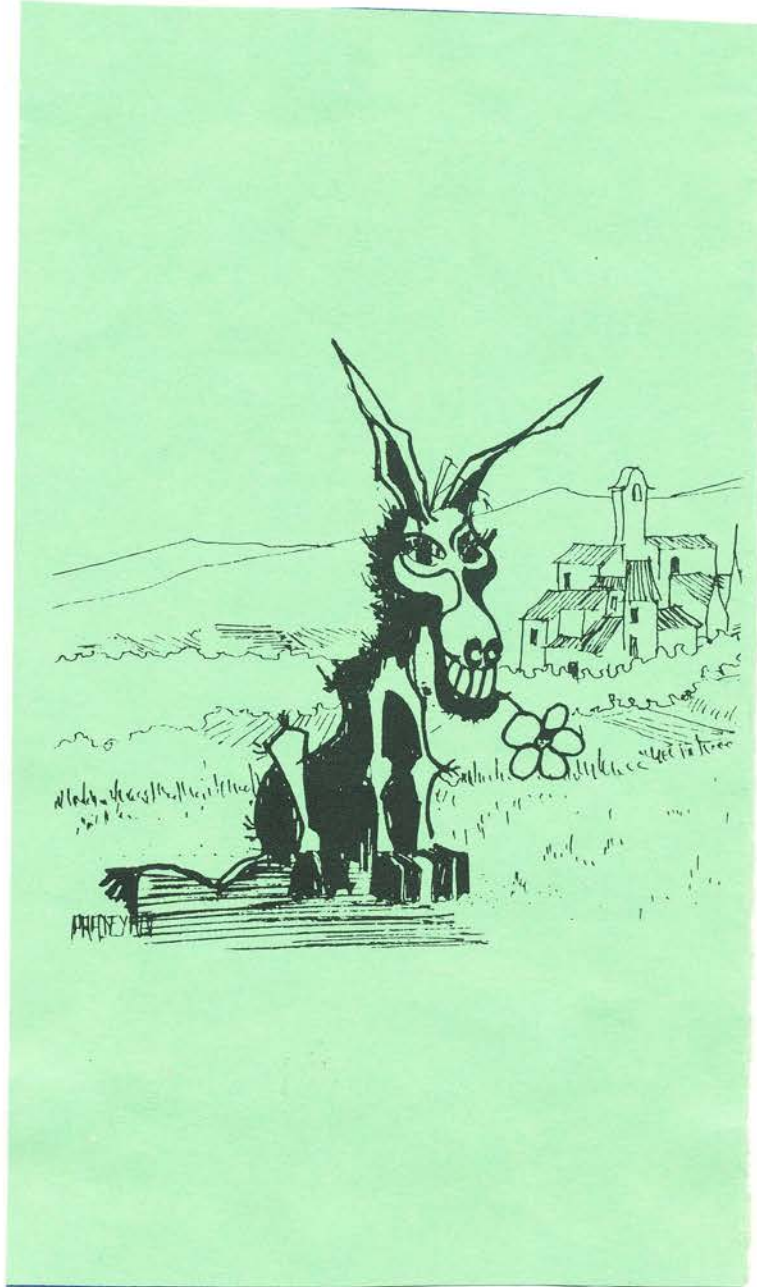


ASSOCIATION DES RANDONNEURS ET  
SPELEOLOGUES OLLIOULAIS  
LA GODASSE BAGNADO

-----

BONNE RENTREE A TOUS



PROGRAMME DES ACTIVITES  
4ème Trimestre 1995

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

# PROGRAMME DES RANDONNEES DU DIMANCHE 4ème TRIMESTRE 1995

-----

Dimanche 10 Septembre 95 - LES CALANQUES DE CASSIS par LES FALAISES du Deverson -  
Sortie Baignade  
Durée 5 H 30 - Départ 8 H 30  
Responsable : Eugène BALDI Tél. 94.63.03.52

Vendredi 15 Septembre 95 - COMITE DE DIRECTION à 20 H 30 AU LOCAL

Dimanche 24 Septembre 95 - LES GORGES DE VERONCLE -  
Durée 5 H 30 - Départ 6 H 30  
Responsable : Denis COLONNA Tél. 94 24 46 85

Sortie en autocar participation : adultes : 50,00 Francs.

