

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

Programme du 4ème Trimestre 2021



LA MONTAGNE DE LURE

**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 2021 – 2022
(SOUS RESERVE)

<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
	SCIANDRA Georges	04.94.08.59.40	06.83.41.72.26
	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>	JOURNÉ 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>	BLANC Alain	---	06.44.90.31.07
	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
	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
	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.

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, 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.



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 2021



Dimanche 05 septembre 2021

FORUM DES ASSOCIATIONS

Place Jean Jaurès à Ollioules à partir de 9h00

Samedi 11 septembre 2021

ASSEMBLEE GENERALE DE LA GODASSE BAGNADO

A la salle des fêtes d'Ollioules à 17h30 – Pass sanitaire ou test PCR ou Antigénique de moins de 72 heures conseillés, mais gestes barrières et masques obligatoires.

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

Dimanche 12 septembre 2021

REPAS DE FIN DE SAISON AU CENTRE DE LOISIRS D'OLLIIOULES

Fin des inscriptions au Forum le Dimanche 05 septembre 2021.

Détail en Annexes. Ne pas oublier Verre, assiette plate, couverts et petite cuillère.

Organisation sécurisée – Pass sanitaire ou test PCR ou Antigénique de moins de 72 heures conseillés, mais gestes barrières et masques obligatoires

Mercredi 15 septembre 2021 au Dimanche 19 septembre 2021

SEJOUR EN CORSE

Rendez-vous mercredi à 19 heures au parking de la piscine avec pièce d'identité, billet d'embarquement, attestation sur l'honneur et Pass sanitaire.

Responsable : Richard Tognetti

Mercredi 22 septembre 2021

LES GRES DE SAINT-ANNE

Départ : 13h30 – Durée : 3 heures

Responsable : Marc Lambert

Dimanche 26 septembre 2021

SANARY – PINEDE DE LA CRIDE (Après la plage de Portissol)

Départ : 08h00 RDV parking Orlandi 1 ou RDV 8h30 à la Pinède

Apéritif offert par le club – Amener tables et chaises – Pique-nique personnel –

Jeux de boules – Baignade – Petite randonnée sur le sentier du littoral

Responsables : Jean-Marie Cruvellier / Gilbert Botte

Vendredi 01, Samedi 02 et Dimanche 03 octobre 2021 –

SEJOUR MONTAGNE – VALLEE DE LA HAUTE UBAYE

Détail en annexes – Inscription jusqu'au 20 septembre 2021

Responsables Séjour : Murielle & Pierre Pageot

Mercredi 06 Octobre 2021

DON BOSCO – SAINT-CYR LA MADRAGUE

Départ : 13h30– Durée : 3 heures

Responsables : Evelyne Tognietto – Triquet Guy

Dimanche 10 octobre 2021

**MONTAGNE DE LURE – SAUMANE – CIRCUIT DES BERGERIE DU
CONTRAS**

Départ : 7h00 – Durée : 5h15– Difficulté : D1 – Distance : 14km – Difficulté : D1

Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier

Mardi 12 octobre 2021

CHEMIN DU SEIGNEUR

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journée

Samedi 16 octobre 2021

**JOURNEE RANDO-CULTURELLE – MAISON DU PATRIMOINE –
OLLIOULES – VISITE ET RANDONNEE – Détail en annexes**

Départ : 9H30 du Parking Orlandi 1

Sur inscription : 20 Personnes en 2 groupes de 10 – Visite gratuite

Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier

Mercredi 20 octobre 2021

AUBERGE DANJEAN – SIGNES

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

Responsable : Alain Blanc

Dimanche 24 octobre 2021

GEMENOS – SAINT-JEAN DE GARGUIER – LE PRIEURE

Départ :8h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 13km – Amenez votre grillade

Responsables : Gilbert Botte et Corinne Perello

Mardi 26 octobre 2021

LE REVEST

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journée

Mercredi 03 novembre 2021

LE REVEST– LE BARRAGE AU DEPART DE DARDENNES

Départ : 13h30 – Durée : 3 heures

Responsable : Alain Journée

Dimanche 07 novembre 2021

MAZAUGUES–GLACIERE DE PIVAUT

Départ : 8h00 – Durée : 5h30– Difficulté : D1 – Distance : 14km

Responsables : Guy Triquet / André Duchamp

Mardi 09 novembre 2021

LE BRUSC – LE GAOU

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journée

Mercredi 17 novembre 2021

JANAS

Départ : 13h30 – Durée : 3 heures

Responsable : Alain Blanc

Dimanche 21 novembre 2021

LA GROTTTE DU BERGER– CHÂTEAUVALLON

Départ : 9h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance 14km

Responsables : Evelyne Tonietto / Guy Triquet

Mardi 23 novembre 2021

LA CADIERE D'AZUR

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journée

Mercredi 01 décembre 2021

SORTIE LA JOURNEE –TOUR DU GAOU ET MONTEE AU MONT SALVA

Départ : 10h30 – Durée : 3 heures – Difficulté D1 – Distance : 10 km

Responsable : Guy Triquet

Dimanche 05 décembre 2021

LA BADINE – GIENS

Départ : 8h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km

Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier

Mardi 07 décembre 2021

SOLLIES-VILLE – LES CRECHES

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé

Dimanche 12 décembre 2021

TRAIL DE NOEL - ENCADREMENT

Volontaires, inscription le 05 septembre au Forum ou par Mail ou par Téléphone

Responsable : Jo Sciandra Tél : 06 83 41 72 26 - Mail : jotroubadour53@hotmail.com

Mardi 14 décembre 2021

SIGNES (si bus) ou BEAUSSET VIEUX (si moyens personnels)

Transport : Bus ou Moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé

Mercredi 15 décembre 2021

LE DESTEL– OLLIOULES

Départ : 13h30 – Durée : 3h00

Responsable : Jean-Marie Cruvellier

Dimanche 19 décembre 2021

SORTIE « PERE NOEL » – LE BEAUSSET VIEUX – VISITE CRECHE

Bonnet & Tenue du Père Noël conseillés.

