

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 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 !!

mar. 7 avr. 2020

OLLIOULES – CANAL DES ARROSANTS

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journée

dim. 19 avr. 2020

VAUCLUSE – MERINDOL (Randonnée, Restaurant et Visite)

SORTIE BUS

Départ : 7h00 **Prix : 48 € (Bus, Restaurant et Visite)** Difficulté : D1

Responsable : Gilbert Botte

Ouvert à tous les niveaux de randonneurs - Détail sortie en pièce jointe

Inscription le 05 Janvier 2020 à la Galette des Rois

PRÉVISIONS 2^{ème} Trimestre 2020

- Séjour Pentecôte le 30, 31 mai et 1er juin 2020 à Laguiole dans l'Aveyron détail en fiche jointe. Inscription le dimanche 05 janvier à la Galette des Rois
- Séjour en Corse, Propriano du 18 juin 2020 au 22 juin 2020
Pour les inscrits, pièce d'identité obligatoire pour l'embarquement
Prendre le tee-shirt des 40 ans de la Godasse
- Assemblée Générale le 27 juin 2020
- Repas de fin de saison le dimanche 28 juin 2020
- Sortie culturelle en Avignon courant septembre 2020

NOTA :

- Tous les départs se font de la place Paul Lemoine, 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.

DIMANCHE 1^{er} MARS 2020

JOURNEE CULTURELLE ET RANDONNEE à GRIGNAN (Drôme)

Sur les Pas de la Marquise de SEVIGNE

POUR TOUT LE MONDE (Mardi, Mercredi, Dimanche)

Départ d'OLLIOULES devant l'Office de Tourisme à 7h00 en bus

Arrivée à GRIGNAN vers 9h30

Petite randonnée de 2h30 - 9 kms, entre vignes et truffières, superbe panorama sur le château de GRIGNAN

Pour les personnes qui ne veulent pas randonner, possibilité de faire la visite du village avec ses ruelles typiques et la vue sur le château (visite libre au pas de chacun)

12h00 – Déjeuner à la Table des Délices 50, Chemin de Bessas à GRIGNAN

Menu : La caillette de la Drôme, confiture d'oignon - La cuisse de poulet braisée et son jus d'olives – Le délice aux abricots et son coulis d'agrumes – ¼ de vin et café

14h30 : Visite guidée du Château de GRIGNAN

16h00 : Départ vers Ollioules

Prix : 52 Euros (tout compris) Bus + Restaurant + Visite guidée du château

Inscriptions : Marcelle CRUVELLIER

65 chemin St Pierre - 83190 OLLIOULES

Tél : 04 94 63 11 27 / Portable 06 27 39 18 25

Règlement : par chèque bancaire au nom de la GODASSE BAGNADO

Dimanche 19 avril 2020

Sortie bus-rando

Gorges du Régalon - Mas des tourelles

départ 7h00 de l'office du tourisme

Le matin : randonnée de 9 km dans les gorges du Régalon, 325 m de dénivelé
petite randonnée facile à plat pour les moins agueris



À midi : déjeuner à l'auberge "aux petits panés"

L'après midi : visite du mas des tourelles: cave romaine avec son fouloir, ses amphores ... et dégustation de vins méthode romaine avec des biscuits salés



Une visite au **MAS des TOURELLES**

Au cœur de la province romaine, à 25 km du Pont du Gard, de Nîmes, Arles et St Rémy de Provence, le Mas des Tourelles vous accueille dans un cadre exceptionnel pour découvrir la première reconstitution mondiale d'une cave gallo-romaine, en taille réelle et en état de fonctionnement avec son fouloir, son pressoir, ses amphores et *dolia*. Vous dégusterez les vins qui y sont élaborés.



DÉROULEMENT DE LA VISITE DU GROUPE

- » Accueil par un guide qui présente le site et le déroulement de la visite (durée 1h 30 ou 3 h avec le déjeuner).
- » Visite des expositions sur la romanité.
- » Visite guidée de la cave gallo-romaine, réalisation unique d'archéologie expérimentale sur les goûts et arômes des vins dans l'Antiquité.
- » Projection d'un film de 10 minutes sur écran géant qui fait revivre les vendanges romaines (fr.- ang.- all.).
- » Dégustation commentée des vins.