Dimanche 8 Octobre 95 - LES CRETES DE VAUMUSE - SISTERON -  
Durée 6 H 00 - Départ 6 H 30 - Dénivelé 1073m  
Responsable : Marie-Thérèse BALDI Tél. 94.63.03.52

Samedi et Dimanche Sortie à COLMARS LES ALPES - L'Autapie -  
21/22 Octobre 1995 - Dénivelé 1000M - Tirage spécial -  
Responsable : Marie-Thérèse BALDI Tél. 94.63.03.52

Inscriptions obligatoires -

Dimanche 5 Novembre 95 - TRAVERSEE DU COLORADO PROVENCAL -  
Durée : 6 H 00 - Départ 6 H 30  
Responsable : Jean-Marie CRUVELLIER Tél. 94.63.11.27

Dimanche 19 Novembre 95 - LA SAINTE BAUME - LES CRETES OUEST -  
Durée 5 H 30 - Départ 7 H 30  
Responsable : Jean-Marie CRUVELLIER Tél. 94.63.11.27

Dimanche 3 Décembre 95 - LA PRESQU'ILE DE GIENS -  
Durée 5 H 30 - Départ 8 H 15  
Responsable : Jean-Marie CRUVELLIER Tél. 94.63.11.27

Dimanche 17 Décembre 95 - LES MENHIRS DE LAMBERT - COLLOBRIERES -  
Durée 5 H 00 - Départ 8 H 00  
Responsable : Eugène BALDI Tél. 94.63.03.52

Dimanche 07 Janvier 95 - FORET DE JANAS -  
Durée 5 H 00 - Départ 8 H 30  
Responsable : Francis TEISSIER Tél. 94.74.84.10

**A 17 H 00 SALLE DES FETES GALETTE DES ROIS** (gratuit sur inscriptions auprès du trésorier).

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.



# WEED-END DU 21 - 22 OCTOBRE 1995 - COLMARS LES ALPES -

## Départ -

Samedi 21 Octobre - Rendez-vous directement au Gîte " GASSENDI " à COLMARS-LES-ALPES à 18 H 00 au plus tard (voir plan ci-joint).

Il est conseillé de se grouper dans les voitures.

## Itinéraire conseillé -

TOULON - CUERS - GONFARON - LE MUY - MONTFERRAT - COMPS - CASTELLANNE - SAINT-ANDRE LES ALPES - COLMARS -

## Hébergement -

Gîte " GASSENDI " COLMARS LES ALPES  
Les couvertures sont fournies par le gîte.

## Tarif -

Adulte : Demi-pension 116 francs par personne  
Enfant - 15 ans : Demi-pension 106 francs par personne  
Supplément de 5 francs pour les box de 4 personnes.

## Règlement -

Par chèque à l'inscription - inscription avaznt fin SEPTEMBRE  
Dernière limite 8 Octobre.

## Randonnée -

L'AUTAPIE (2424m) - CHAUMIE - CABANE FORESTIERE DE L'AUTAPIE - CRETE (2424m) COLMARS -  
Randonnée de moyenne montagne\*  
dénivelé montée : 1096m - dénivelé descente : 1155m - Temps 6 H 00 - prévoir pique-nique du midi.

\* chaussures de montagne et vêtements chauds sont indispensables et obligatoires.

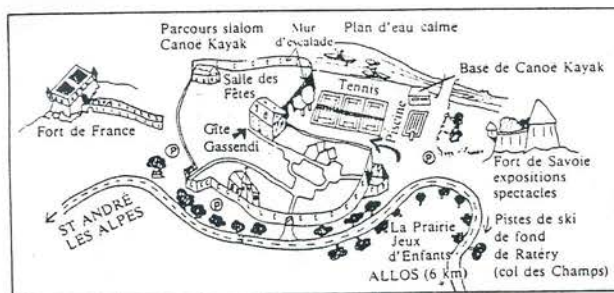
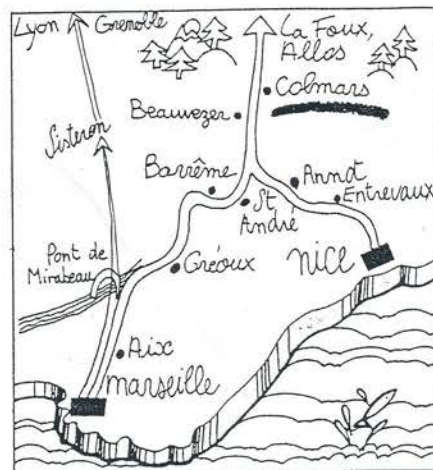
## UN ACCUEIL DE QUALITÉ

