

OFFICE

CAVAILLONNAIS

RETRAITE

ACTIVE

PROGRAMME

SEPTEMBRE 2026 À JANVIER 2027

N°2/2026

INFORMATIONS GÉNÉRALES

PRÉSIDENT.....Jean-Pierre TAVERRITI

VICE PRÉSIDENTE.....Roberte LARBOT

VICE PRÉSIDENT.....Serge RIPPET

TRÉSORIER.....Georges BRUNEL

**Membres du bureau : Renée CANIVET, Annie NERVI, Marythé TAVERRITI,
Eric HUSSON**

Siège de l'Association :

« OCRA »

Espace Frédéric Mistral

118, Av. Vêran Rousset

BP 90020

84301 CAVAILLON Cedex

Tél: 04 90 71 67 85

Email : ocra84300@gmail.com Site de l'OCRA : www.ocra-cavaillon.fr

ADHÉSION

Pour être adhérent il faut avoir 55 ans (présentation de la carte d'identité)

COTISATION CAVAILLON.....15€ par année civile

COTISATION HORS CAVAILLON.....20€ par année civile

PARTICIPATION AQUAGYM 25€ par année civile

(Communauté d'Agglomération Luberon Monts de Vaucluse)

PARTICIPATION AQUAGYM 35€ par année civile

(Hors Communauté d'Agglomération Luberon Monts de Vaucluse)

**LA PRÉSENTATION DE LA CARTE D'ADHÉRENT À JOUR EST CONSEILLÉE
LORS DE CHAQUE ACTIVITÉ**

TOUTES LES CARTES D'ADHÉRENTS DOIVENT ÊTRE MISES À JOUR EN JANVIER

ACCUEIL

Les bureaux de l'OCRA sont ouverts :

DU LUNDI AU JEUDI : de 13H30 à 17H00

FERMETURE LE VENDREDI

Les boissons vous sont proposées au prix de 1€, 9€00 La carte de 10 boissons

**RENSEIGNEZ VOUS SUR LES MODALITÉS PRATIQUES DES ACTIVITÉS AINSI QUE
SUR LES PÉRIODES DE FERMETURES EXCEPTIONNELLES DE L'OCRA**

PRÉCISIONS

1/ LES VOYAGES

- peuvent être réglés au comptant
- 40% à la réservation
- Possibilités de paiements échelonnés
- A solder 1 mois avant le départ

POINT DE RAMASSAGE : Gare Routière

2/ LES SORTIES DIVERSES

Journées, ½ journées, sorties à l'extérieur, etc....

- règlement à l'inscription impérativement
- réservez dès que possible
- aucune annulation ne sera prise en considération 48H avant la manifestation
- se présenter 10 mn avant le départ à la gare routière

POINT DE RAMASSAGE : Gare routière

3/ LES LOTOS

Minimum d'une plaque de 6 cartons 6 €

Plaque supplémentaire de 4 cartons 4€

Un goûter est offert à chaque participant

4/ LES BALADES PÉDESTRES DU MERCREDI APRÈS-MIDI

Balades de 2 ou 3 heures en 3 groupes, chacun choisit le groupe de son rythme

Chacun se rend à la balade sous sa propre responsabilité

Rendez-vous fixé au point de rencontre mentionné à la page des balades

5/ IMPORTANT

Des changements concernant le programme en cours peuvent parfois entraîner des modifications indépendantes de notre volonté

Pour les activités sportives (gym, balades pédestres, aquagym) un certificat médical doit être produit sous votre responsabilité.

ACTIVITÉS DE LA SEMAINE

LUNDI



13h30	LOISIRS CRÉATIFS	à l'OCRA
13h30	SCRABBLE (parties libres)	à l'OCRA
13h30	COINCHE (bons d'achats)	à l'OCRA
13h30	RAMI (bons d'achats)	à l'OCRA
14h00	LINEART(2 fois/mois+bonus)	à l'OCRA
14h00	TOURNOI DE PÉTANQUE	au BOULODROME
15h00	GYM DOUCE/ÉQUILIBRE	à l'OCRA
16h00	GYM DOUCE/ÉQUILIBRE	à l'OCRA
17h00	GYM DOUCE/ÉQUILIBRE	à l'OCRA
17h00	AQUAGYM (<u>sur inscription</u>)	à la PISCINE



