

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

# LA GODASSE BAGNADO

*Programme du 1<sup>er</sup> Trimestre 2023*

BONNE ANNÉE

2023

Adobe Stock | #478590991

Siège social : Chez Monsieur LAMBERT Marc  
35, Impasse des Amélie  
83190 OLLIOULES  
Siret : 514 673 763 000 17

Site internet : <https://lagodassebagnado.fr>

## **COMITE DE DIRECTION 2022 – 2023**

<b><u>Président</u></b>	LAMBERT Marc	----	06.07.42.57.06
<b><u>Vice-présidents</u></b>	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
<b><u>Secrétaire</u></b>	PAGEOT Murielle	04.94.89.59.65	06.33.28.09.74
<b><u>Secrétaires Adjoints</u></b>	GONDRAN Odile	04.94.09.26.21	06.60.09.59.48
	PERELLO Corinne	----	06.24.97.28.27
<b><u>Trésorier</u></b>	JOURNÉ Alain	04.94.06.72.99	06.07.80.94.72
<b><u>Trésorier Adjoint</u></b>	SCARSO Antoine	04.94.63.09.39	----
<b><u>Membres</u></b>	BLANC Alain	----	06.44.90.31.07
	CRUVELLIER J-Marie	04.94.63.11.27	06.27.39.18.25
	DUCHAMP André	04.94.63.33.87	06.58.91.16.89
	GICQUEL Roland	----	06.44.06.91.47
	LALLEMENT Alain	04.94.22.35.22	07.83.80.31.03
	OSSETTI Frédéric	---	06.21.64.05.48
	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.**

## 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 35, 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

## DROIT A L'IMAGE

L'adhérent(e) autorise la diffusion des photographies prises au cours des activités ou des manifestations et sur lesquelles lui (elle), son ou ses enfants figurent. Sous le vocable diffusion, il faut entendre : affichage dans les locaux du club, publication dans la presse locale ou autre, mise en ligne sur le site internet de l'association. Cette autorisation est incessible et ne s'applique qu'au site de l'association. Elle est révoquée à tout moment.

## 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.



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 us 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

## 1er TRIMESTRE 2023

\*\*\*\*\*

Dimanche 08 Janvier 2023

### **GALETTE DES ROIS ET TOMBOLA** Au nouveau Foyer des anciens à **17h30**

Galette et boissons offertes par le club.

**A vous d'apporter et de nous faire** partager vos [spécialités salées](#)

Samedi 14 Janvier 2023

### **PIECE DE THEATRE « FORT DE CAFE » Au profit du TELETHON par la troupe HUMANITHEATRE – Salle des fêtes d'Ollioules – Entrée 10 € entièrement reversés à l'AFM TELETHON – Une boisson offerte – Apportez vos spécialités sucrées. (Voir affiche en annexes)**

Début du spectacle : 15h30

Responsables : Murielle et Pierre PAGEOT

Mercredi 18 Janvier 2023

### **SAINTE-ANNE D'EVENOS – EVENOS VILLAGE**

Départ : 13h30 – Durée : 3h00

Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier

Dimanche 22 Janvier 2023

SIX-FOURS – NOTRE-DAME DU MAI – DEPART PARKING FRANCIILLON  
Départ : 8h30 – Durée : 4h30 – Difficulté : D1 – Distance : 13 km – Dénivelé : 600 m  
Responsables : Alain Lallement / Corinne Perello / Frédéric Ossetti

Mardi 24 Janvier 2023

### **LA CASTELLANE**

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé

Mercredi 01 Février 2023

### **SOURCE DE LA RIPELLE**

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

Responsables : Alain Blanc / Pascale Capaldi

03, 04 ET 05 Février 2023

**SEJOUR RAQUETTES A CERVIERES – HAUTES-ALPES**  
Réservation dès parution – Places limitées – Détail du séjour en annexes  
Responsables : Jo Sciandra / Murielle Pageot

Dimanche 05 Février 2023

**CUERS – SAINTE-PHILOMENE**  
Départ : 08h30 – Durée : 4h30 – Difficulté : D1 – Distance : 13 km – Dénivelé : 360 m  
Responsable : Gilbert BOTTE

Mardi 07 Février 2023

**LA CADIERE D'AZUR**  
Départ : 13h45  
Responsable : Alain Journé

Mercredi 15 Février 2023

**CUGE LES PINS – LES JAS DE SYLVAIN ET DE MICEOU – Sortie à la Journée**  
Départ : 9h00 – Durée : 4h30 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 400 m  
Responsables : Guy Triquet – André Duchamp

Dimanche 19 Février 2023

**BORMES LES MIMOSAS – BREGANÇON – BORD DE MER**  
Départ : 8h30 – Durée : 4h30 – Difficulté : D1 – Distance : 13 km – Dénivelé : 330 m  
Responsables : Alain Lallement / Corinne Perello / Frédéric Ossetti

