

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

# LA GODASSE BAGNADO

*Programme du 2<sup>ème</sup> Trimestre 2021*



La grotte du Mounoï – Circuit de Manon

**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 2020 – 2021

<b><u>Président</u></b>	CRUVELLIER J-Marie	04.94.63.11.27	06.27.39.18.25
<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
	LAMBERT Marc	----	06.07.42.57.06
<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
	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-JOSÉ 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, 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

## 2éme TRIMESTRE 2021

\*\*\*\*\*



Dimanche 28 Mars 2021

### LE CASTELLET

Départ : 9h00 – Durée : 4h00 – Difficulté : D1 – Distance : 11 km – Dénivelé : 400 m  
Responsables : Richard Tognetti / Roger Castel  
**Nota : Attention au changement d'heure**

Mardi 06 Avril 2021

### LE BRUSC – LE GAOU

Transport : moyens personnels  
Départ : 13h45  
Responsable : Alain Journée

Mercredi 07 Avril 2021

### SAINT-CYR – PONT-BOSCO

Départ : 13h30 – Durée : 3h00 – Difficulté : D1 – Dénivelé : 300 m  
Responsables : Evelyne Tognetti / Guy Triquet

Dimanche 11 Avril 2021

### LE TOU DU BAOU DES LOPROS

Départ : 08h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Dénivelé : env. 300 m  
Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier

Mardi 20 Avril 2021

### LE GROS CERVEAU

Transport : moyens personnels  
Départ : 13h45  
Responsable : Alain Journée

Mercredi 21 Avril 2021

### SIGNES

Départ : 13h30 – Durée : 3h00 – Difficulté : D1 – Distance : 10 km – Dénivelé : 300 m  
Responsable : Alain Blanc

Dimanche 25 Avril 2021

**SIGNES – CIRCUIT « MANON DES SOURCES »**  
Départ : 8h00 – Durée : 5h30 – Difficulté : D1 – Distance : 15 km – Dénivelé : 450 m  
Responsable : Alain San José

*Randonnée suspendue*

Mardi 04 Mai 2021

**PORT D'ALON**  
Transport : moyens personnels  
Départ : 13h45  
Responsable : Alain Journée

Mercredi 05 Mai 2021

**CUERS – CAMP DE JEANNE**  
Départ : 13h30 – Durée : 3 heures – Difficulté : D1 – Distance : 10 km – Dénivelé : 200 m  
Responsable : Jean-Pierre Henri

Dimanche 09 Mai 2021

**SIGNES – CIRCUIT « MANON DES SOURCES »**  
Départ : 8h00 – Durée : 5h30 – Difficulté : D1 – Distance : 15 km – Dénivelé : 450 m  
Responsable : Alain San José

Dimanche 16 Mai 2021

**LE TOUR DU BAOU DE QUATRE OURES**  
Départ : 8h30 – Durée : 5h – Difficulté : D1 – Distance : 13 km – Dénivelé : 300 m  
Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier

Mardi 18 Mai 2021

**LE BEAUSSET – LES 4 FRERES**  
Transport : moyens personnels  
Départ : 13h45  
Responsable : Alain Journée

Mercredi 19 Mai 2021

**LA LONDE DES MAURES – PLAGE DE L'ESTAGNOL**  
SORTIE A LA JOURNEE – Possibilité baignade – Départ Parking de l'Argentière 09h45  
Départ d'Ollioules : 09h00 – Distance : 10 km – Difficulté : D1 – Dénivelé : 100 m  
Responsable : Alain Blanc

Mardi 01 Juin 2021

**LE FARON PAR LE TELEPHERIQUE**

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journée

Mercredi 02 Juin 2021

**LA CADIÈRE – LES VIGNES**

Départ : 13h30 – Durée : 2h45 – Difficulté : D1 – Distance : 10 km – Dénivelé : 300 m

Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier

Vendredi 04 Juin 2021

**REUNION DU COMITE DE DIRECTION**

A 18 heures à la Salle Eugène Baldi

Dimanche 06 Juin 2021

**LE REVEST – PARDIGUIER**

Départ : 08h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 11km – Dénivelé : 600 m

Responsable : Christian Veyry

## PRÉVISIONS 2<sup>ème</sup> Trimestre 2021

- Séjour Pentecôte du 22 au 24 mai 2021 à Vernet-les bains dans les Pyrénées Orientales
- Séjour en Corse, Propriano du 24 juin au 28 Juin 2021  
Pour les inscrits, pièce d'identité obligatoire pour l'embarquement  
Prendre le tee-shirt des 40 ans de la Godasse
- Assemblée Générale le samedi 19 juin 2021 à 10 heures
- Repas de fin de Saison le samedi 19 juin 2021 à 12h30
- Week-end Montagne à Névache dans les Hautes-Alpes du 29 juin au 4 juillet 2021  
( Détails pages suivantes)

### **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.



## **SEJOUR MONTAGNE A NEVACHE du 29 juin au 04 juillet 2021**

Comme les précédentes années me voici prêt pour vous proposer un séjour à la montagne

**Départ** : Ollioules vers 7h00 pour Briançon et Névache - Distance 329km /aller

Casse croute et équipement avant le départ pour la rando

**Etape 1** : Névache - refuge Ricou 2115m par le GRP du tour du Mont Thabor

Dénivelé + 691 m - 175 m Durée env 4 h

**Etape 2** : Refuge Ricou 2115 m – Refuge des Drayères 2180 m par le lac de Laramon 2385 m et le lac Serpent 2448 m et en continuant sur le GRP du tour du Mt Thabor et la côte du Jas 2398 m.