MARDI



09h15	GYM TONIQUE	à la MJC
09h30	SOPHROLOGIE	à l'OCRA
13h30	LOISIRS CRÉATIFS	à l'OCRA
13h30	SCRABBLE (parties libres)	à l'OCRA
13h30	RAMI (bons d'achats)	à l'OCRA
13h30	TAROT (bons d'achats)	à l'OCRA
14h00	PARTIE DE BRIDGE	à l'OCRA
14h00	LINEART(2 fois/mois+bonus)	à l'OCRA
17h00	AQUAGYM (<u>sur inscription</u>)	à la PISCINE



MERCREDI

09h00 PILATE SÉNIORS à l'OCRA

10h00 GYM DOUCE/ÉQUILIBRE à l'OCRA

11h00 GYM DOUCE/ÉQUILIBRE à l'OCRA

LA MARCHÉ C'EST L'PIED



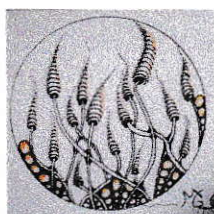
BALADES PÉDESTRES

(se reporter au programme des marches)

14h00 LOTO à l'OCRA
(cartes cadeau Auchan+goûter)

JEUDI

10h30 YOGA DU RIRE à l'OCRA



14h00 LINEART(2 fois/mois+bonus) à l'OCRA

14h30 LOTO à l'OCRA
(cartes cadeau Auchan+goûter)

17h00 AQUAGYM (sur inscription) à la PISCINE



VENDREDI

09h15 GYM TONIQUE à la MJC

13h30 ISOSTRETCHING à l'OCRA

ATELIERS NUMÉRIQUE: Dates fixées en fonction des demandes des
adhérents de l'OCRA

BALADES PÉDESTRES

SEPTEMBRE 2026

Mercredi 16	09h30	COLLINE ST JACQUES <u>RDV PARKING DU GRENOUILLET</u> Repas en commun chez Vick
Mercredi 23	14h00	SAINT ÉTIENNE DU GRÈS CHAPELLE SAINT GABRIEL <u>RDV PARKING D 33</u>
Mardi 29	9h00	SORTIE MER CARRY SAUSSET LA COURONNE PIQUE-NIQUE <u>RDV GARE ROUTIÈRE</u>

OCTOBRE 2026

Mercredi 07	14h00	VALLON D'AUPHANT <u>RDV PARKING D 5689</u>
Mercredi 14	14h00	SAIGNON (Possibilité Pique-nique) À 12h00 <u>RDV PARKING DE GAUCHE À L'ENTRÉE</u>
Mercredi 21	14h00	LE BEAUCET (Le Grand Borie) <u>RDV BORIE DE LA ROQUE D 57</u>
Mercredi 28	14h00	PONT ROYAL (Temple Romain près de Vernègues) <u>RDV PARKING D22 APRÈS PONT TGV</u>

NOVEMBRE 2026

Mercredi 04	13h30	BONNIEUX (LE PONT JULIEN) <u>RDV PARKING ROUTE DU PONT</u>
Mercredi 18	13h30	MOURIÈS (LE DESTET) <u>RDV PARKING D 24 VERS MOURIÈS</u>
Mercredi 25	13h30	MÉRINDOL (LES BORRYS) <u>RDV CIMETIÈRE HUGUENOTS DE PUGET</u>

DÉCEMBRE 2026

Mercredi 02	13h30	LAGNES (LE MUR DE LA PESTE) <u>RDV PARKING PRÈS DE LA MAIRIE</u>
Mercredi 09	13h30	MÉNERBES (LE STADE) <u>RDV PARKING ROUTE DU STADE</u>
Mercredi 16	13h30	LES TAILLADES (LA CRÈCHE) <u>RDV PARKING DE LA MAIRIE</u>

JANVIER 2027

Mercredi 13	12h00 13H30	<u>REPAS COUSCOUS AUX BANQUETS</u> <u>CIRCUIT DE VALLONCOURT</u>
Mercredi 20	13h30	EYGALIÈRES (PONT ROMAIN) <u>RDV PARKING D 24 ROUTE DE MOURIÈS</u>
Mercredi 27	13h30	LES BAUMETTES (VERS GOULT) <u>RDV PARKING DES BAUMETTES</u>



PARTICIPATION
À LA JOURNÉE
DES
ASSOCIATIONS



LE 05 SEPTEMBRE
2026

(GYMNASE ROSA PARKS)

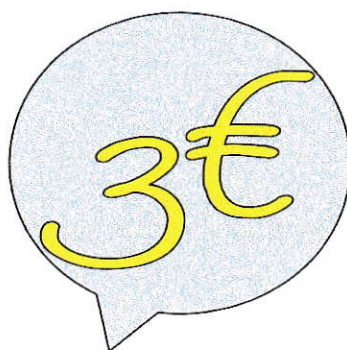
APÉRO DES RETROUVAILLES

MARDI 08 SEPTEMBRE

17h

À L'OCRA

Après cette longue séparation,
retrouvons-nous autour
d'un apéritif convivial



Inscription et règlement au siège
avant les congés d'été si possible

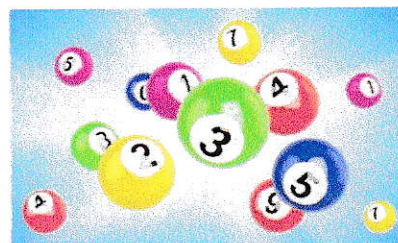
Aucune annulation ne sera prise en considération 48 h avant la manifestation

REPAS LOTO

MARDI 22 SEPTEMBRE 2026

12h

À L'OCRA



PAELLA

FROMAGE

DESSERT

VIN ET CAFÉ

Pensez à prendre

assiettes et couverts

APRÈS-MIDI : LOTO

Les adhérents présents au repas sont priés d'assister au loto

17€

Inscription et règlement au siège

jusqu'au Mardi 15 septembre 2026

Aucune annulation ne sera prise en considération 48H avant la manifestation

SORTIE

CARRY-LE-ROUET SAUSSET-LES-PINS

MARDI 29 SEPTEMBRE 2026

Départ 9h

Gare routière Cavaillon

POUR LES MARCHEURS

balade pédestre organisée avec pique-nique

POUR LES NON MARCHEURS

balade libre avec au choix:

resto "LE PATIO" à Sausset-Les-Pins menu à 23€

ou pique-nique



10€

CE PRIX NE COMPREND QUE LE TRANSPORT EN BUS

Inscription et règlement au siège

jusqu'au MARDI 30 JUIN 2026

Aucune annulation ne sera prise en considération 48H avant la manifestation



DU 5 OCTOBRE

AU 11 OCTOBRE 2026



REPAS DANSANT D'AUTOMNE



MARDI 13 OCTOBRE 2026

12h

À L'OCRA

APÉRITIF DE BIENVENUE

CASSOULET

(Cervelas, Petit Salé Fumé, Saucisse, Canard, Haricots Blancs)

SALADE ET FROMAGE

GLACE

Vin rouge, rosé

Café

29€

Inscription et règlement au siège

jusqu'au mardi 06 octobre 2026

Aucune annulation ne sera prise en considération 48 h avant la manifestation

UN APRÈS-MIDI AU THÉÂTRE

MARDI 27 OCTOBRE 2026

14h30

À L'OCRA



Mireille et Éric, deux comédiens de la troupe “La Licorne” de Cheval Blanc vous interpréteront un huis clos satirique “*Vieux couple*”. Il est librement inspiré d’une courte pièce d’Octave Mirbeau « Vieux ménage »

Lors d’une soirée d’été , une banale conversation s’installe entre un vieux couple. Mais qui va gagner cette joute verbale aux échanges à la fois piquants et drôles, qui va s’en suivre? Le public rit de leurs excès comme de leur complicité

Nous partagerons ensuite un goûter avec les comédiens

13€

Inscription et règlement au siège
jusqu’au jeudi 22 octobre 2026

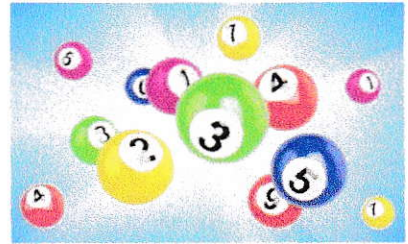
Aucune annulation ne sera prise en considération 48H avant la manifestation

REPAS LOTO

MARDI 10 NOVEMBRE 2026

12h

À L'OCRA



VEAU À L'ITALIENNE
(Accompagné de riz)