Mardi 21 Février 2023

**BANDOL – ROUSTAGNON**  
Départ : 13h45  
Responsable : Alain Journé

Mercredi 01 Mars 2023

**QUATRE CHEMIN DES MOULINS – LE ROUSSEAU – Sortie à la journée**  
Départ : 09h30 – Durée : 5 heures – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 300 m  
Responsables : Alain Blanc – Evelyne Tonietto – Pascale Capaldi

Dimanche 05 Mars 2023

**LE LAVANDOU – LES CRETES**  
Départ : 08h30 – Durée : 4h30 – Difficulté : D1  
Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier

**Annulée**

Mardi 07 Mars 2023

**CHATEAUVALLON**

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé

Lundi 13 Mars 2023

**REUNION DU COMITE DE DIRECTION**

A 18h30 à la Salle Eugène Baldi

Mercredi 15 Mars 2023

**LA CADIÈRE – Sortie à la journée**

Départ : 09h30 – Durée : 4h00 – Difficulté : D1 – Distance : 11 km – Dénivelé -300 m

Responsable : Danièle Audouard

Dimanche 19 Mars 2023

**SIGNES – LA COLLE DE FEDE – LES AIGUILLES DE VALBELLE**

Départ : 8h00 – Durée : 5h30 – Difficulté : D1 – Distance : 14 km – Dénivelé : 400 m

Responsables : Guy Triquet / André Duchamp

Mardi 21 Mars 2023

**LE BRUSC – LE GAOU**

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé

JEUDI 23 Mars 2023

**LES CALANQUES – CORTIOU – L'HOMME MORT ET GRAND MALVALLON**

Départ : 08h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D2 – Distance : 12 km – Dénivelé : 500 m

Responsable : André Duchamp

Mercredi 29 Mars 2023

**SIX-FOURS – TOUR DU FORT DE SIX-FOURS**

Départ : 13h30 – Durée : 3 heures

Responsables : Alain San-José / Christian Veyry

Dimanche 02 Avril 2023

**ALLAUCH – LE PIC DU TAOUME**

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1+ – Distance : 12 km – Dénivelé : +-620 m

Responsables : Christian Veyry / Tognetti Richard / Roland Gicquel

## PRÉVISIONS 2<sup>ème</sup> & 4<sup>ème</sup> Trimestre 2023

- Montagne de Lure – Notre Dame du Roc
- 29 et 30 avril 2023 – Alpes de haute Provence – Castellane – Les Cadières de Brandis
- Séjour Pentecôte 27, 28 et 29 Mai 2023 – Le Puy de Dôme (détail du séjour en annexes)
- Assemblée Générale le samedi 24 juin 2023
- Repas de fin de Saison le dimanche 25 juin 2023
- Séjour en Sardaigne, 14, 15, 16, 17 et 18 Septembre 2023

### **NOTA :**

- Tous les départs se font du parking Orlandi, 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 0,20 € 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.



**L'Association des Randonneurs Ollioulais - La Godasse Bagnado**

*présente la pièce de théâtre de la troupe*



**HUMANITHEATRE**

L'art pour l'humain

*au profit de* **AFM TÉLÉTHON**

INNOVER POUR GUERIR



*C'est fort de café !...*

**Entrée 10€ avec un verre offert**

**Samedi 14**

**janvier 2023**

**15h30**



**Salle des Fêtes Av. Anatole France Ollioules**

# **WEEK-END RAQUETTES CERVIÈRES / HAUTES ALPES**

**03, 04, 05 Février 2023**

**Déplacements :** voitures particulières (prévoir équipement neige ... chaînes)

**Hébergements :** AUBERGE L'ARLEPIN

Le Laus 05100 CERVIÈRES Tél : 04.92.21.17.48

**Places :** 20 randonneurs

**Tarifs :** ½ pension 57 € / par jour et par personne + taxe de séjour 0,70€/jour/personne

**Soit :** 57 € à l'inscription à l'ordre de **LA GODASSE BAGNADO**.

Le solde de 57 € fin Janvier.

**Services du Gîte :** Draps fournis et lit fait.

Linge de toilette fournis

Pique-nique 12 €

**Locations raquettes à neige :** environ 12 € pour les deux jours

**Équipement personnel :** vêtements chauds, bonnet, gants, guêtres, chaussures raquettes ou de randonnée, stick lèvres, lunettes de soleil, crème solaire.

**NE PAS OUBLIER :** vos bâtons de randonnée avec les coupelles à neige

**Responsable séjour et randonnés :** Sciandra Georges

114 rue Darius Milhaud

La Caille N°6 – 83000 TOULON

Tél : 06.83.41.72.26

**Responsable séjour et réservations :** Pageot Murielle

104 rue d'Alexandrie

83200 TOULON

Tél : 06.33.28.09.74

**Itinéraire :** Autoroute Ollioules Tallard, Savines-Le-Lac, Embrun, L'Argentière-La-Bessée, Briançon, Cervières (environ 321 kms).

