

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

Programme du 1^{er} Trimestre 2025



Partons à l'aventure, chaque sentier est une promesse !

Philippe CANSELIET

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 2024 – 2025

<u>PRESIDENT</u>	LAMBERT Marc	----	06.07.42.57.06
VICE-PRESIDENTS	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>SECRETAIRE</u>	PAGEOT Murielle	04.94.89.59.65	06.33.28.09.74
<u>SECRETAIRES ADJOINTS</u>	GONDRAN Odile	04.94.09.26.21	06.60.09.59.48
	PERELLO Corinne	----	06.24.97.28.27
<u>TRESORIER</u>	JOURNÉ Alain	04.94.06.72.99	06.07.80.94.72
<u>TRESORIER ADJOINT</u>	DUCHAMP André	04.94.63.33.87	06.58.91.16.89
<u>MEMBRES</u>	AUDOUARD Danielle	04.94.22.56.35	06.41.14.52.05
	BLANC Alain	----	06.44.90.31.07
	CAPALDI Pascale	04.94.22.06.82	06.79.14.79.22
	CRUVELLIER J-Marie	04.94.63.11.27	06.27.39.18.25
	LALLEMENT Alain	04.94.22.35.22	07.83.80.31.03
	OSSETTI Frédéric	----	06.21.64.05.48
	SCARSO Antoine	04.94.63.09.39	----
	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, épiluchures 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

1er TRIMESTRE 2025

Dimanche 12 Janvier 2025

GALETTE DES ROIS ET TOMBOLA Au 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 18 Janvier 2025

PIECES DE THEATRE « QUE DE BRUIT POUR UNE BRUE » et « LA LOTO DE LA LULU » Au profit du TELETHON par LA COMPAGNIE ROULEZ JEUNESSE – Salle des fêtes d'Ollioules – Entrée 10 € entièrement reversée à l'AFM TELETHON – Une boisson offerte – Apportez vos spécialités sucrées. (Voir affiche en annexes)

Début du spectacle : 15h30

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Dimanche 19 Janvier 2025

CEYRESTE – LE GRAND CAUNET

Départ : 8h30 – Durée : 4h30 – Difficulté : D1 – Distance : 13 km – Dénivelé : 350 m

Responsables : Evelyne Tonietto 06.04.41.91.19 – Pascale Capaldi 06.79.14 79.22

Mardi 21 Janvier 2025

CULTURE POUR LA VIE – CHEMIN DU FELIBRIGE

Départ : 13h45

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

24, 25 et 26 Janvier 2025

SEJOUR RAQUETTES A LES VIGNAUX – VALLEE DE LA VALLOUISE – HAUTES ALPES

Détail du week-end en annexes

Responsables : Randonnées Jo Sciandra 06.83.41.72.26 / 04.94.08.59.40

Réservations Murielle Pageot 06.33.28.09.74 / 04.94.89.59.65

Mercredi 29 Janvier 2025

SIGNES - AUBERGE DE DANJEAN

Départ : 13h30

Responsables : Alain Blanc 06.44.90.31.07 – Pascale Capaldi 06.79.14.79.22

Dimanche 02 Février 2025

HYERES – SENTIER DU LITTORAL – PORT POTHUAU

Départ : 8h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 0 m

Responsables : Alain Blanc 06.44.90.31.07 – Pascale Capaldi 06.79.14.79.22

Mardi 04 Février 2025

CULTURE POUR LA VIE – SAINT-CYR – LES LECQUES

Départ : 13h45

Responsables : Danielle Audouard 06.41.14.52.05 – Richard Tognetti 06.87.00.54.04

Mercredi 12 Février 2025

SORTIE A LA JOURNEE –LA CADIERE

Départ : 09h00 – Durée : 4h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 200 m

Responsable : Danielle Audouard 06.41.14.52.05

Dimanche 16 Février 2025

LA CROIX VALMER –RANDONNEE MIMOSAS – CAP LARDIER – PLAGE GIGARO

Départ : 08h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 15 km – Dénivelé : 300 m