FROMAGE

DESSERT

VIN et CAFÉ

Pensez à prendre

assiettes et couverts

APRÈS-MIDI: LOTO

Les adhérents présents au repas sont priés d'assister au loto

17€

Inscription et règlement au siège

jusqu'au mardi 03 novembre 2026

Aucune annulation ne sera prise en considération 48H avant la manifestation

Demi-Journée Publicitaire avec Repas et Coffret Gourmand suivie d'un Récital et d'un Goûter (optionnel)

MARDI 24 NOVEMBRE 2026

8h30

À L'OCRA

La société PRO CONFORT FRANCE vous propose une matinée publicitaire, sans obligation d'achat, de produits divers pour le confort et le bien-être (oreiller, matelas, produits cosmétiques...)

DÉROULÉ DE LA MATINÉE

8h30 Arrivée des invités accueillis par l'animateur

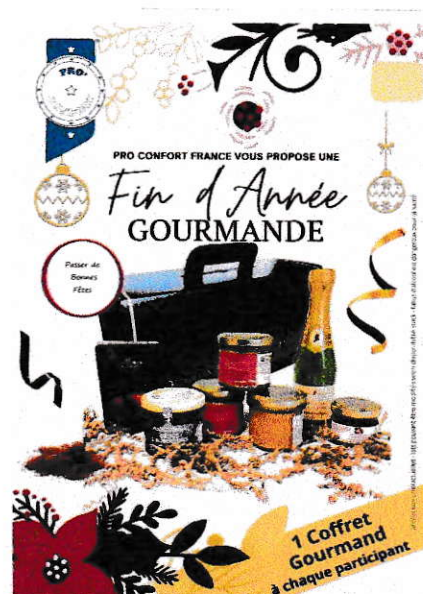
9h00 Présentation de la collection Pro'Confort France avec ses nouveautés dans un climat de bonne humeur et sans obligation d'achat

12H30 Repas sur place préparé par l'un de nos artisans traiteurs (repas complet avec boisson)

*Un coffret gourmand sera offert
à chaque participant*

participation **6€**

15h00 à l'issue du repas vous pourrez, si vous le désirez, assister à un mini récital d'une chanteuse soprano, un goûter vous sera offert (plus d'information page suivante)



Inscription et règlement au siège

jusqu'au 17 novembre 2026

Aucune annulation ne sera prise en considération 48H avant la manifestation

Mini Récital suivi d'un goûter

MARDI 24 NOVEMBRE 2026

15h00

À L'OCRA

Nous vous présentons en collaboration avec "La Garance" un mini récital de **Clara Barbier-Serrano**.

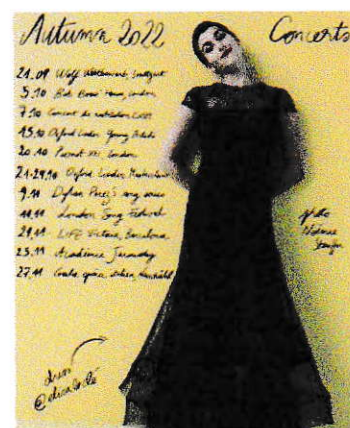
Clara est chanteuse soprano. Elle collabore avec de multiples compositeurs et compositrices mais signe elle-même l'écriture de ce projet.

Elle propose un concert dont la composition dépend de l'interaction avec le public, au moyen de cartes de tarot à tirer ! **Un concert aléatoire !**

Au gré des cartes, elle distillera chansons à texte, air lyrique ou ritournelle plus pop.

Le concert durera 30 minutes environ

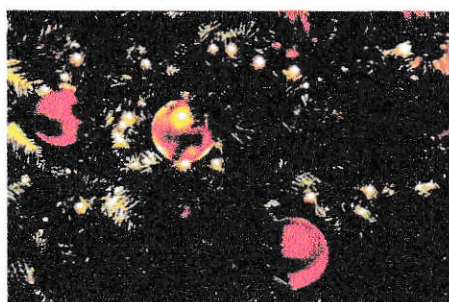
Un goûter vous sera offert à l'issue de cette prestation où vous pourrez échanger avec l'artiste



Inscription et règlement au siège

jusqu'au 17 novembre 2026

LOTO DE NOËL



LE MERCREDI 9 DÉCEMBRE 2026

LE JEUDI 10 DÉCEMBRE 2026

GOÛTER DU PÈRE NOËL !





REPAS DE NOËL

MARDI 15 DÉCEMBRE 2026

12h À L'OCRA

Ouverture des portes à 11H30



APÉRITIF DE BIENVENUE



CRÈME BRULÉE MOUILLETTE DE PAIN D'ÉPICES, CANAPÉ DE FOIE
GRAS CONFITURE DE FIGUES, VERRINE EMULSION CÈPES CHIPS DE
COPPA



SOURIS D'AGNEAU FONDANTE, ÉCLAT DE ROMARIN
GARNITURE DE SAISON



TRILOGIE DU BERGER SUR PAIN AUX NOIX



GOURMANDISES DE FIN D'ANNÉE

Vin rouge, rosé

Café

*Repas offert par Monsieur le Maire. La priorité sera donnée aux
personnes présentes au repas de Noël de 2025 comme annoncés ce
jour- là*

Inscriptions : jusqu'au 17 novembre priorité aux participants du Noël
2025 du 18 novembre au 8 décembre inscriptions ouvertes à tous
dans la limite des places disponibles



FERMETURE DE NOËL

FIN DES ACTIVITÉS

Le Mardi 22 DÉCEMBRE 2026

FERMETURE

DU 24 DÉCEMBRE 2026

AU

3 JANVIER 2027

REPRISE DES ACTIVITÉS

Le LUNDI 4 JANVIER 2027

JOYEUX NOËL



ANIMATION DANSANTE

MARDI 12 JANVIER 2027

À partir de 14h

À L'OCRA

Galettes des rois
accompagnées de douceurs
Jus de fruit et Pétillant

10€

Inscription et règlement au siège
jusqu'au 05 Janvier 2027

Aucune annulation ne sera prise en considération 48H avant la manifestation

REPAS DES RANDONNEURS



Mercredi 13 Janvier 2027

Au Restaurant des Banquets

42, chemin de valloncourt

84300 Cavaillon

À 12h

COUSCOUS

FROMAGE

DESSERT

VIN

CAFÉ

20 €

Inscription et règlement au siège

Avant le jeudi 17 Décembre 2026

Aucune annulation ne sera prise en considération 48H avant la manifestation

L'APÉRO

MARDI 26 JANVIER 2027

17h

À L'OCRA

**VENEZ PARTAGER UN MOMENT CONVIVIAL QUI
NOUS PERMET DE NOUS RETROUVER EN TOUT
AMITIÉ**

3€



Inscription et règlement au siège

jusqu'au mardi 19 janvier 2027

Aucune annulation ne sera prise en considération 48H avant la manifestation

VOYAGES

fin 2026

FIESTA ESPAGNOLE

du 17 au 20 novembre 2026

Les points forts

- Spectacle Marco Lena « En toute intimité » inclus
- Show Flamenco
- Trois soirées dansantes avec DJ Français
- Hôtel 4****
- Boissons incluses aux repas

319 €



JOUR 1 –CAVAILLON– PINEDA

Rendez-vous des participants et départ tôt le matin pour l'autoroute en direction de Montpellier. Arrêt de détente en cours de route et continuation vers la frontière Espagnole puis la costa del Maresme. Arrivée à Pineda de Mar charmant village de la côte de Barcelone. Installation à l'hôtel, déjeuner. En milieu d'après-midi « **Super Bingo** » animé par l'équipe Sabardu. Un moment agréable avec de nombreux lots à gagner...et pour le plus chanceux, le remboursement intégral de son séjour. Dîner sous forme de buffet puis **soirée dansante** avec votre DJ, **Soirée sur le thème de la prohibition** (années 1920). Nuit à l'hôtel.

JOUR 2 – PINEDA DE MAR

Petit-déjeuner et départ pour une agréable balade dans un marché de la Costa Brava où vous aurez la possibilité de découvrir ou d'acheter quelques souvenirs de la culture Catalane. Déjeuner à l'hôtel. Après le repas, **Show Flamenco** à l'hôtel où cinq artistes vous feront apprécier pendant près d'une heure cette expression artistique complète où sont réunis chant – danse – guitare. Dîner à votre hôtel, puis **soirée dansante sur le thème d'une soirée Espagnole**. Nuit à l'hôtel.

JOUR 3 – BARCELONE – PINEDA DE MAR

Petit-déjeuner puis matinée libre ou excursion facultative à Barcelone (réservation et règlement auprès de notre correspondant local) afin de découvrir l'un des symboles de la Barcelone contemporaine. **La Torre Glories**, œuvre de Jean Nouvel. Vous admirerez une vue à couper le souffle à 125 mètres de hauteur dans ce spectaculaire mirador à 360° avec la ville à vos pieds. Retour à l'hôtel pour le déjeuner. Dans l'après-midi, vous assisterez à un concert inoubliable de « **Marco Lena en toute intimité** » qui interprétera pour vous pendant plus d'une heure **Le Bel Canto** et les chansons les plus connues de ce style musical. **Un vrai moment d'exception**. Dîner à votre hôtel, puis cette fiesta 2026 se terminera par une **grande soirée Caraïbes**, dans une ambiance festive et ensoleillée. Nuit à l'hôtel.

LE PRIX COMPREND

- Le transport en autocar de grand tourisme
- L'hébergement en chambre double à l'hôtel Golden Taurus Park 4****
- La pension complète
- Les boissons au cours des repas
- Trois soirées dansantes avec 4 danseurs
- Le Show Flamenco à l'hôtel
- Le Super Bingo
- Le spectacle Marco Lena « En toute intimité »
- L'assurance assistance / rapatriement
- La taxe de séjour
- L'assurance annulation offerte

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'excursion à Barcelone: **26€** (s'adresser au secrétariat pour toutes informations complémentaires)
- Le déjeuner du jour 4
- **Supplément chambre individuelle : 95€**

FORMALITÉS

CNI en cours de validité obligatoire.

INFORMATION

Dans le prix est inclus la taxe hôtelière de séjour. Si le gouvernement Catalan augmente cette taxe pour l'automne 2026, nous serons dans l'obligation de répercuter cette hausse (environ 4€)

JOUR 4 – PINEDA DE MAR – JONQUERA – CAVAILLON

Après le petit-déjeuner, départ de Pineda de Mar pour prendre la route en direction de la frontière. Un arrêt est prévu à **La Jonquera**, où vous pourrez profiter d'un temps libre pour effectuer vos derniers achats. Déjeuner libre sur place. L'après-midi, reprise du trajet en direction de la France, avec une arrivée prévue en fin de journée.

**SI VOUS LE DÉSIREZ VOUS POUVEZ JOUER
LE JEU DES SOIRÉES EN VOUS
DÉGUISENT OU VOUS ACCESSOIRISANT
DANS LE THÈME INDICÉ**



MARCHÉ DE NOËL À TOULOUSE

DU 04 AU 05 DÉCEMBRE 2026



JOUR 1 : CAVAILLON /NAILLOUX /TOULOUSE

Départ le matin en direction de Montpellier et arrivée en fin de matinée à l'**Auberge du Pastel 3*****. Installation dans les chambres et déjeuner.

Départ pour Toulouse visite guidée de la ville puis temps libre dans le **Marché de Noël de Toulouse** situé sur la célèbre **place du Capitole**, un rendez-vous incontournable pendant les fêtes de fin d'année. L'occasion pour vous de découvrir une centaine de chalets en bois qui proposent une variété d'articles artisanaux et des spécialités culinaires régionales. Retour à l'hôtel, repas **gourmand** et nuit .

JOUR 2 : NAILLOUX/ REVEL /CAVAILLON

Petit déjeuner puis départ pour le **marché de Revel** l'un des plus anciens est réputés de la région d'Occitanie ce marché met en avant les produits du terroir local, une étape incontournable pour les amateurs de gastronomie retour à l'hôtel et déjeuner **cassoulet** puis retour vers Cavaillon pour une arrivée prévue en fin de journée.

LE PRIX COMPREND

- Le transport en autocar de grand tourisme.
- L'hébergement en chambre double en 3 ***
- La pension complète.
- Le dîner gourmand.
- Les boissons au cours des repas.
- La visite guidée de Toulouse.
- La taxe de séjour
- L'assistance / rapatriement.

LE PRIX NE COMPREND PAS:

- Le supplément pour chambre individuelle : 45 €
- L'assurance annulation 6 €

INFORMATION IMPORTANTE

L'auberge a été rénovée mais ne dispose pas d'ascenseur. Les chambres peuvent être au rez de chaussée ou au 1er étage. Le personnel pourra vous aider à monter vos bagages.

235€

Merci de vous inscrire rapidement