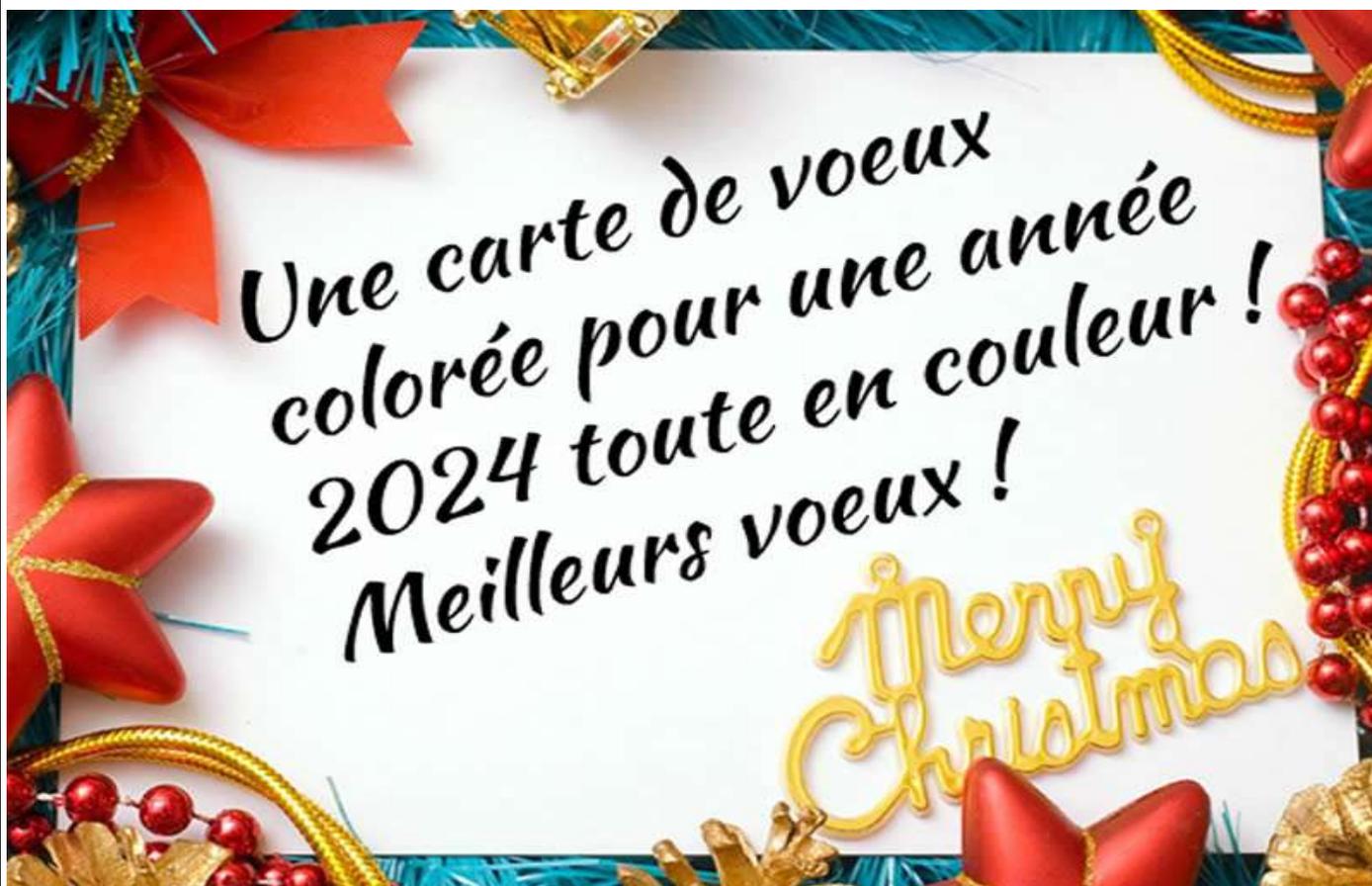


ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

Programme du 1^{er} Trimestre 2024



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

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

COMITE DE DIRECTION 2023 – 2024

<u>Président</u>	LAMBERT Marc	----	06.07.42.57.06
<u>Vice-présidents</u>	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
	PERELLO Corinne	----	06.24.97.28.27
<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>	AUDOUARD Danielle	04.94.22.56.35	06.41.13.52.05
	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
	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.

Le point de rendez-vous se fait au [Parking Orlandi 1](#) et pour « Culture pour la vie » le mardi au [Stade Piemontesi \(CRS\)](#)

Ceux qui souhaitent se rendre directement au départ de la randonnée doivent IMPERATIVEMENT en informer l'animateur.

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 49, 51 ou 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, 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 autorise la diffusion de photographies prises au cours des activités ou des manifestations et sur lesquelles lui, 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. 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 détritrus.



Respectez 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, antimoustique, 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

1er TRIMESTRE 2024

Dimanche 07 Janvier 2024

GALETTE DES ROIS ET TOMBOLA Au nouveau Foyer des anciens d'Ollioules à **17h30**. Galettes des rois et boissons offertes par le club.

A vous d'apporter et de nous faire partager vos spécialités salées

Samedi 13 Janvier 2024

PIECES DE THEATRE « FAUT PRENDRE LA VIE DU BON COTE » et « LA CIGALE ET LA FOURMI » Au profit du **TELETHON** par la compagnie **Roulez Jeunesse – 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

Responsable : Marc Lambert

Mardi 16 Janvier 2024

CULTURE POUR LA VIE – GALETTE DES ROIS AU LOCAL

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé 06.07.80.94.72

Mercredi 24 Janvier 2024

SORTIE A LA JOURNEE – CALANQUE D'EN-VAU - BELVEDERE

Départ : 08h00 – Durée : 5h30 – Difficulté : D1 – Distance : 15 km – Dénivelé : 400 m

Responsables : André Duchamp 06.58.91.16.89 – Guy Triquet 06.20.88.08.73

Dimanche 28 Janvier 2024

COL DE COLLEBASSE – CAP LARDIER – CAP TAILLAT

Départ : 7h30 – Durée : 6h00 – Difficulté : D1 – Distance : 14 km – Dénivelé : 189 m

Responsable : Richard Tognetti 06.87.00.54.04

Mardi 30 Janvier 2024

CULTURE POUR LA VIE – CHATEAUVALLON

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé 06.07.80.94.72

Mercredi 07 Février 2024

SORTIE RANDONNEE/CREPES – LE GROS CERVEAU – LE TOUR D’HUGUENEUVE – Apportez des crêpes, confitures, chocolat, miel, cidre....

Départ : 13h30 – Durée : 1h30 – Difficulté : D1 – Distance : 5 km

Responsables : Jean-Marie Cruvellier 06.27.39.18.25 – Alain Blanc 06.44.90.31.07

Dimanche 11 Février 2024

LE CAMP-DU-CASTELLET - CEYRESTE

Départ : 08h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 13 km

Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier 06.27.39.18.25

Mardi 13 Février 2024

CULTURE POUR LA VIE – LA CADIÈRE D’AZUR

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé 06.07.80.94.72

Mercredi 21 Février 2024

SORTIE A LA JOURNEE – LA GARE D’OLLIOULES – PEPIOLE – LA COLLEGIALE

Départ : 10h00 – Durée : 3h00 – Difficulté : D1 – Distance : 10 km – Dénivelé : 300 m

Responsable : Alain Lallement 07.83.80.31.03

23, 24 et 25 Février 2024

SEJOUR RAQUETTES A ALLOS – ALPES DE HAUTE PROVENCE

Détail du week-end déjà diffusé dans le programme du 4^{ème} trimestre 2023

Responsables : Murielle et Pierre PAGEOT 06.33.28.09.74 / 06.08.11.01.01

Dimanche 25 Février 2024

RANDONNEE REMPLACEE PAR LE DIMANCHE 03 MARS 2024

Mardi 27 Février 2024

CULTURE POUR LA VIE – SENTIER DES VIGNES

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé 06.07.80.94.72

Dimanche 03 Mars 2024

GAREOULT – L’AMARRON **ANNULÉE**

Départ : 8h00 – Durée : 5h30 – Difficulté : D1+ – Distance : 13 km – Dénivelé : 550 m

Responsable : André Duchamp 06.58.91.16.89

Mercredi 06 Mars 2024

EVENOS VILLAGE PAR LE DESTEL

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

Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier 06.27.39.18.25

Dimanche 10 Mars 2024

CHARTREUSE DE LA VERNE **ANNULÉE**

Départ : 8h00 – Durée : 4h00 – Difficulté : D1 – Distance : 11 km

Responsable : ~~Richard Tognetti 06.87.00.54.04~~

Alain Lallement 07.83.80.31.03

Mardi 12 Mars 2024

CULTURE POUR LA VIE – LES QUATRE FRERES

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journée 06.07.80.94.72

Dimanche 17 Mars 2024

PLAN D'AUPS – LES ENCAN AUX

Départ : 8h00 – Durée : 4h30 – Difficulté : D1+ – Distance : 10 km – Dénivelé : 400 m

Responsables : Evelyne Tonietto 06.04.41.91.19 – André Duchamp 06.58.91.16.89

Lundi 18 Mars 2024

REUNION DU COMITE DE DIRECTION

A 18h30 à la Salle Eugène Baldi

Mercredi 20 Mars 2024

JANAS

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

Responsable : Alain Blanc 06.44.90.31.07

Dimanche 24 Mars 2024

LA ROQUE D'ANTHERON

Rendez-vous parking ORLANDI haut

Départ : 7h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 - Coût 8 € (avec l'appoint SVP)

2 parcours – Distance : 11 et 15 km – Dénivelé : 490 m

Responsable : Christian Veyry 06.72.68.78.73

Mardi 26 Mars 2024

CULTURE POUR LA VIE – LE BRUSC – LE GAOU

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journée 06.07.80.94.72

Mercredi 03 Avril 2024

SORTIE A LA JOURNEE – VINS-SUR-CARAMY

Départ : 08h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km

Responsable : Danielle Audouard 06.41.13.52.05

Dimanche 07 Avril 2024

LES SOURCES DE LA RIPELLE - TOURRIS

Départ : 8h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 13 km
Responsable : Alain Blanc 06.44.90.31.07

Samedi 13 Avril 2024

RIBOUX – RANDONNEE ET REPAS AU « BISTROT DE RIBOUX »

Petite randonnée le matin et déjeuner au Bistrot – Sur réservation avec chèque d'acompte au responsable, limitée à 40 personnes. Prix du repas tout compris 34,50 € (détail de la journée et choix du menu en pièces jointes)

Départ : 07h30 – Durée : 3h00 – Difficulté : D1 – Distance : 9 km
Responsables : Richard Tognetti 06.87.00.54.04 – André Gauthier 07.89.02.29 26

PRÉVISIONS 2^{ème} & 3^{ème} Trimestre 2024

- Séjour Pentecôte du 18 au 20 mai 2024 en Italie à Valgrana.
(Voir le détail du séjour en annexes)
- Sortie culturelle en Arles en avril ou mai 2024
- Randonnée au Lavandou courant mai 2024
- Séjour en Corse, Saint-Florent, Désert des Agriates du 13 juin au 17 juin 2024.
(Détail du séjour à venir)
- Assemblée générale le samedi 22 juin 2024
- Repas de Fin de Saison le dimanche 23 juin 2024 au Centre Aéré « Lei Platano » d'Ollioules.
- Séjour Montagne du 26 juin au 03 juillet 2024
- Séjour en Allemagne en Bavière, Weiler, ville jumelée avec Ollioules du 12 septembre au 16 septembre 2024, en mini-bus (2), limitée à 18 Participants

NOTA :

- Tous les départs se font du Parking Orlandi 1. Pour les sorties en autocar, le rendez-vous devant l'office de tourisme est supprimé pendant la durée des travaux sur Ollioules.
- 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.



ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS
« LA GODASSE BAGNADO »



SAMEDI 13 JANVIER 2024
À 15h30
SALLE DES FÊTES D'OLLIOULES

Avenue Anatole France

"Faut prendre
la vie

du bon côté"
de Jérôme Dubois

ENTREE

10 €

**Avec boissons
offertes par le club**

&

"La cigale

et

La fourmi"

**PAS
À VENDRE**

TELETHON
INNOVER POUR GUÉRIR

Informations:
06 07 42 57 06

La Compagnie Roulez Jeunesse

Somme totalement reversée au profit du Téléthon

Sortie Riboux Randonnée et repas au Bistrot de Pays Samedi 13 avril 2024

40 Participants :

Départ du parking Orlandi à Ollioules 7H30

Départ de la randonnée à Riboux 8H30

Randonnée durée 3H00. 9Km. D1

Tarif repas : 34,50 € 14,50 € par chèque à l'inscription

Compte tenu qu'un acompte est à verser.

Apéritif avec ou sans alcool

Vin et café compris.

Les conjoints qui ne randonnent pas peuvent nous rejoindre à Riboux vers midi.

Choix à préciser afin de faciliter le service

Entrée :

Truite fumée, Jeunes pousses en salade et légumes cuits et crus

Ou bien

Caillette du Var, mesclun et légumes cuits et crus de saison

Plat chaud :

Suprême de pintade, champignons, gratin et légumes de saison

Ou bien

Filet de poisson sauce agrumes et gingembre

Dessert au choix :

Crème brûlée traditionnel vanille

Ou bien

Panacotta aux fruits rouges

SEJOUR DE PENTECOTE

Dans le VALGRANA (Cuneo Italie)

Du Samedi 18 Mai au Lundi 20 Mai 2024

Détail du séjour :

Départ en bus (payé par l'Association) à 6h30, prévoir un pique-nique dans un petit sac ou glacière dans **le BUS pour le voyage.**

Coût : 135 €/140 € par personne et 49 participants maximum (sera défini en fonction des visites) 1^{er} versement 70 € à l'inscription et le complément 65 € ou 70 € avant le 30 avril 2024.

Hébergement : Albergo - Ristorante del Viale. (Auberge Restaurant de la vallée)3, piazza (place) Marconi 12020 Valgrana CN

Chambres de 2 ou 3, tout confort, linge de toilette fourni et pension complète (Ainsi que le pique-nique du dimanche midi compris).

Organisation et Inscriptions : Murielle Pageot 06-33-28-09-74

Jean-Marie Cruvellier 06-27-39-18-25

Samedi 18 Mai 2024 :

Départ à 6h30 impérativement pour la route des Alpes par Sisteron, Barcelonnette, col de Larche et le Valgrana ou par l'Italie via Savona.

Arrêt pique-nique (à définir plus tard).

Départ pour la région de Cuneo vers 16 h en fonction des visites.

Et à l'arrivée, distribution des chambres et repas.

Dimanche 19 Mai 2024 :

Vers 8h00, départ en bus, environ 15 km pour une randonnée conduite par un guide italien et encadrée par nous pour « Le Chemin de San Magno et son Sanctuaire » environ 5h00 de marche et 600 m de dénivelé.

Lundi 20 Mai 2024 :

Petite randonnée facile au départ de l'Hôtel pour environ 2h00 à 2h30 et retour à l'hôtel pour le repas du midi.

Vers 13h30 retour sur Ollioules.

NOTA : Compte tenu des travaux dans le centre-ville d'Ollioules, Le lieu de Départ du bus sera communiqué ultérieurement, par contre le parking « Orlandi 1 » est fortement conseillé.