Responsables : Richard Tognetti 06.87.00.54.04 – André Gauthier 07.89.02.29.26

Mardi 18 Février 2025

CULTURE POUR LA VIE – LE GAOU

Départ : 13h45

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Mercredi 26 Février 2025

MONT CAUME – LE COL DE GARDE

Départ : 13h30

Responsable : Christian Veyry 06.72.68.78.73

Dimanche 02 Mars 2025

LE REVEST – LA PYRAMIDE DE CASSINI

Départ : 8h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 14 km – Dénivelé : 350 m

Responsables : Alain Blanc 06.44.90.31.07 – Pascale Capaldi 06.79.14.79.22

Mardi 04 Mars 2025

CULTURE POUR LA VIE – SAINT-ANNE DU CASTELLET

Départ : 13h45

Responsable : Danielle Audouard 06.41.14.52.05

Lundi 10 Mars 2025

REUNION DU COMITE DE DIRECTION

A 18h30 à la Salle Eugène Baldi

Mercredi 12 Mars 2025

SORTIE A LA JOURNEE – PORT D'ALON – DON BOSCO – MONTAGNE DE SABLE

Départ : 08h30 – Durée : 4h30 – Difficulté : D1 – Dénivelé : 300 m

Responsables : Danielle Audouard 06.41.14.52.05 – Evelyne Tonietto 06.04.41.91.19

Dimanche 16 Mars 2025

MARSEILLE – CHATEAU GOMBERT – LA PARADE VERS LA GRANDE ETOILE

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 14 km – Dénivelé : 460 m

Responsables : Christian Veyry 06.72.68.78.73 – Pascale Capaldi 06.79.14.79.22

Mardi 18 Mars 2025

CULTURE POUR LA VIE – TOULON – LE MOURILLON

Départ : 13h45

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Mercredi 26 Mars 2025

SORTIE A LA JOURNEE – LA CIOTAT – LE MUGEL – LE SEMAPHORE DU BEC DE L'AIGLE

Départ : 08h30 – Durée : 4h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 350 m

Responsables : Danielle Audouard 06.41.14.52.05 – Pascale Capaldi 06.79.14.79.22

Dimanche 30 Mars 2025

BELGENTIER – LA BAUME SOURNE – VALLON DES COSTES

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1+ – Distance : 14 km – Dénivelé : 500 m

Responsables : Jo Sciandra 06.83.41.72.26 – Patrick Bonnin 06.87.57.87.62

Mardi 01 Avril 2025

CULTURE POUR LA VIE – SIX FOURS – NOUVEAU PARC DE LA MEDITERRANEE

Départ : 13h45

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Mercredi 09 Avril 2025

A DEFINIR

Départ : 0h00 – Durée : 0h00 – Difficulté : – Distance : 0 km

Responsable :

Dimanche 13 Avril 2025

LE THORONET

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 16 km – Dénivelé : 200 m

Responsables : Alain Lallement 07.83.80.31.03 – Corinne Perello 06.24.97.28.27 – Frédéric OSSETTI 06.21.64.05.48

PRÉVISIONS 2ème & 3ème Trimestre 2025

- Sortie culturelle en Arles le dimanche 27 Avril 2025 (détail de la journée en annexes).
- Séjour Pentecôte du 07 au 09 Juin 2025, à Laguiole, Aveyron.
(Voir le détail du séjour en annexes)
- Séjour en Corse, suite du Désert des Agriates du 18 Septembre au 22 Septembre 2025
(Détail du séjour à venir).
- Assemblée générale le samedi 21 Juin 2025.
- Repas de Fin de Saison le dimanche 22 Juin 2025.
- Séjour Montagne du 24 Juin au 29 Juin 2025.