Dénivelé + 420 m - 360 m Durée env 5 h 30

**Etape 3** : Refuge des Drayères 2180 m- Le Lauzet 1688 m par le col des Rochilles 2459 m, col des Cerces 2459 m, lac des Cerces 2410 m, col de la Ponsonnière 2613 m, côte 2209 m, Pont de l'Alpe 1710 m et le Lauzet 1688 m.

Dénivelé + 394 m - 986 m Durée 5 h 30

**Etape 4** : Pont de l'Alpe (le Lauzet) le Grand Lac 2302 m et le tour de l'aiguillette du Lauzet 2534 m (facultatif) et retour au pont de l'Alpe et au Lauzet (1688 m)

Dénivelé + - 800 m Durée 6 h env

**Etape 5** : Pont de l'Alpe 1688 m – Refuge du Chardonnet 2223 m par

Le col du chardonnet 2638 m, Lacs Chatelard et Chardonnet 2230 m et le refuge du Chardonnet 2223 m

Dénivelé +950 m -414 m Durée 4 h 30

**Etape 6** : Refuge du Chardonnet 2223 m Névache 1600 m par le pont de Ratély

Dénivelé + 0 - 623 m durée 3 h

**Nota** : Nombre de places est limité par rapport à la capacité des refuges

**Renseignements** : M et JM Cruvellier 06/27/39/18/25

**Etape 1** : Refuge Ricou - 2115 m :

Tél : 04 92 21 17 04 -- 1/2 pension 47 € – Pic nic 12 € (espèces ou chèque )

Mail : [refuge-ricou@orange.fr](mailto:refuge-ricou@orange.fr)

**Etape 2** : Refuge des Drayères – 2180 m :

Tél : 04 92 21 36 01 – ½ pension entre 47 et 50 € – Pic nic 11 €

Mail : [refugedesdrayeres@ffcam.fr](mailto:refugedesdrayeres@ffcam.fr)

**Etape 3 et 4** : Gite de l'Aiguillette du Lauzet 1688 m :

Tél : 04 92 24 55 55 – ½ pension 45 €

Mail : [gite-lauzet@wanadoo.fr](mailto:gite-lauzet@wanadoo.fr)

OU : Auberge du Pont de l'alpe (hôtel/restaurant) Chambre double 88 € avec Petit Déjeuner + repas du soir ! Tél : 04 92 24 44 24

**Etape 5** : Refuge du Chardonnet – 2223 m :

Tél : 04 94 21 31 80 – ½pension 52 € (accepte les chèques) – pic nic 11 €

Les prix sont donnés à titre indicatif à ce jour.

## WEEK-END MONTAGNE LE COL D'ALLOS DANS LE PARC DU MERCANTOUR

ALPES DE HAUTE-PROVENCE DU 06 AOUT 2021 AU 08 AOUT 2021



REFUGE DU COL D'ALLOS (Altitude 2 250 m)

Refuge / Bar / Restaurant

Route départementale 908 – 04400 UVERNET-FOURS.

Tél : 04.92.83.85.14

Places limitées. Couchage en dortoirs.

Deux jours, en ½ pension soit **113 euros par personnes.**

Le prix comprend les deux Nuitées, la Taxe de Séjour des 2 jours, les Petits déjeuner du Samedi matin et du Dimanche matin, le Repas du Vendredi soir et le repas du Samedi soir qui est un menu « Spécialités des Montagnes » avec Apéritif, entrée, plat, fromages, dessert, café/tisane et digestif.

Prévoir Sac à viande ou duvet. Couverture, drap housse, oreiller et taie fournis.

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 7 €.

Rendez-vous le vendredi 6 août à partir de 17 heures à COLMARS LES ALPES, parking à la sortie du village.

Trajets en voiture de COLMARS LES ALPES au Refuge du Col D'Allos, 20 minutes environ.

### SAMEDI 07 août 2021

Randonnée au départ du refuge, « Tête de la Sestrière », durée 5h30, dénivelé 350 m, 11,5 kms.

### DIMANCHE 08 août 2021

Randonnée au départ du refuge, « Rochegrand », durée 4h30, dénivelé 180 m, 10 kms.

Retour au refuge en début d'après-midi et départ pour Ollioules.

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

### Renseignements et inscriptions

PAGEOT Pierre 06.08.11.01.01 / PAGEOT Murielle 06.33.28.09.74 - 104 rue d'Alexandrie – L'Alexandrine - 83200 TOULON / Numéro de téléphone de chez nous dans les Alpes, si vous devez nous joindre la veille ou le jour même 04.92.83.24.87.

**Itinéraire :** Le Muy, Figanières, Comps, Castellane, Saint-André les Alpes, Thorame-Haute GARE, et direction Colmars les Alpes. (Trajets environ 3h30)

**Nota :** Les inscriptions ne sont effectives qu'à la réception du chèque de la totalité qui sera mis en recouvrement 10 à 15 jours avant.