Vin chaud et Biscuits offerts par le Club

Départ : 8h30 - Durée : 4h00 – Difficulté : D1 – Distance : 10 km

Responsable : Christian Veyry

Dimanche 09 janvier 2022

GALETTE DES ROIS & TOMBOLA au foyer des Anciens à 16 h

Galette des rois et Boissons offertes par le Club.

PRÉVISIONS 1^{er} & 2^{ème} Trimestre 2022

- Week-end raquettes en février ou mars 2022 (lieu communiqué ultérieurement)
- Week-end randonnée à Vaison la romaine, Vaucluse
- Sortie culturelle à Banon, Alpes de Haute Provence
- Séjour Pentecôte du 04 au 05 juin 2022 à Vernet-les bains dans les Pyrénées Orientales
- Séjour en Corse, Propriano du 16 juin au 20 Juin 2022.
Même programme que celui de septembre 2021. Pour le coût, en principe le même, sauf changement pour les prestations. Priorité à ceux qui ont réglé depuis 2020. Possibilité d'avoir des nouveaux inscrits à concurrence de 40 personnes, sachant qu'il y a déjà un potentiel de 17 personnes. Liste d'attente possible. Pour les inscrits, pièce d'identité obligatoire pour l'embarquement. Prendre le tee-shirt des 40 ans de la Godasse
- Assemblée Générale le samedi 25 juin 2022
- Repas de fin de Saison le dimanche 26 juin 2022

NOTA :

- Tous les départs se font du parking Orlandi 1, 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 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.

JOURNEE RANDO-CULTURELLE

MAISON DU PATRIMOINE D'OLLIOULES

Le samedi 16 octobre 2021

Randonnée entre Ollioules-Parc de la Castellane et le bois des « CRS » nouvellement acquis par la Mairie.

Rendez-vous à 9h30 Parking Orlandi 1

Visite guidée de la maison du Patrimoine Rue Gambetta Ollioules

1ère visite à 10h00 et randonnée l'après midi

2ème visite à 14h30 et randonnée le matin

Vers 12h30 Pique-nique au parc de la Castellane tiré du sac

Nombre de places limité à 20 (2 groupes de 10 personnes)

Réservation obligatoire avant le 09 octobre 2021

Auprès de Marcelle Cruvellier au 04.94.63.11.27

Nota : à l'heure d'aujourd'hui nous sommes dans l'incertitude d'une éventuelle participation financière pour cette visite guidée, nous vous tiendrons au courant avec les dernières informations de TPM lors des randonnées.

WEEK-END MONTAGNE VALLEE DE LA HAUTE UBAYE

DU 01 OCTOBRE 2021 AU 03 OCTOBRE 2021



GITE AUBERGE DU LAUZANIER

04530 LARCHE Tél : 04.92.84.35.93

Places limitées. Inscription jusqu'au 20 septembre 2021.

Prix du séjour pour les deux jours, en ½ pension soit 118 euros par personnes.

Taxe de séjour comprise.

Chambres de 4 et de 5 personnes.

Les lits sont faits. Serviettes de toilette fournies.

Prévoir 1 pique-nique pour le samedi midi et 1 pique-nique pour le dimanche midi.

Possibilité de pique-nique à emporter au prix de 9 €, à prévoir au moment de l'inscription.

Rendez-vous le Vendredi 01 octobre à 18 heures au GITE. Installation dans les chambres et Repas.

Sortir de Barcelonnette et prendre la direction de Jausiers et Col de L'Arche. Le gite se situe sur la droite, avant la montée du Col.

SAMEDI 01 OCTOBRE 2021

Randonnée au départ du Col de l'Arche, Altitude 1996 m, randonnée Lac de l'Oronaye, Lac du Roburent 1 et lac du Roburent 2, passage en Italie. Distance 16 km - Dénivelé 600 m – Durée 6 heures.

DIMANCHE 02 OCTOBRE 2021

Départ en voiture du gite, direction Le Villars. Randonnée au départ du Clauzal, arrivée à Bachas par les Métairies, Altitude 1910 m - Distance 11 km – Dénivelé 500 m – Durée 4h30. Retour aux voitures en début d'après-midi et départ pour Ollioules.

Nous sommes en pleine montagne, il est conseillé de bien s'équiper (Chaussures, Vêtements chauds, casquettes, gants, protection solaire, lunettes de soleil ...)

Inscriptions

Par mail et SMS avant le 20 septembre 2021 par chèque à l'ordre de "La Godasse Bagnado" à :

PAGEOT Pierre 06.08.11.01.01 / PAGEOT Murielle 06.33.28.09.74 - 104 rue d'Alexandrie – L'Alexandrine 83200 TOULON / Téléphone Fixe : 04.94.89.59.65.

Nota : Les inscriptions ne sont effectives qu'à la réception du chèque.

**ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS
LA GODASSE BAGNADO**



Demande d'adhésion pour la saison 2021 - 2022

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.
- ✓ Dans le cas d'un renouvellement de licence répondez aux questions du **Questionnaire de Santé** joint. Si vous avez répondu **OUI** à une seule question, vous devez **fournir un certificat médical**.

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



Renouvellement de licence d'une fédération sportive
Questionnaire de santé « QS – SPORT »

1- Première prise de licence : pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, datée de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 saisons sportives, sous certaines conditions.

2- Renouvellement de licence : durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé et s'y conformer.

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*		OUI	NON
Durant les 12 derniers mois			
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour			
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>			

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Date et signature:

