

EDITO :

Chers Amis

Septembre, rentrée des classes et de votre association **GAP ACCUEIL**, Nous espérons que vous avez passé de bonnes vacances et que vous êtes en pleine forme pour participer à toutes les activités proposées par votre association.

Cette année encore, tous les animateurs souhaitent vous voir toujours plus nombreux pour participer à leurs ateliers ainsi qu'à leurs animations, dont le détail est énuméré dans ce programme.

Pour ce qui est des randonnées il serait souhaitable d'avoir deux ou trois animateurs supplémentaires pour pouvoir assurer les cinq randonnées hebdomadaires de **GAP ACCUEIL**.

Les adhésions pour la nouvelle année peuvent déposées aux jours d'ouverture, les lundi et jeudi de 17 h 00 à 19 h 00 et le vendredi de 09 h 00 à 11h 00.

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux arrivants à **GAP ACCUEIL**, plus d'une vingtaine déjà et leur rappelons qu'un apéritif de bienvenue leur sera offert prochainement, (voir la date dans ce programme).

Tous nos souhaits pour cette nouvelle année avec **GAP ACCUEIL**.

V. MOURGLIA

GAP ACCUEIL

Information

Tous les adhérents de **GAP ACCUEIL** qui souscrivent une licence **FFR** peuvent consulter au bureau les conditions d'assurance incluses dans chaque licence et les extensions possibles d'assurance.

Elles peuvent obtenir une copie de ces conditions d'assurance en la réclamant au responsable de la gestion des licences,

Roger CORDIER.

PROGRAMMES

.ACTIVITES. .RANDONNEES.

OCTOBRE NOVEMBRE
DECEMBRE

4ème trimestre
2009

Permanences :

Heures d'ouvertures hors vacances d'été.

Lundi 17 h 00 à 19 h 00

jeudi 17 h 00 à 19 h 00

Vendredi 09 h 00 à 11 h 00

Adresse :

29 rue Carnot 05000 GAP

Tel : 04.92.52.22.15

Gap.accueil@orange.fr

Site Internet. <http://www.gap-accueil.com>

Vous Avez Quitté Votre Ville D'origine Vos Amis,
Vos Habitudes.

Vous Vivez à GAP.

BIENVENUE A GAP ACCUEIL

Vous Y Découvrirez Un Lieu D'échanges,
D'amitié Et De Dialogues.

Nos Hôteses Sont Là Pour Vous Accueillir.

Cotisation Annuelle

De Septembre 2009 à Août 2010 Inclus

A Régler Au Plus Tôt Possible

En Début De Saison.

Pour vos inscriptions, randonneurs n'oubliez pas
d'apporter vos certificats médicaux lors de vos
adhésions, ceux-ci vous seront demandés.

PROGRAMME GENERAL (saison en cours)

CARTES : tous les mardis après-midi

COUTURE : tous les jeudis de 14 h à 17 h au local

PATCHWORK : une fois par mois, De 14 h à 17 h au local

POINTS COMPTES : (broderie points de croix)

tous les mercredi de 09 h 00 à 11 heures 30.

DECOR SUR TUILES : tous les mardi matin

De 9 h à 11h 30

APRES-MIDI JEUX : tous les mardis à 14h au local

SCRABBLE en « Duplicate » : tous les lundi à 14 h 30 au local,

Ouvert aux débutants

ATELIERS LANGUES : ANGLAIS, ESPAGNOL, ITALIEN.

PEINTURE, DESSIN :

Tous les jeudis, de 13 h50 à 16 h 20

Au Pavillon des Arts, Av. Maréchal FOCH GAP

DECOR SUR CARTES

2 vendredi par mois, de 09 h 00 à 11 h 00 au local

HATHA-YOGA :

Le mardi de 18 h 30 à 19 h 45,

Le jeudi de 10 h 00 à 11 h 15 et de 18 h 30

à 19 h 45

Au Foyer des jeunes travailleurs,

73 Bd Pompidou GAP



**Partenaire financier exclusif •
GAP ACCUEIL**

INFORMATION

"Vous prenez votre adhésion à "GAP ACCUEIL", mais

avez-vous réfléchi à la façon dont vous êtes assuré
quand vous randonnez en dehors de votre association?
Renseignez vous auprès de votre assureur, peu
d'assurances vous garantissent dans le cadre de votre
responsabilité civile

Pensez la licence **F.F.R.**

Roger CORDIER, responsable des la gestion des licences à **GAP ACCUEIL**

Inscriptions saison 2009/2010

Afin de faciliter la gestion des adhérents, des courriers, des cartes de membres, et aider à l'équilibre financier de **GAP ACCUEIL**, il serait souhaitable que les adhérents de la saison dernière confirment le plus rapidement possible leur inscription pour l'année 2009/2010.

Randonneur, pensez à vous munir de votre certificat médical pour votre inscription.

OCTOBRE

Lundi 05, "Ne pas oublier" Décor sur tuiles tous les lundis au local 09h00 11h30

Début inscription **ARTISA- NATURISSIMA**

du jeudi 3/12/09

Début inscription séjour randonnée à **VIC SUR CERE** (Cantal) (Voir dates à retenir)

Tous rens M. Thérèse CORDIER 04 92 23 47 78

Mardi 06 : Rando « **faible déni** », parking 13h30.

Mercredi 07 Reprise atelier **Espagnol**

Reprise atelier **Anglais N2**, 18h30 20h00.

Jeudi 08 : Reprise atelier **Anglais N1**

09h15 10 h45

Vendredi 09 Reprise atelier **Italien**

17h30 19h00

Mercredi 14: Patchwork 14 h 00 à 17h local.

Jeudi 15: Reprise **Dessin Peinture** 13h50 16h20

Vendredi 16 Réunion hôtesses au local 18h00

Dimanche 18 : Dernière escapade si la météo le permet

Mardi 20 : Rando « **faible déni** », parking 13h30.

Jeudi 29 : Pas de **Couture** ce jour

Début inscription Repas de la chèvre

du 19 nov. 2009. lieu à définir

Permanences assurées aux horaires prévus pendant les vacances de Toussaint.

NOVEMBRE

Mardi 03 Rando « **faible déni** », parking 13h30.

Vendredi 06 Reprise **Décor sur cartes**

9h00 11h00 au local.

Mardi 17 Rando « **faible déni** », parking 13h30.

Mercredi 18: Patchwork 14 h 00 à 17h local.

Jeudi 19 Repas Chèvre (Lieu à définir). Tous rens (P.MAGALLON)

Vendredi 20 **Décor sur cartes**

09h00 11h00 au local.

Samedi 21 Apéritifs des nouveaux adhérents

FJT Bd Pompidou, 18h00, ouvert à tous.

DECEMBRE

Jeudi 03 Salon **ARTISA -NATURISSIMA** à

Grenoble Départ 08h30 Retour vers 19 h00

Vendredi 04 **Décor sur cartes** 09h00 11h00

Lundi 07: Début inscription 3jrs raquettes **Ceillac** (P.DESIR et V.MOURGLIA) dates à définir

Réunion accompagnateurs à 18 h 00 au local

Mardi 08 : Rando « **faible déni**», parking 13h30.

Mercredi 09: Patchwork 14 h 00 à 17h au local

Lundi 14: Début inscription galette des rois du samedi 16 janvier 2010. FJT Bd Pompidou

Vendredi 18 **Décor sur cartes** 09h00 11h00

Lundi 21 et 28 : Pas de Rando ces après midi, reprise le 4 janvier' 2010

Mercredi 23 et 30 : Pas de Rando douce , reprise le 6 janvier' 2010

Jeudi 24 : Pas de **Couture**

**Pas de permanence
du Samedi 19/12/2009 au dimanche 03/01/2010;
Reprise le lundi 4 janvier, 2010**

Dates à retenir

Jeudi 03 décembre 2009

Sortie ARTISA-NATURISSIMA à Grenoble

Départ à 08 h 30 Retour à 19 H 00

Tous rens.aux heures de permanence

Du lundi 31 mai au Lundi 07 juin 2010

Une semaine "Séjour découvertes"

dans le CANTAL à Vic sur Cère

ouvert à tous les adhérents avec possibilité de randonnées ou de visites découvertes au choix

Renseignements aux permanences

MT CORDIER 04 92 23 47 78

Devant le nombre grandissant de participantes à son atelier « décor sur plat » *Georgette* a décidé de mettre en place un deuxième jour de travail, à savoir

Tous les lundis de 09 h00 à 11 h 30.

(Félicitations et encore merci à Georgette)

Samedi 16 janvier 2010

Galette des rois au Foyer des Jeunes Travailleurs

Bd Pompidou à 18h00

SORTIES PEDESTRES :

Toutes selon **METEO** et état des **CHEMINS**

-> les lundis et vendredis : Rdv à 13 h30 jusqu'au 29 mai inclus, à partir du 5 juin : les lundi et vendredi A.M sont remplacés par le vendredi matin, départ 08h00, possibilité de pique nique aux voitures

->Tous les mardis et dimanches, sortie à la journée

->Tous les mercredis : rando douce

->Un mardi sur 2 de chaque mois : rando Faible Dénivelé

seront maintenues pendant les mois de juillet et août.

LES DEPARTS DES RANDONNEES PEDESTRES SE

FONT DU PARKING DE LA COMMANDERIE,

Rond-point de l'Europe. Présence 10 mn avant départ.

Certificat médical annuel obligatoire pour les

randonneurs à établir sur l'imprimé pré rempli fourni.

DIMANCHES ESCAPADE :

Dernier dimanche de chaque mois.

Départ 11 h 00, parking de la Commanderie.

Prévoir nécessaire pour repas, jeux et balade digestive.

(Pour anciens ou nouveaux arrivants).

Sortie reportée au dimanche suivant si intempéries.
Dernière sortie fin octobre si météo favorable

Resp. Dany 0492516838

Mardi et dimanche, voir programme au dos.

Rando douce : Chaque mercredi
Départ 9h00

lundi et vendredi : Départ 13h30
vendredi du 1^{er} trimestre raquettes
Départ 13h30

1 mardi sur 2 : départ 13h30

Des randonnées pour tous :

Journées

Dénivelé supérieur à 500m

Dénivelé entre 200 et 400m

Après-midi

Dénivelé entre 200 et 300m

Promenade avec un faible dénivelé

Départ des randonnées :

Du parking de la Commanderie, rond point de l'Europe.

Rassemblement :

Au moins 10 minutes avant le départ.

Programme sous réserve de météo :

Modifiable sans préavis.

Horaire de départ, éventuels changements :

Affichés à la vitrine du local 48 heures au préalable.

Les randonnées sont réservées aux adhérents à jour de leur cotisation et invités.

Un certificat médical annuel d'aptitude est obligatoire (imprimé pré rempli fourni).
Prévoir de bonnes chaussures de marche.

FFRP : délivrances des licences "randonnées
pédestres" aux jours et heures de permanence.
Ces licences contribuent **au bon entretien** de vos
sentiers de randonnées.

Randonnées DOUCES MERCREDI 3 ème trimestre

Date	Contact	Sortie	Carte Temps	Dénive lé
7 oct.	JP.GUIGNA RD 04.92.53.77. 48	<i>Tête Grosse</i> Chabanon (04)	3439 ET 05 h 00	420 M
14 oct.	P.DESIR 04.92.53.63. 57	<i>Chalet de Vaucluse</i> Station de Réallon	3438 ET 05 h 00	400 M
21 oct.	Y.MOINAR D 04.92.51.68. 38	<i>Col des Vachers</i> Champsaur	3437 OT 06 h00	500 M
28 oct.	Y.MOINAR D	<i>Col de BLAUX</i> La Curnerie	3338 ET 04 h00	450 M

	04.92.51.68. 38			
4 nov.	P.DESIR 04.92.53.63. 57	<i>Col de Pontis - Dolmen</i> Le Villard	3438 ET 05 h 00	400 M
11 nov.	Pas de randonnée ce jour			
18 nov.	R.CORDIER 04.92.23.47. 78	<i>Col Barret Petit Terrus</i> Serres Montclus	3338 OT 05 h 00	400 M
25 nov.	L.GARREYN 04.92.57.90. 12	<i>Col de Garde</i> Trescléoux	3339 OT 05 h00	400 M
2 Déc.	R.CORDIER 04.92.23.47. 78	<i>Col Saumane Fontaine</i> <i>de l'ollagnier</i> Serres	3338 OT 05 h 00	350 M
9 Déc.	JP.GUIGNA RD 04.92.53.77. 48	<i>Col du Colombier</i> Lazer (05)	3339 OT 05 h30	420 M
16 D c	R.CORDIER 04.92.23.47. 78	<i>Sommet des 4 bouines</i> Vaucluse Haute	3239 OT 05 h 00	400 M
23 Déc.	Pas de Randonnée et Bonnes Fêtes de fin D'année à Tous et à Toutes			

30
Déc.

Les itinéraires des randonnées peuvent être modifiés,
le matin avant le départ suivant les conditions météo.