NOTA :

- Tous les départs se font du Parking Orlandi 1. Pour les sorties en autocar ou le rendez-vous était 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 18 JANVIER 2025

À 15h30

SALLE DES FÊTES D'OLLIOULES

Avenue Anatole France

ENTREE 10 € Avec boissons offertes par le club

La Compagnie "Roulez Jeunesse"

*Marie-Thérèse, Martine, Elisabeth, Monique
Marie-Annick, Marie Claude et patrick*

*Que de bruit pour une brue
La Loto de la Lulu*

de Christian Rossignol mise en scene Lydia



TÉLÉTHON
INNOVER POUR GUÉRIR



Informations:
06 07 42 57 06

Somme totalement reversée au profit du Téléthon

WEEK-END RAQUETTES A LES VIGNEAUX
VALLEE DE LA VALLOUISE – HAUTES-ALPES
DU 24 AU 26 JANVIER 2025

Déplacement : voitures particulières (équipement obligatoire chaînes ou pneus neige ...)

Hébergement : Gite d'étape "Le Montbrison"

Route de l'église - 05120 Les Vigneaux Tél : 04.92.23.10.99 / 06.83.56.61.60

Places : 15 randonneurs

Tarifs : ½ pension 47 € / par jour et par personne (taxe de séjour comprise)

Règlement : deux chèques de 47 € chacun à l'inscription à l'ordre de **LA GODASSE BAGNADO**. Le premier chèque sera encaissé avant le séjour et le second chèque sera encaissé après le séjour.

Services du Gîte :

- Couchage en dortoir, lit 1 personne.
- Draps et couette fournis et lit fait.
- Linge de toilette non fournis.
- Vin compris aux repas
- Pas de pique-nique. Possibilité de sandwich à la boulangerie du village, à commander le vendredi soir.
- Possibilité d'apporter l'apéritif.

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

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

Peut-être possibilité de visite guidée dans la mine d'argent du Fournel, visite du musée et projection d'une vidéo, le vendredi après-midi. (Dans l'attente de confirmation)

Possibilité d'Achat de fromage de chèvre à la Gaec « La ferme des écrins », après la randonnée du samedi.

.../

Randonnée du samedi 24 janvier 2025 : Plateau d'Aile froide.

Randonnée du dimanche 25 janvier 2025 : Plateau de l'Eychauda.

Les randonnées pourront être modifiées selon la météo et l'enneigement.

Les lieux des randonnées peuvent changer selon l'enneigement et la météo.

Itinéraire : Autoroute Ollioules Tallard, Savines-Le-Lac, Embrun, L'Argentière-La-Bessée, direction les Vigneaux prendre à gauche sur la D994E. (à peu près 3h30 - 300 kms)

Heure d'arrivée conseillée : 17h30 - 18h00 au gîte.

Responsable du séjour pour les randonnés : Georges Sciandra – 114 rue Darius Milhaud – La Caille N°6 – 83000 TOULON – Tél : 06.83.41.72.26 / 04.94.08.59.40.

Responsable du séjour pour les réservations : Murielle Pageot – 104 rue d'Alexandrie – 83000 TOULON – Tél : 06.33.28.09.74 / 04.94.89.59.65

Réservation : dès parution et jusqu'au 12 janvier 2025.

**ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS
LA GODASSE BAGNADO**

**DIMANCHE 27 AVRIL 2025
7H00 - SORTIE EN BUS**

**RANDONNEE URBAINE ET
CULTURELLE EN ARLES**



BUS+DEJEUNER+VISITES

TARIF 59 € PAR PERSONNE

Inscriptions avant le 10 Avril 2025

Chèque au nom de la Godasse Bagnado
35, impasse des Amélie 83190 OLLIOULES



**SORTIE LIMITEE A
50 PERSONNES**

informations – inscriptions

Alain LALLEMENT: 07 83 80 31 03

Marc LAMBERT: 0 6 07 42 57 06

PROGRAMME

- **Départ à 7h00 du parking Orlandi (départ navette)**
- **Arrivée à Arles, départ à pied:**
- **Visite des arènes**
- **Visite du théâtre antique**
- **Visite de la Primatiale Saint-Trophime**

- **Déjeuner aux hospices Van Gogh:**

gardianne de taureau et riz de Camargue

ou

**Aïoli - cabillaud et mayonnaise à l'aïl et ses légumes
fondant au chocolat ou clafoutis pomme poire**

Un café ou un allongé

Une boisson au choix (verre de vin, bolée de cidre, soft au choix)

- **Visite du Cloître Saint Trophime**
- **Reprise du bus**
- **Visite du Musée Départemental Arles antique**
- **17h00 Retour sur Ollioules, arrivée prévue 19h30**

**Chèque au nom de la Godasse Bagnado
35, impasse des Amélie 83190 OLLIOULES
DATE LIMITE D'INSCRIPTION: 10 Avril 2025**

SÉJOUR DANS L'AVEYRON A LAGUIOLE

DU 07 AU 09 JUIN 2025

Au croisement de la Lozère, de l'Aveyron et du Cantal, l'Aubrac est le pays du bonheur simple et vrai, un véritable retour aux sources. Bienvenue au pays du couteau où l'on valorise toujours et encore la gastronomie aveyronnaise !

Le village vacances « Fleurs d'Aubrac » se situe à Laguiole.

Responsables des randonnées : Jean-Marie Cruvellier Tél : 06.27.39.18.25 et Pierre Pageot

Tél : 06.08.11.01.01

Responsable des réservations : Murielle Pageot : 104 rue d'Alexandrie – 83200 TOULON

Tél : 06 33 28 09 74 – 06 08 11 01 01 – 04 94 89 59 65

DÉTAIL DU SÉJOUR :

49 participants – Prévoir pique-nique pour le samedi midi (sac ou glacière à garder avec soi dans le bus) plus pratique lors de l'arrêt pique-nique.

Coût du séjour : 192 €. Supplément chambre seule 20 € par nuit soit 232 € le séjour.

Ces prix comprennent :

L'hébergement au Village vacances « Fleurs d'Aubrac » à Laguiole dans l'Aveyron. Pension complète.

Formule "CONFORT" avec chambre double, sanitaires privés. Personne seule en chambre double avec couchage séparé. TV. Wifi.

Le linge de toilette, draps et couvertures fournis, lits faits à l'arrivée. Ménage fait en fin de séjour.

L'accès aux salles d'activités et de fitness, piscine extérieure chauffée. Ne pas oublier le maillot de bain.

L'apéritif de "Bienvenue"

Animation au centre, le samedi soir.

.../

La pension complète, du dîner du 1er jour au déjeuner du dernier jour. Déjeuner du Dimanche pris dans un buron (habitat traditionnel des vachers) pour déguster l'incontournable aligot.

Vin inclus à chaque repas. Café uniquement aux repas du midi. Ne sont pas compris les cafés du samedi soir et du dimanche soir.

Visite de la coopérative fromagère Jeune Montagne à Laguiole, visite d'une ferme pendant la traite des vaches et visite d'une coutellerie.

Paielement en 2 versements.

1er versement de 96 € par chèque à l'inscription ou à partir du dimanche 12 janvier 2025 et le 2ème versement de 96 € en avril 2025.

Pour ceux qui désirent une chambre seule, 1er versement de 116 € par chèque à l'inscription ou à partir du dimanche 12 janvier 2025 et le 2ème versement de 116 € en avril 2025.

DETAIL DES ACTIVITÉS

1^{er} JOUR : SAMEDI 07/06/2025 :

Rendez-vous 6h30 à OLLIOULES pour départ en bus à **6h45 (impératif)**

A midi Pique-nique sorti du sac.

Visite sur le trajet (plus de détail à venir) et visite d'une ferme pendant la traite des vaches.

Départ pour le Village Vacances « Fleurs d'Aubrac » à Laguiole – Aveyron.

Arrivée, installation dans les chambres suivies du pot d'accueil.

2^{ème} JOUR : DIMANCHE 08/06/2025 :

Départ à pied du centre de vacances pour la Randonnée. Repas, spécialité régionale, Aligot de pays servi dans un buron (habitat traditionnel des vachers). Précision sur la randonnée à venir.

Retour de randonnée, possibilité de visiter la coutellerie de Laguiole ou moment de détente, piscine, hammam, bains bouillonnants, etc....

3^{ème} JOUR : LUNDI 09/06/2025 :

Départ du centre de vacances, petite randonnée. Visite de la fromagerie de Laguiole, avec possibilité d'achat. Retour au centre pour le déjeuner.

14H00. Départ pour Ollioules.