LE GITE GASSENDI, agréé Jeunesse et Sports, installé dans une ancienne caserne au cœur du village vous propose :

- 8 dortoirs, composés de cellules de 2 ou 4 lits, séparées par des cloisons en bois plein (98 lits), tous équipés de leurs propres sanitaires,
- Une cuisine équipée et une salle à manger (70 couverts) aux voûtes de pierres et aux murs recouverts de boiseries,
- Une salle d'animation à 50 m du gîte,
- Une infirmerie, aménagée dans le gîte lui-même.

## LA CITÉ HISTORIQUE DE COLMARS LES ALPES.

fortifiée par Vauban, possède tous les commerces et les services d'un chef lieu de Canton.



## OÙ SE RENSEIGNER

OFFICE MUNICIPAL  
DES SPORTS ET  
DES LOISIRS  
Mairie

04370 COLMARS LES ALPES  
Tél. 92.83.47.97

MAISON DU HAUT-VERDON  
04370 BEAUVEZER  
Tél. 92.83.47.84

L'ENCADREMENT est assuré par des animateurs diplômés qui vous feront partager leur passion et passer un agréable séjour.

# PROGRAMME DES SORTIES du MERCREDI SAISON 1995 - 1996 (4ème TRIMESTRE 1995)

-----

<u>Mercredi 13 Septembre 95</u> -	FABREGAS - CAP SICIE - Départ 13 H 30
<u>Mercredi 27 Septembre 95</u> -	LES EMBIEZ - TOUR DE L'ILE - Départ 13 H 30
<u>Mercredi 11 Octobre 95</u> -	DANJEAN - Départ 13 H 30
<u>Mercredi 18 Octobre 95</u> -	<u>SORTIE DE LA JOURNEE</u> - LES AIGUILLES DE VALBELLE - Départ 8 H 30
<u>Mercredi 25 Octobre 95</u> -	OLLIOULES-LE LANCON - LE GROS CERVEAU - Départ 13 H 30
<u>Mercredi 8 Novembre 95</u> -	CHATEAUVALON - Départ 13 H 30
<u>Mercredi 22 Novembre 95</u> -	SIX-FOURS - LA COUDOULIERE - Départ 13 H 30
<u>Mercredi 6 Décembre 95</u> -	LE REVEST - TOUR DU BARRAGE - Départ 13 H 30
<u>Mercredi 20 Décembre 1995</u> -	LES CRETES DU FARON - Départ 13 H 30
<u>Dimanche 7 Janvier 1996</u> -	<u>GATEAU DES ROIS</u> à 17 H 00 à la salle des fêtes -
<u>Mercredi 10 Janvier 1996</u> -	LE PIN ROLLAND - Départ 13 H 30

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.

Programme établi mais non péremptoire dans son application. Toutes propositions de sorties seront reçues volontiers ; et tout changement de lieu de randonnée pourra se faire avec l'accord de la majorité des participants, pour le jour même ou la sortie suivante.

En cas de temps incertain mieux vaut se rendre à OLLIOULES à cause d'éventuel changement de randonnée.

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

BIENVENUE ET BONNE RENTREE A TOUS

# COMITE DE DIRECTION 1995 - 1996

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
Secrétaire Adjointe	Christiane	PASTOR	94 87 04 18
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
	Claude	LACROIX	94.46.52.49
	Lucette	LEGOUX	
	Jean-Marie	MONACO	94.34.23.97
	Paul	MATTEI	94.92.97.90
	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
	Pierrot	ACEFALO	94.24.50.46



# 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

-----

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, 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.