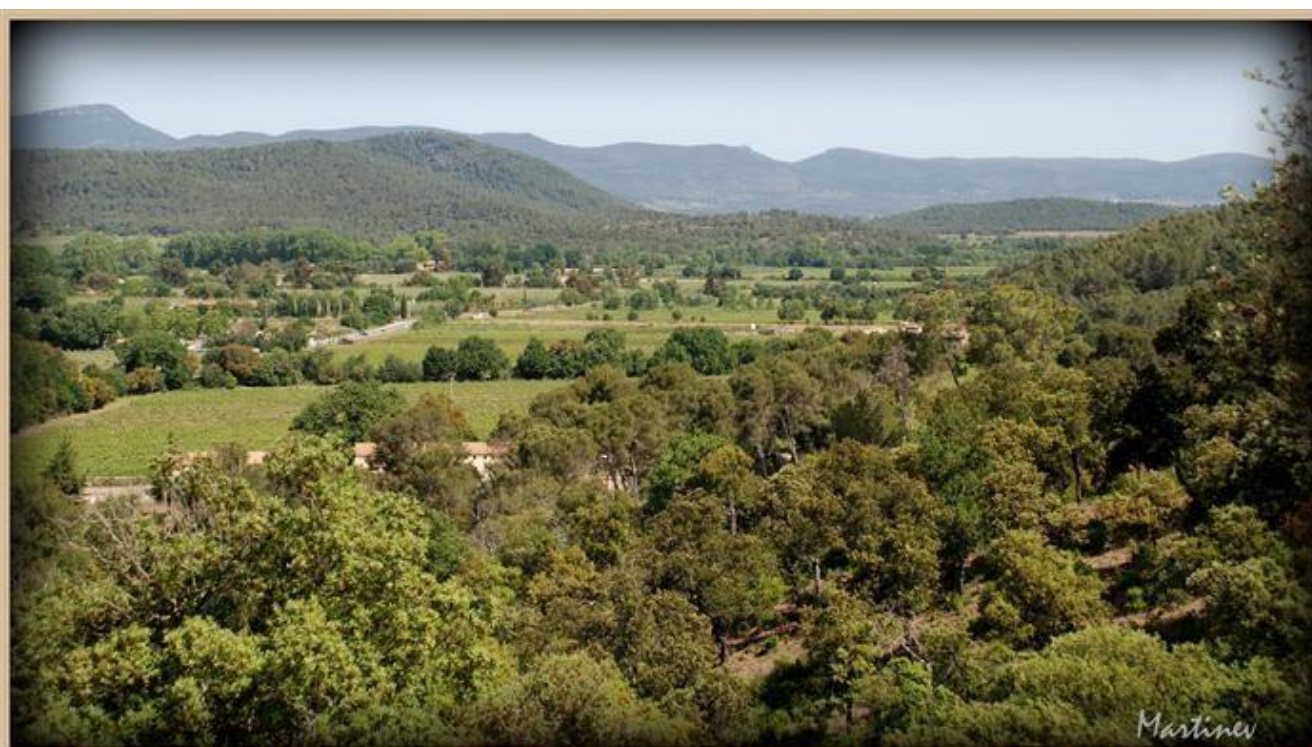


ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

Programme du 4ème Trimestre 2019



SAUVEBONNE – Piste du Viet

**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 2019 – 2020

<u>Président</u>	CRUVELLIER J-Marie	04.94.63.11.27	06.27.39.18.25
<u>Vice-présidents</u>	BOTTE Gilbert	04.94.38.34.76	06.86.49.32.72
	VEYRY Christian	04.94.63.35.38	06.72.68.78.73
<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>	JOURNE 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
	DUCHAMP André	04.94.63.33.87	06.58.91.16.89
	GAGGIOLI Ginette	04.94.63.23.04	06.84.18.20.66
	LAINO Philippe	---	06.85.03.79.71
	LALLEMENT Alain	04.94.22.35.22	07.83.80.31.03
	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

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.**

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 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