MENU

- Apéritif: kir, tapenade, feuilletés, jus de fruits
- mousseline de la mer maison
 - sauce aïoli sur lit de salade
 - Fondant de volaille farcie au cèpe et bolets
 - sauce forestière
 - légumes en garniture
 - Charlotte aux framboises
 - café, infusion
 - vin rouge, rosé et blanc

Responsable : Gilbert BOTTE

06 56 98 52 72

Tarif : 48 € / personne

chèque au nom de la Godasse

Réservation le dimanche 5 janvier à l'occasion des rois

SÉJOUR DANS L'AVEYRON A LAGUIOLE

PENTECÔTE 30, 31 MAI ET 1^{er} JUIN 2020

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 ou l'on valorise toujours et encore la gastronomie aveyronnaise !

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

Organisateurs :

Murielle et Pierre PAGEOT 104 rue d'Alexandrie – l'Alexandrine – 83200 TOULON
Tél : 06 33 28 09 74 – 06 08 11 01 01 – 04 94 89 59 65

Responsable des randonnées : Jean-Marie CRUVELLIER et Pierre PAGEOT.

DÉTAIL DU SÉJOUR :

53 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 151 €, prix comprenant :

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

Formule "CONFORT" avec chambre double, sanitaires privatifs. 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 chauffée extérieure (ouverte selon la météo).
Ne pas oublier le maillot de bain.

L'apéritif de "Bienvenue"

L'animation de la soirée du samedi au Village.

La pension complète, du dîner du 1er jour au déjeuner du dernier jour. Vin inclus aux repas.

Ne sont pas compris les cafés du samedi et du dimanche soir.
En revanche sont compris les cafés du Lundi midi.

/...

Païement en 2 versements.

1er versement de **75 €** par chèque à l'inscription au nom de la Godasse Bagnado à partir du dimanche 05 janvier 2020 à la Galette des rois. 2ème versement de **76 €** en avril 2020.

DETAIL DES ACTIVITÉS

1er JOUR : SAMEDI 30/05/2020 :

Rendez-vous 6h35 à OLLIOULES pour départ en bus à **6h45 (impératif)**

Direction la Couvertoirade, village fortifié du Larzac. A midi Pique-nique sorti du sac et découverte de cette cité médiévale.

Départ pour le Village Vacances « Fleurs d'Aubrac » à Laguiole - Aveyron
Arrivée installation dans les chambres.

2^{ème} JOUR : DIMANCHE 31/05/2020 :

Départ pour la Randonnée. (Précision à venir).

Pas de panier pique-nique dans le sac à dos, repas servi dans un buron (habitat traditionnel) avec une spécialité régionale, Aligot de pays. Reprise de la randonnée pour digérer et rejoindre le centre.

Retour de randonnée, possibilité de visiter la coutellerie de Laguiole ou moment de détente, salle de fitness, ou piscine extérieure chauffée (ouverte selon la météo)

3^{ème} JOUR : LUNDI 01/06/2020 :

Départ du centre de vacances, petite randonnée. Puis visite guidée de la Coopérative fromagère, afin de découvrir la fabrication de son fromage de laguiole A.O.P. au lait cru et entier ; dégustation et possibilité d'achat. Retour au centre pour le déjeuner.

14H00. Départ pour Ollioules.

SEJOUR de FIN de SAISON

Du 30/06 au 6/07 ou du 1/07 au 7/07 2020

Déplacement en covoiturage au départ d'Ollioules

LIEU : Parc naturel du MARGAREIS à CHIUSA DI PESO près de CUNEO (Italie)

Circuit de Refuge en refuge en ½ pension

Responsable : JM CRUVELLIER : 06/27/39/18/25 pas d'inscription pour le moment