

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

PROGRAMME 4ème TRIMESTRE 2010



LA CADIERE D'AZUR

Siège social : Chez Monsieur J-Marie CRUVELLIER
65, Chemin Saint-Pierre – La Castellane
83190 OLLIOULES

Site Internet : <http://pagesperso-orange.fr/godassebagnado>

COMITE DE DIRECTION 2010/2011

PRESIDENT D'HONNEUR : BALDI EUGENE

=====

<u>Président</u>	CRUVELLIER Jean-Marie	04.94.63.11.27
<u>Vice-présidents</u>	GAGGIOLI Ginette	04.94.63.23.04
	BESSE Jean-Pierre	04.94.98.81.82
<u>Secrétaire</u>	PAGEOT Murielle	04.94.89.59.65
<u>Secrétaire Adjoint</u>	PAGEOT Pierre	04.94.89.59.65
<u>Trésorier</u>	SCARSO Antoine	04.94.63.09.39
<u>Trésoriers Adjoint</u>	SAUDEMONT Gérard	04.94.88.62.89
	GUYOT Claude Marceau	04.94.30.09.52
<u>Membres :</u>	BALDI Eugène	04.94.63.03.52
	BOUQUET Jacky	04.94.87.21.33
	CASTEL Roger	04.94.22.29.69
	COLONNA Denis	04.94.22.23.55
	DUCHAMP André	04.94.63.33.87
	DUMONT Daniel	04.94.63.15.23
	GRASSI Danièle	04.89.09.28.57
	NICOLAS Jean	04.94.63.47.20
	SCIANDRA Georges	04.94.42.58.63
	TRIQUET Guy	04.94.63.06.75
	VERRE Francis	04.89.09.28.41

REGLEMENT INTERIEUR RELATIF AUX SORTIES

SORTIE AUTOCAR

1°) Nombre de places

Le nombre de places en autocar est désormais limité à 53

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, seront pris en compte que le lendemain de cette date.

En cas de réservation par téléphone, obligation est faite au demandeur de confirmer 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. 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 précédent la sortie, les désistements ne seront plus remboursés sauf cas de force majeure.

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.

SEJOURS ET WEEK-END

Lors de désistement, les frais réclamés par l'établissement seront retenus à chacun des absents.

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.

Les sentiers de la région sont souvent caillouteux, glissants ou accidentés, vous devez donc vous équiper en conséquence, chaussures montantes et antidérapantes sont obligatoires. (Le responsable peut refuser votre présence à la sortie).

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 Elastoplast, protection solaire, anti moustique etc.) peut vous être utile.

S'il vous arrive de vous perdre, restez sur le chemin et attendez que l'on vienne vous rechercher.

PROGRAMME DES ACTIVITES

4ème TRIMESTRE 2010

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2010

SORTIE BAIGNADE – PRESQU’ILE DE GIENS

Départ : 9 h 00 du FORUM DES ASSOCIATIONS, Place Jean Jaurès Ollioules – Durée : 4 h 00 – Difficulté : D1

Responsables :

Pierre PAGEOT – Tél : 04.94.89.59.65

André DUCHAMP – Tél : 04.94.63.33.87

MERCREDI 15 SEPTEMBRE 2010

LE PIN ROLLAND

Départ 13 h 30 – Durée 3 h 00 – Difficulté : D1

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04.94.63.23.04

DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2010

CHARTREUSE DE LA VERNE ET BARRAGE DE LA MOLE

Départ : 8 h 30 – Durée : 5 h 00 – Difficulté : D1

Responsables :