**RANDONNEES PEDESTRES
Quatrième trimestre 2009**

29, rue Carnot 05000 GAP
☎ 04 92 52 22 15



MARDI						DIMANCHE					
Date	Contact	Sortie	Carte	Temps	Dénivelée	Date	Contact	Sortie	Cartes	Temps	Dénivelée
06 oct.	P.DESIR 04.92.53.63.57	<i>Cabane de Reyssas Le Méans Réallon</i>	3437 ET	06 h 00	800 M	04 oct.	JP.GUIGNARD 04.92.53.77.48	<i>La Coupa Archinard</i>	3437 ET	06 h 00	1000 M
13 oct.	JP.GUIGNARD 04.92.53.77.48	<i>Le grand lac des Estaris</i>	3437 ET	06 h 00	800 M	11 oct.	Y. MOINARD 04.92.51.68.38	<i>Col des Tourettes Prapic</i>	3437 ET	06 h 00	1000 M
20 oct.	L.GARREYN 04.92.57.90.12	<i>Le Grand Morgon Parking des Clots</i>	3438 ET	06 h 00	850 M	18 oct.	P.DESIR 04.92.53.63.57	<i>Balcon de Rouanne Ancelle</i>	3437 OT	06 h 00	650 M
27 oct.	P.DESIR 04.92.53.63.57	<i>Le Piolit Sapet</i>	3437 OT	06 h 00	800 M	25 oct.	A.FLACHAIRE 04.92.52.24.90	<i>Lac Ste Marguerite Col de l'Ane Les Orres</i>	3438 OT	06 h 30	960 M
03 nov.	R.CORDIER 04.92.23.47.78	<i>Les Richards Le Palastre</i>	3437 OT	06 h 00	750 M	01 nov.	<i>Pas de randonnée ce jour</i>				
10 nov.	L.GARREYN 04.92.57.90.12	<i>Col de Souchière Montmaur</i>	3337 OT	06 h 00	850 M	08 nov.	Y. MOINARD 04.92.51.68.38	<i>Têt de Louis XVI Les Clos Méolans</i>	3438 ET	06 h 30	1000 M
17 nov.	JP.GUIGNARD 04.92.53.77.48	<i>Col de Matacharre La Roche des Arnauds</i>	3338 ET	06 h 00	900 M	15 nov.	R.CORDIER 04.92.23.47.78	<i>Dramonasc Alpaga de Gourette Le Lauzet (04)</i>	3438 ET	07 h 00	1000 M

24 nov.	R.CORDIER 04.92.23.47.78	Col du Violet Chaillol station	3437 OT	06 h 00	650 M	22 nov.		Voir vitrine			
01 déc.	JP.GUIGNARD 04.92.53.77.48	Les Crots Le Lauzet (04)	3438 ET	6 h 30	800 M	29 nov.	A.FLACHAIRE 04.92.52.24.90	Montagne de Peyssier Barcellona	3339 ET	05 h 00	720 M
08 déc.	R.CORDIER 04.92.23.47.78	Le Fourchat Rosans	3238 OT 3232 OT	06 h 00	700 M	06 déc.	Y. MOINARD 04.92.51.68.38	Crête des Martes Authon (04)	3339 ET	06 h 00	550 M
15 déc.	L.GARREYN 04.92.57.90.12	Tour du Dromont St Symphorien	3339 OT	05 h 30	700 M	13 déc.	A.FLACHAIRE 04.92.52.24.90	Circuit de Vière Rousset	3438 OT	05 h 00	550 M
22 déc.	P.DESIR 04.92.53.63.57	Le Gapian Avançon	3338 ET	05 h 00	450 M	20 déc.		Voir vitrine			

JOYEUSES FÊTES à VOUS TOUS. et BONNE ANNÉE 2010

Le programme peut être modifié éventuellement en fonction de la météo et de l'enneigement.

Il appartient à chacun d'évaluer ses capacités par rapport à la randonnée proposée dont la progression est régulée par l'animateur uniquement.