4ème TRIMESTRE 2019

Dimanche 08 Septembre 2019

FORUM DES ASSOCIATIONS – A partir de 9h00
Place Jean Jaurès – OLLIOULES

Dimanche 15 Septembre 2019

BANDOL – PORT D’ALON – SENTIER DU LITTORAL –
POSSIBILITE DE BAINNADE

Départ : 08h30 Durée : 4h30 Difficulté : D1
Responsable : Danielle AUDOUARD – Tél : 04 94 22 56 35
06 41 14 52 05

Mercredi 25 Septembre 2019

LE REVEST LES EAUX AU DEPART DU STADE

Départ : 13h30 Durée : 3h00
Responsable : Alain BLANC – Tél : 06 44 90 31 07

Dimanche 29 Septembre 2019

SAINT-ANTONIN SUR BAYON (13) – BARRE DU CENGLE

Départ : 08h00 Durée : 5h00 Difficulté : D1
Responsables : Richard TOGNETTI – Tél : 04 94 63 08 81
06 87 00 54 04
Roger CASTEL – Tél : 04 94 22 29 69
07 69 37 75 60
Paul LEMOYNE – Tél : 04 91 76 56 15
07 68 90 15 07

Mardi 01 Octobre 2019

CHEMIN DU SEIGNEUR

Départ : 13h45 Moyen personnel
Responsable : Alain JOURNÉ – Tél : 04 94 06 72 99
06 07 80 94 72

LES 18, 19 & 20 Octobre 2019

SEJOUR MONTAGNE – VALLEE DES MERVEILLES – TENDE

HAMEAU DE CASTERINO – Nombre de places limitées

Programme en annexes – Inscription le 08 septembre au Forum

Responsables : D & R RIZO – Tél : 04 93 70 60 36
06 72 55 68 57

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

Mercredi 23 Octobre 2019

LA CAPTE – LA BADINE – RANDONNEE LE MATIN – VISITE

GUIDEE DES SALINS L'APRES-MIDI – Limité à 20 personnes

Visite gratuite - Inscription le 08 septembre au Forum

Départ : 08h30 **Durée :** 3h00 **Difficulté :** D1

Responsable : Gilbert BOTTE – Tél : 04 94 38 34 76
06 86 49 32 72

Dimanche 27 Octobre 2019

PIERREFEU – CABANE DES CHASSEURS (Changement

d'heure) Kilomètres : 14 Dénivelé : 400 m

Départ : 08h00 **Durée :** 6h00 **Difficulté :** D1

Responsable : Gilbert BOTTE – Tél : 04 94 38 34 76
06 86 49 32 72

Mardi 29 Octobre 2019

LE GROS CERVEAU

Départ : 13h45 **Moyen personnel**

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

Jeudi 07 Novembre 2019

SORTIE LA JOURNEE – VINS SUR CARAMY

Départ : 08h00 **Durée :** 5h00 **Difficulté :** D1

Responsable : Danielle AUDOUARD – Tél : 04 94 22 56 35
06 41 14 52 05

Samedi 09 Novembre 2019

SOIREE THEATRALE AU PROFIT DU TELETHON par La troupe

« LES BELLES PARLEUSES » à 20h30 à la Salle des Fêtes

d'OLLIOULES – Tarif : 10 € - Détail en annexes -Venez nombreux

Apportez des gâteaux sucrés – Vente au profit du Téléthon –

Verre de l'amitié & Part de Gâteau offerts après le spectacle

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

Mardi 12 Novembre 2019

LE BRULAT – LE BEAUSSET

Départ : 13h45 Bus trimestriel

Responsable : Alain JOURNÉ –

Tél : 04 94 06 72 99

06 07 80 94 72

Dimanche 17 Novembre 2019

TOURTOUR – LES INFIRMIERES

Kilomètres : 15 **Dénivelé :** 440 m

Départ : 07h30 **Durée :** 5h00 **Difficulté :** D1

Responsables : Christian VEYRY –

Tél : 04 94 63 35 38

06 72 68 78 73

Gilbert BOTTE –

Tél : 04 94 38 34 76

06 86 49 32 72

Mercredi 20 Novembre 2019

LE PRADET – LE CAP GARONNE

Départ : 13h30 **Difficulté :** D1

Responsables : Alain BLANC –

Tél : 06 44 90 31 07

Antoine SCARSO –

Tél : 04 94 63 09 39

Dimanche 24 Novembre 2019

LE MOURRE D'AGNIS AU DEPART DE MAZAUGUES

Départ : 07h30 **Durée :** 5h00 **Difficulté :** D1+

Responsables : Guy TRIQUET –

Tél : 04 89 30 82 46

06 20 88 08 73

André DUCHAMP –

Tél : 04 94 63 33 87

06 58 91 16 89

Alain JOURNÉ –

Tél : 04 94 06 72 99

06 07 80 94 72

Mardi 26 Novembre 2019

OLLIOULES

Départ : 13h45 Moyen personnel

Responsable : Alain JOURNÉ –

Tél : 04 94 06 72 99

06 07 80 94 72

Mercredi 04 Décembre 2019

LES HAUTS D'OLLIOULES

Départ : 13h30 **Difficulté :** D1

Responsables : Guy TRIQUET –

Tél : 04 89 30 82 46

06 20 88 08 73

André DUCHAMP –

Tél : 04 94 63 33 87

06 58 91 16 89

Dimanche 08 Décembre 2019

TRAIL DE NOEL – ENCADREMENT

Volontaires, *inscription le 08 septembre au Forum,*
ou par Mail ou par téléphone

Responsable : Jo SCIANDRA – Tél : 04 94 08 59 40
06 83 41 72 26

Adresse mail : jotroubadour53@hotmail.com

Mardi 10 Décembre 2019

SOLLIES-VILLE – LES CRECHES

Départ : 13h45 Moyen personnel

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

Mardi 17 Décembre 2019

SIGNES

Départ : 13h45 Bus trimestriel

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

Mardi 17 Décembre 2019

REUNION DU COMITE DE DIRECTION 18h00 au local

Mercredi 18 Décembre 2019

LE REVEST – LA TOURAVELLE – TOURRIS

Départ : 13h30 **Difficulté :** D1

Responsable : Alain BLANC – Tél : 06 44 90 31 07

Dimanche 22 Décembre 2019

SORTIE « PERE NOEL » LA SAUVEBONNE – PISTE DU VIET

Bonnet ou tenue du Père Noël conseillés

Vin chaud et biscuits offert par le club

Départ : 8h00 **Durée :** 4h30 **Difficulté :** D1

Responsables : Corinne PERELLO – Tél : 06 24 97 28 27
Frédéric OSSETTI – Tél : 06 21 64 05 48
Alain LALLEMENT- Tél : 07 83 80 31 03

Dimanche 05 Janvier 2020

GALETTE DES ROIS & TOMBOLA au Foyer des Anciens à 17h00

A chacun de nous faire découvrir ses spécialités **salées**

GALETTES DES ROIS & BOISSONS offertes par le club

Mardi 07 Janvier 2020

PARC DE LA CASTELLANE

Départ : 13h45 Moyen personnel

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

Dimanche 12 Janvier 2020

BRAS – LA HAUTE VALLEE DE L'ARGENS

Départ : 08h00 **Durée :** 4h30 **Difficulté :** D1

Responsable : Alain SAN JOSE – Tél : 04 81 61 74 13
06 63 62 93 76

PREVISIONS 1^{er} et 2^{ème} Trimestre 2020

- Week end raquettes début mars 2020 (lieu communiqué ultérieurement)
- Séjour Pentecôte le 30, 31 et 01 juin 2020 (lieu communiqué ultérieurement)
- Séjour en Corse, Propriano du 18 juin 2020 au 22 juin 2020
- Assemblée Générale le 27 juin 2020
- Repas de fin de saison le dimanche 28 juin 2020

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 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 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.



SANARY
SUR MER

La Ville de Sanary-sur-Mer
et les Randonneurs Sanaryens présentent



LES
RANDONNEURS
SANARYENS

La Ronde du Crépuscule

17^{ème} édition

Samedi 5 octobre 2019

à 18h au Jardin d'Hiver - 4303 Ancien chemin de Toulon

Randonnée libre, non accompagnée en partie de nuit, sur deux circuits spécialement balisés dans le massif du Gros Cerveau. Allure libre, sans notion de compétition. Tee-shirt, soupe au pistou et tombola offerts.

CIRCUITS :

• Jaune : 14,5 km, dénivelé positif et négatif de 500m

• Orange : 11,3 km, dénivelé positif et négatif de 300m

Accueil à partir de 16h - Départs : Circuit Jaune 18h, Circuit Orange 18h10

TARIFS : • Adulte : 15 €

• Enfant à partir de 8 ans et jusqu'à 15 ans (né après le 05.10.2004) gratuit

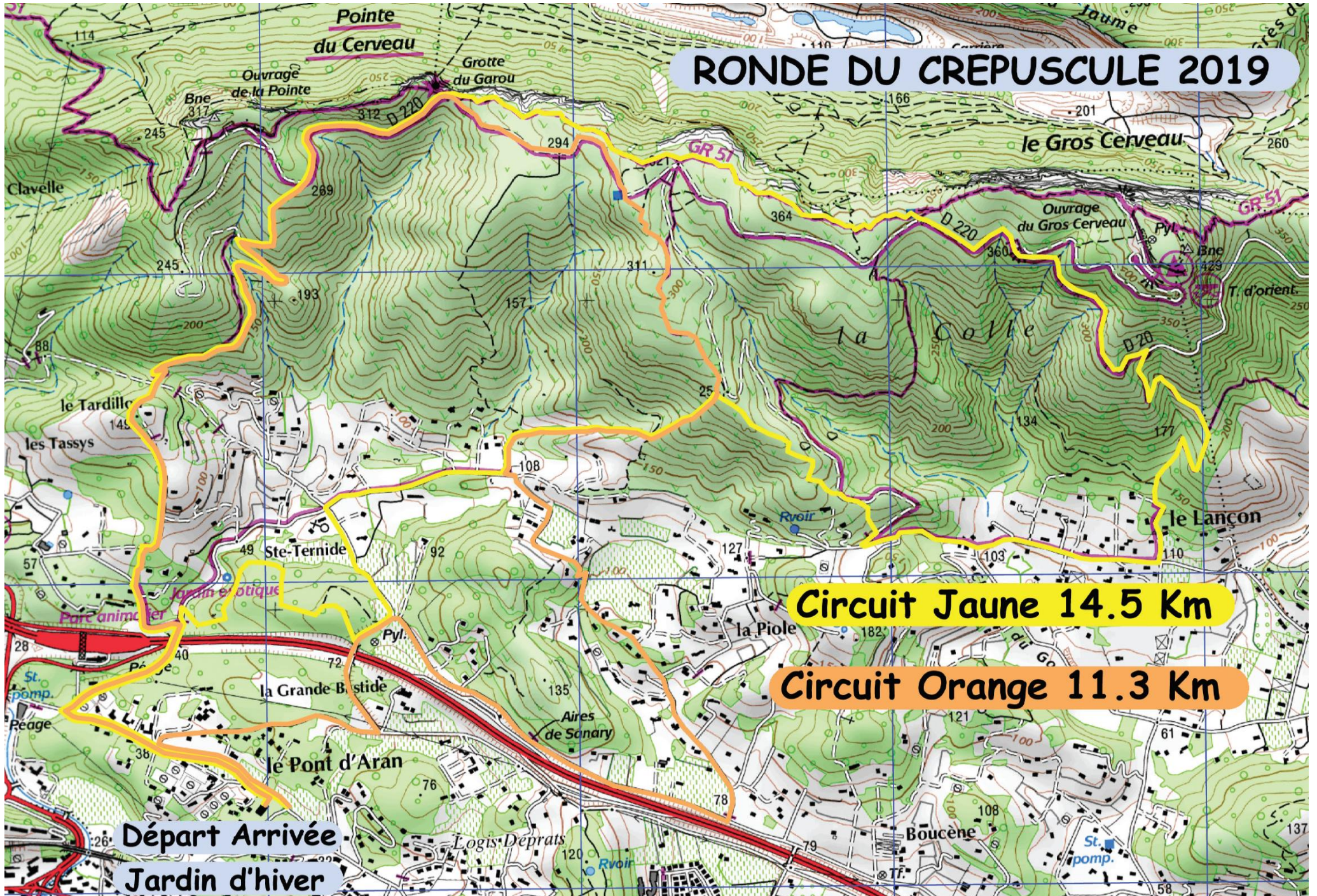
Inscriptions sur www.randonneurs-sanaryens.com



LE DÉPARTEMENT



RONDE DU CREPUSCULE 2019



Circuit Jaune 14.5 Km

Circuit Orange 11.3 Km

Départ Arrivée
Jardin d'hiver

Week-end montagne des 18-19-20 octobre 2019

Hameau de Casterino près de Tende 06

Itinéraire :

Autoroute jusqu'à VINTIMILLE, puis prendre la vallée de LA ROYA jusqu'à SAINT-DALMAS de TENDE, puis à gauche jusqu'au hameau de CASTERINO et la vallée des Merveilles.

Hébergement : en demi-pension 64 Euros par jour et par pers soit 128 Euros (possibilité de pique-nique pour 12 Euros).
Gite : Auberge VAL CASTERINO Hameau de CASTERINO 06430
TENDE Téléphone 04 93 04 64 38.

Randonnées prévues :

Samedi 19 Octobre : Le lac vert de Fontanalbe et la voie verte

Durée 5 H 30 – Distance 19 km – Dénivelé 700 m

Dimanche 20 octobre : Le lac des Grenouilles et Fontanalbe

Durée 5 H 00 – Distance 10 km – Dénivelé 520 m

Responsables du séjour et des Randonnées :

Raymond et Danièle RIZO

Responsables pour les inscriptions :

M et JM CRUVELLIER: Tél : 04 94 63 11 27 et 06 27 39 18 25



LA GODASSE BAGNADO ET



LES BELLES PARLEUSES VOUS INVITENT AU THÉÂTRE



Au profil de l'AFM et du TÉLÉTHON
le samedi 9 novembre 2019 à 20 h 30
Salle des Fêtes d'Ollioules

Pour une pièce de Dominique EULALIE

«ASTRALEMENT VÔTRE»

Entrée 10 € avec :

1 boisson

1 part de gâteau maison

La Godasse Bagnado

65, chemin Saint-Pierre

83190 OLLIOULES

Tél : 04 94 63 11 27

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS LA GODASSE BAGNADO



Demande d'adhésion pour la saison 2019 - 2020

Je soussigné(e)

Nom* : _____ Prénom* : _____

Né(e) le* _____ à* _____ N° dép* : _____

Adresse* : _____

Code Postal* : _____ Commune* : _____

N° adhérent GODASSE BAGNADO (et non le n° licence FFRP) : _____

Tél fixe* : _____ Tél mobile : _____

Adresse mail : _____

Demande à adhérer à l'Association des Randonneurs Ollioulais, LA GODASSE BAGNADO, ainsi qu'un membre de ma famille :

Nom - Prénom : _____ Né(e) le _____ N° adhérent _____

Adresse mail : _____

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 »)

Nombre de cotisants ici ↓ Total

COTISATIONS	Droits d'entrée par adulte, nouvel adhérent	6 €		
	Cotisation + licence RC-famille	66 €		
	Cotisation + licence RC-Individuelle	38 €		
ASSURANCES COMPLEMENTAIRES FACULTATIVES PROPOSEES (par personne)				
IRA	Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels	5 €		
MULTISPORTS**	Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels	14 €		
Abonnement au magazine «RAN DO PASSION » 4 trimestres (conseillé et intéressant)		8 €		
TOTAL				

Je souhaite avoir les programmes trimestriels et le magazine « La Godasse Bavarde » sur papier : Oui Non
Case à cocher ↑ ou ↑

*Mentions obligatoires

** 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 SA CARTE DE MEMBRE DE L'ASSOCIATION POUR VALIDATION