Roger CASTEL – Tél : 04.94.22.29.69

André GAUTHIER – Tél : 04.94.48.78.49

MERCREDI 29 SEPTEMBRE 2010

SAINT-CYR SENTIER DES POISSONNIERS

Départ : 13 h 30 – Durée 2 h 30 – Difficulté : D1

Responsable : Marcelle CRUVELLIER – Tél : 04.94.63.11.27

SAMEDI 02 OCTOBRE 2010

RONDE DU CREPUSCULE – MASSIF DU GROS CERVEAU – SANARY

Organisé par les Randonneurs Sanaryens, suivie d'un repas

Renseignements des parcours à la reprise des randonnées

Participation 12 € environ – Inscription le 12/09/2010

Responsable : Murielle PAGEOT – Tél : 04.94.89.59.65

DIMANCHE 10 OCTOBRE 2010

JOURNEE DU SOUFFLE – ASSOCIATION DU DOCTEUR MACIA « LE SOUFFLE POUR LA VIE » – LE GROS CERVEAU

Départ : 8 h 30 – Durée : 4 h 30 – Difficulté : D1

POUR TOUS – VENEZ NOMBREUX

Responsable : J-M CRUVELLIER – Tél : 04.94.63.11.27

MARDI 12 OCTOBRE 2010

OLLIOULES-CHEMIN DU PARADIS – CHEMIN DU SEIGNEUR

Départ : 13 h 45 –

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04.94.63.23.04

SEMAINE VAROISE DE LA RANDONNEE PEDESTRE DU 10 AU 18 OCTOBRE 2010

MARDI 12 OCTOBRE 2010
(Semaine Varoise Randonnée)

LE GROS CERVEAU

Départ : 9 h 00 devant l'Office du Tourisme – Durée 5 h 00
Difficulté : D1
Responsable : Francis VERRE – Tél : 04.89.09.28.41

JEUDI 14 OCTOBRE 2010
(Semaine Varoise Randonnée)

LE CROUPATIER - CHATEAUVALLON

Départ : 9 h 00 devant l'Office du Tourisme – Durée 5 h 00
Difficulté : D1
Responsable : André DUCHAMP – Tél : 04.94.63.33.87

MERCREDI 13 OCTOBRE 2010

LA CADIERE D'AZUR

Départ : 13 h 30 – Durée 3 h 00 – Difficulté : D1
Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04.94.63.23.04

LES 15, 16 & 17 OCTOBRE 2010

LE VERCORS – VASSIEUX - SORTIE MONTAGNE

Voir feuille jointe en annexe – Difficultés : D1/D2
Responsable Randonnée :
Richard TOGNETTI – Tél : 06.87.00.54.04
Responsable Inscriptions :
Marceau GUYOT – Tél : 04.94.30.09.52

JEUDI 21 OCTOBRE 2010

SORTIE CULTURELLE - LA VENISE PROVENCALE - MARTIGUES

Départ 8 h 00 - (voir fiche jointe)
Responsable : Marcelle CRUVELLIER – Tél : 04.94.63.11.27

DIMANCHE 24 OCTOBRE 2010

SORTIE BUS – LE VERDON – L'IMBUT

Départ : 6 h 45 – Durée : 6 h 00 – Difficulté : D2 – Bus 12 €
Randonneurs sujets au vertige s'abstenir
Responsable : Richard TOGNETTI – Tél : 06.87.00.54.04

MARDI 26 OCTOBRE 2010

LE BEAUSSET – LE CASTELLET

Départ : 13 h 45 - Bus trimestriel

MERCREDI 27 OCTOBRE 2010

LE REVEST – CHATEAU DE TOURRIS

Départ : 13 h 30 – Durée 3 h 00 – Difficulté : D1
Responsable : Alain BLANC – Tél : 06.82.45.33.89

DIMANCHE 07 NOVEMBRE 2010

SORTIE BUS – SENTIER DU LITTORAL - PLAGES DE GIGARO – LA CROIX VALMIER – PLAGES DE L'ESCALET RAMATUELLE

Départ : 7 h 30 – Durée 6 h – Difficultés : D1/D2 – Bus 12 €
Responsable : Richard TOGNETTI – Tél : 06.87.00.54.04

MARDI 09 NOVEMBRE 2010

SORTIE LA JOURNEE

LIEUX DE SORTIE RENSEIGNEMENT ULTERIEUR

Départ : 8 h 30 – Sortie avec les Moyens Personnels
Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04.94.63.23.04

MERCREDI 10 NOVEMBRE 2010

LA VALLEE DU SILENCE

Départ : 13 h 30 – Durée 3 h 30 – Difficulté D1
Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04.94.63.23.04

VENDREDI 12 NOVEMBRE 2010

PROJECTION DE PHOTOS & DE FILMS

Salle Jean Moulin à Ollioules
Reportage de Georges SCIANDRA - Projection à 18 h 00
En deux parties / entracte salle « la Criée » avec vos
Spécialités salées et sucrées - Boissons offertes par le Club

VENDREDI 19 NOVEMBRE 2010

REUNION DU COMITE DE DIRECTION

RDV 18 h 00 – Local de La GODASSE

DIMANCHE 21 NOVEMBRE 2010

SORTIE BUS - CAP COURONNE - MARTIGUES

Départ : 7 h 30 – Durée : 5 h 30 – Difficultés: D1- Bus 12 €
Responsables : JM & M CRUVELLIER – Tél : 04.94.63.11.27

MARDI 23 NOVEMBRE 2010

PARCOURS DE SANTE DU BEAUSSET

Départ : 13 h 45 – Sortie avec les Moyens Personnels
Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04.94.63.23.04

MERCREDI 24 NOVEMBRE 2010

SORTIE LA JOURNEE – SIOU BLANC - LA BERGERIE

Départ : 08 h 00 – Durée 05 h 30 – Difficulté : D1
Responsable : Alain BLANC – Tél : 06.82.45.33.89

SAMEDI 27 NOVEMBRE 2010

RANDONNEE NOCTURE – GROTTES DU CROUPATIER – Apéro & repas en commun - Apportez votre grillade et une spécialité sucrée ou salée - Inscription Obligatoire (Limitée à 60 participants)

RDV à Châteauvallon parking du bas – Lampe obligatoire
Départ : 15 h 30 – Retour vers 22 h 00 – Difficulté D1
Responsables :
Jacky BOUQUET - Tél : 04.94.87.21.33
Jean-Pierre BESSE - Tél : 04.94.98.81. 82

DIMANCHE 05 DECEMBRE 2010

BARRAGE DE CARCES – VINS SUR CARMARY

Départ : 8 h 00 – Durée : 5 h 30 – Difficulté : D1
Responsables :
Francis VERRE – Tél : 04.89.09.28.41
Joseph VALENTE – Tél : 04.94.36.10.11

MARDI 07 DECEMBRE 2010

SIGNES

Départ 13 h 45 - Bus Trimestriel
Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04.94.63.23.04

MERCREDI 08 DECEMBRE 2010

CHATEAUVALLON – COL DU TELEGRAPHE – LA COURTINE

Départ : 13 h 30 – Durée 3 h 00 – Difficulté
Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04.94.63.23.04

DIMANCHE 12 DECEMBRE 2010

ENCADREMENT AU TRAIL DE NOEL A OLLIOULES

Renseignements à venir

DU 14 AU 17 DECEMBRE 2010

SEJOUR CULTUREL – MARCHE DE NOEL - STRASBOURG & COLMARS

Responsable : Jean-Pierre BESSE – Tél : 04.94.98.81.82

DIMANCHE 19 DECEMBRE 2010

LE COL DU BARRAL – LES HAUTS DE CAVALIERE

Départ : 8 h 00 – Durée : 5 h 00 – Difficulté : D1

Responsables :

Francis VERRE – Tél : 04.89.09.28.41

Joseph VALENTE – Tél : 04.94.36.10.11

MARDI 21 DECEMBRE 2010

LA CADIERE D'AZUR

Départ : 13 h 45 – Sortie avec les Moyens Personnels

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04.94.63.23.04

MERCREDI 22 DECEMBRE 2010

LE BEAUSSET VIEUX

Départ : 13 h 30 – Durée 3 h 00 – Difficulté : D1

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04.94.63.23.04

DIMANCHE 09 JANVIER 2011

LE FARON DEPART FORT ST.ANTOINE

Départ : 8 h 30 - Durée : 5 h 00 – Difficulté : D1

Responsables :

Francis VERRE - Tél : 04.89.09.28.41

André DUCHAMP - Tél : 04.94.63.33.87

GALETTE DES ROIS et Tombola

Foyer des anciens à 17 h 30

(A chacun de nous faire découvrir et déguster ses spécialités salées et sucrées)

MARDI 11 JANVIER 2011

BEAUSSET VIEUX

Départ : 13 h 45 – Sortie avec les Moyens Personnels

Responsable : Ginette GAGGIOLI – Tél : 04.94.63.23.04

MERCREDI 12 JANVIER 2011

PORT D'ALON

Départ : 13 h 30 – Durée 3 h 00 – Difficulté : D1

Responsable : J.M CRUVELLIER–Tél : 04.94.63.11.27

SORTIES CYCLO

Toujours 1 vendredi sur 2, après la randonnée du dimanche

Rendez-vous 8 h 30 – parking ancien Castorama OLLIOULES

Responsable : Alain BLANC Tél : 06.82.45.33.89

PREVISIONS 1er Trimestre 2011

- SORTIE WEEK-END RAQUETTES DANS L'UBAYE du vendredi 11 FEVRIER 2011 au Dimanche 13 FEVRIER 2011 (voir détail ci-joint au programme).
- PROJECTION PHOTOS le Vendredi 11 MARS 2011 à 18 heures

PREVISIONS 2ème Trimestre 2011

- SORTIE DE PENTECOTE du samedi 11 JUIN 2011 au Lundi 13 JUIN 2011 dans LE LOT (Détail au prochain programme).
- ASSEMBLEE GENERALE le 25 JUIN 2011 et REPAS DE FIN D'ANNEE le 26 JUIN 2011

NOTA

- Tous les départs se font de la place Paul Lemoyne, sauf pour les sorties en autocar 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.

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
Une grande concentration est nécessaire ; sujet au vertige, s'abstenir.

WEEK-END DANS LE VERCORS, LES HAUTS PLATEAUX, LA CHAINE DU CORNAFION A VILLARD DE LANS

Vendredi 15 au dimanche 17 Octobre 2010

Organisé par Richard TOGNETTI

Déplacement : voitures particulières. Covoiturage au départ d'Ollioules

Hébergement et réservation : Marceau GUYOT - Tél : 04.94.30.09.52 – Port : 06.80.11.58.87

Gîte « La Gelinotte »
Foyer de ski de fond
26420 VASSIEUX en VERCORS
Tél : 04.75.48.28.13
lagelinotte@wanadoo.fr

Nombres de Places : 32 randonneurs.

Tarif 1/2 pension 35 € / jour / personne.

Réservation : acompte 20 € à l'inscription, chèque à l'ordre de la « Godasse Bagnado ».

Le solde de 50 € est à régler pour le 30 septembre 2010.

Possibilité de panier repas à 10 € ou 11 € à payer individuellement.

Location de draps : 2 €

Literie : housse de matelas fournie.

Apporter : 2 repas pour midi, sac à viande ou duvet, pantoufles, serviette de toilette, etc.

Possibilité de rester sur place le 17 octobre 2010 au soir.

Responsable randonnées : Richard TOGNETTI - Tél. 06.87.00.54.04

Samedi 16 octobre 2010

GR grande traversée du Vercors direction la Grande Cabane. Pas de Chattons. Rochers du parc face au Mont Aiguille. Plaine de Quérie. Ancienne carrière romaine.

Durée 6 h00 – Dénivelée : environ 700 m – D1 /D2

Dimanche 17 octobre 2010

Départ de Villard de Lans. Pont des Amours. Sentier vers le Col Vert

Durée 5 h 00 – Dénivelée : environ 700 m – D1/D2

SORTIE CULTURELLE
MARTIGUES LA VENISE PROVENCALE

PROGRAMME

8H00 - Départ d'OLLIOULES (en BUS)

10H00 - Rendez-vous avec notre guide à l'Office de Tourisme et départ pour la visite pédestre du quartier de l'île : La vitrine archéologique, le site classé du « miroir aux oiseaux », l'église Ste Madeleine.

11H30 - Dégustation de vin et de coquillages en centre ville (avant de déguster notre pique-nique nous prendrons un apéritif de la région avec quelques spécialités)

12H30- Pique-nique sur place (apporté par vous-mêmes)

15H00 - Musée ZIEM - Visite commentée par un agent du musée de l'exposition « signes - paysages » d'Olivier DEBRE

16H00 - Visite de la Galerie de l'Histoire, espace dédié à l'histoire de Martigues

17H00 - Fin des visites et retour sur Ollioules

Parlons un peu de MARTIGUES : Posée sur l'étang de Berre à deux pas de la Grande Bleue, sillonnée de canaux, Martigues est bien la Venise provençale. Elle charme par ses teintes de bonbons anglais, par ses maisons qui se mirent dans l'eau, par ses petits ponts en dos d'âne et la richesse de ses compositions florales.

Martigues, c'est aussi les places plantées de platanes, les rues piétonnières de l'île avec cet incomparable miroir aux oiseaux qui a fasciné de nombreux peintres, à l'eau sans une ride, l'église de la Madeleine si bien restaurée du style baroque marseillais.

Spécialités de la région : Beaucoup de saveurs de Provence, mais plus spécialement LA POUTARGUE (œufs de poissons séchés et salés)
Musée ZIEM, peintre orientaliste et grand voyageur. Œuvres Félix ZIEM.

Participation : 22Euros

Responsable : Marcelle CRUVELLIER Tél : 04.94.63.11.27

WEEK-END RAQUETTES DANS L'UBAYE

11/12/13 FEVRIER 2011

Déplacement : voitures particulières (prévoir chaînes)

Arrivée au Gîte à partir de 17h00

Hébergement : Gîte { L'ETERLOU } VILLEVIEILLE
04400 FAUCON DE BARCELONNETTE
Tél. :04 92 36 15 78

Tarif 1/2 pension 42 € / jour / personne

Lits faits (couettes) et serviettes de toilette fournies
Vin compris ainsi que l'eau chaude pour les thermos
Café et autres boissons payants

Panier pique nique 7,50 € (ceux qui seraient intéressés pour un panier repas pour
Le 12/02/2011 me prévenir avant le 10/02/2011)

Location de raquettes 12 € le week-end en 2010 (peut-être + en 2011) à régler sur place.

Équipement : vêtements chauds, gants, bonnet, chaussures de randonnée, vêtement de pluie, lunettes de soleil, crème solaire, pantoufles obligatoires.

Petit rappel : si vous voulez que vos bâtons soient efficaces dans la neige,

* **Pensez aux coupelles** *

Réservations : à partir du 26 septembre 2010

Acompte à l'inscription : **34€ par chèque à l'ordre de La Godasse Bagnado**

Le solde : **soit 50€ le 09 janvier 2011 dernier délai**

Responsable : SCIANDRA Georges

114 rue Darius Milhaud

La Caille n° 6

83000 Toulon

Tél. 04 94 42 58 63

06 83 41 72 26

**ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS
LA GODASSE BAGNADO**



Demande d'adhésion pour la saison 2010 – 2011

Je soussigné(e) (Nom, Prénom) :

Sexe : Féminin Masculin

Né(e) le à

N° d'adhérent GODASSE BAGNADO (et non le n° de la licence FFRP) :

Adresse :

Téléphone fixe : Téléphone mobile :

Adresse mail :

Demande à adhérer à **l'Association des Randonneurs Ollioulais, LA GODASSE BAGNADO**, ainsi que les membres de ma famille :

Prénom : Né(é) le : N° d'adhérent :

Assurances :

J'ai noté que la loi n° 84-6 10 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents.

Je reconnais qu'outre cette garantie qui nous sera acquise, il nous a été proposé deux assurances facultatives pour couvrir nos propres accidents corporels.

Je m'engage à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai ainsi que les membres de ma famille.

Un certificat médical pour aptitude à la randonnée pédestre est obligatoire pour chacun.

Fait le :

Signature de l'intéressé :

(Précédée de la mention « lu et approuvé »)

COTISATIONS	Droits d'entrée par adulte, nouvel adhérent	<input type="checkbox"/> 5 €
	Cotisation + licence RC-Famille	<input type="checkbox"/> 56 €
	Cotisation + licence RC-Individuelle	<input type="checkbox"/> 33 €

ASSURANCES COMPLEMENTAIRES FACULTATIVES PROPOSEES (par personne)		
IRA	Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels	<input type="checkbox"/> 4 €
MULTISPORTS **	Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels	<input type="checkbox"/> 13 €

PROGRAMME	Demande à recevoir les programmes trimestriels par courrier	<input type="checkbox"/> 5 €
------------------	---	------------------------------

TOTAL	
--------------	--

****Cette assurance est obligatoire pour les nouvelles activités conformément aux statuts de juin 2000**

NOTA : Licence IR - IRA : Randonnée de base sans utilisation de crampons à glace et raquettes

Licence Multisports : - Randonnée Alpine - Ski Nordique et Alpin (piste) - VTT - Ski Alpin hors-piste - Alpinisme - Escalade - Descente de rivière - Via Ferrata etc.

PRIERE DE RAMENER LA CARTE DE MEMBRE DE L'ASSOCIATION POUR SA VALIDATION