**Heure d'arrivée conseillée 17h00**

**Réservation :** dès parution

# **SORTIE CULTURELLE A MARSEILLE** **LE SAMEDI 25 MARS 2023**

## **GROTTE COSQUER**

- BUT** : 1- Visite de la fameuse grotte **COSQUER**  
2- Découverte du Site Archéologique au centre Bourse  
3- Découverte de la Vieille Ville et du Port et de Notre Dame de La Garde  
4- Visite de la Cathédrale de La Major

Rendez-vous à la gare d'Ollioules à 7H45 pour un départ à 7H52 (impératif)

### **PROGRAMME** :

**MATIN** : A l'arrivée en gare, descente en direction du vieux port et découverte au passage du « Site archéologique » de la ville de MARSEILLE à proximité du centre Bourse.

Puis le long du Quai, nous rejoignons le « petit train » pour une visite : Le vallon des Auffres, la Corniche, le vallon de l'Oriol, Notre Dame de la Garde (arrêt 20 mn) et retour vers le vieux port.

**LE MIDI** : Libre choix, soit pique-nique sur le quai au bord de l'eau (devant le bâtiment de la douane ou du fort St Jean). Ou deuxième formule repas dans un des nombreux restaurants à proximité de la Mairie tout le long du vieux port.

**APRES-MIDI** : A 14h00 regroupement devant la Villa COSQUER Méditerranée (près du MUSEM) pour la visite de la grotte COSQUER, célèbre reproduction en 3 D de celle qui fût découverte par 37 m de profondeur en 1985 par Henri COSQUER, au cœur du Parc National des Calanques.

Vers 15 H 30 en route pour le retour, visite de cathédrale de la MAJOR et c'est au travers de diverses ruelles que nous passerons à proximité de la porte d'AIX pour rejoindre la gare ST. CHARLES et prendre le train pour OLLIOULES.

**Prix de la journée : train + grotte + petit train 40 Euros**

### **Responsables** :

Inscriptions Marcelle et Jean-Marie CRUVELLIER au 06.27.39.18.25 ou 04.94.63.11.27

Date limite de l'inscription : 15 Mars 2023

# SEJOUR DE PENTECOTE DANS LE PUY DE DOME

Samedi 27 Mai 2023, Dimanche 28 Mai 2023  
et Lundi 29 Mai 2023

Parmi la chaîne des Volcans d'Auvergne, le Puy de dôme est le plus haut 1465m.

Il est né il y a environ 11000 ans. Il est labellisé « grand site de France ». Son sommet offre un panorama exceptionnel à 360°.

L'établissement "Espace Volcan" se situe à Laschamps par Saint Genès-Champanelle à 3 km du départ de la rando au Puy de Dôme.

## ORGANISATEURS :

Pour les réservations : Odile GONDRAN - Tél : 06 .60.09.59.48 - 256, Avenue de Claret - 83000 Toul

Pour les randonnées : Alain LALLEMENT – Tél : 07.83.80.31.03

## DETAILS DU SEJOUR :

51 participants - Prévoir un pique-nique pour le Samedi midi - Sac ou glacière à garder dans le bus, plus pratique lors de l'arrêt du bus.

## COUT :180 EUROS :

Selon la répartition des chambres les prix seront ajustés à 160 et 170 euros.

Premier acompte : 80 euros.

Deuxième acompte : calculé selon la formule de chambre (hôtel ou gîte).

Draps et couvertures ainsi que le linge de toilette seront fournis.

La pension complète du premier jour au déjeuner du Lundi. Le vin est inclus aux deux repas du soir.

Les cafés ne sont pas compris dans le tarif.

## SAMEDI 27 MAI 2023 :

Rendez-vous à 6h15, départ à 6h30 impératif !

Arrivée à 12h30 à LA CANOURGUE, Pique-Nique dans un Parc environ 1/2 heure. Visite 1h30.

La Canourgue est une jolie petite ville surnommée la Venise de la Lozère. Le centre historique crée au moyennage avec ses nombreux canaux vous offriront une belle promenade.

Départ de la Canourgue à 14h30, arrivée au centre d'hébergement vers 18h00.

## DIMANCHE 28 MAI 2023 :

Randonnée au Puy de Dôme. Départ 8h00 pour les marcheurs. A pied, du gîte pour les randonneurs vers le sommet du Puy de Dôme, 500 m de dénivelé, 11km.

Pour les non marcheurs le bus les amènera jusqu'à la gare du train panoramique qui sera à leurs frais (14€50) ; un train toutes les 40 mn et 15 mn de trajet. Ils pourront donc partir plus tard du gîte pour nous rejoindre pour le pique-nique au sommet. La gare se trouve à 5,500 km du lieu de notre hébergement. Bien entendu le bus viendra les reprendre à la gare pour le retour au gîte.

Le soir, un repas régional nous sera servi :

- Pounti : terrine de légumes et viande
- Truffade : pomme de terre, cantal, jambon d'Auvergne
- Salade
- Pompe aux pommes

## LUNDI 29 MAI 2023 :

Départ 8h00 pour revenir à 11h30 au gîte. Le Bus nous amènera à St Pierre de Chasteil (6km500). IL nous récupèrera à Pontgibaud, pour être à midi pour le déjeuner au centre.

Durée de la rando : 3h00 – Distance : 6 km 500

Départ à 14h pour le retour vers Ollioules.