






Les Amis de la Nature

Association La Seyne-sur-Mer – Les 2 frères
 13, rue Charles Gounod – 83500 La Seyne-sur-Mer
 Permanence les 2ème et 4ème mercredi de 17h30 à 18h30
 Internet : laseyne.utan.fr – mail : anles2freres@yahoo.fr

Programme Janvier et Février 2024 (version du 27/01/2024)

<u>Janvier</u>				
Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Congés scolaires jusqu'au 7 janvier 2024				
Di7	**	Janas – ND du Mai 9kms – dénivelé 300m	Denis 06 07 42 95 00	9h Parking de Janas
Ma9	***	Les Calanques – En-Vau – Port Miou – Port Pin 12kms – dénivelé 500m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me10		Permanence :13, rue Gounod – La Seyne ➤ 1ère réunion d'information séjour Maroc à 16h ➤ Finalisation séjour Arvieux (covoiturage, répartition des chambres, heure départ...)	Sylvie Monique	De 16h à 17h (Maroc) de 17h à 18h (Arvieux)
Ve12	*	Rando douce à Janas	Zohra 06 63 79 45 19	14h Parking Janas
Di14	**	Sainte Anastasie – Les Barres de St Quinis 10kms – dénivelé 400m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Du dimanche 14 au vendredi 19 janvier : séjour raquettes et ski à Arvieux – Monique C				
Me17		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Jean-Marc Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve19	*	Ceyreste – le télégraphe 7kms – dénivelé 180m	Francis 06 07 71 05 83	13h30 Parking BricoLeclerc
Di21	**	Galette des Rois (offerte par l'association) ND des Anges Pignans – 12kms – dénivelé 500m s'inscrire auprès de Sylvie avant le 14 janvier Possibilité de monter en voiture	Denis Monique	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma23	***	Ollioules – Les Grés de Ste Anne Evenos 13kms – dénivelé 760m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me24		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Jacqueline Denis	de 17h30 à 18h30
Ve26	*	Rando douce à Janas	Zohra 06 63 79 45 19	14h Parking Janas
Di28	**	Hyères – Les Borels 2 12kms – dénivelé 300m	Jacqueline 06 01 94 76 48	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne

Ma30	***	Signes – Les Armaris 15kms – dénivelé 600m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me31		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis Jean-Marc	14h Parc St Asile Pin Rolland
Février				
Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Je1er		Soirée bowling à Bandol 25€ (pizzas, boissons, 2 parties bowling)	Denis 06 07 42 95 00	18h30 P. Auchan ou 19h bowling Bandol
Ve2	*	Belgentier : Le Parc Peiresc + petite rando 7kms – dénivelé 200m	Monique 06 62 05 67 08	10h Parking BricoLeclerc
Di4	**	Le tour de la Presqu'île de Saint Tropez 12kms – dénivelé 120m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma6	***	Le Mont Caume au départ du Revest 18kms – dénivelé 800m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me7		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis Jean-Marc	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve9	*	Rando douce à Janas	Zohra 06 63 79 45 19	14h Parking Janas
Di11	**	Le Grand Caunet – La Forêt de Font Blanche Château de Roquefort 13kms – dénivelé 400m	Monique 06 62 05 67 08	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma13	***	Massif de Carpiagne – La Gineste – Mont Lantin 16kms – dénivelé 700m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me14		<u>Permanence + réunion de programme</u> <u>13, rue Gounod – La Seyne</u>	<u>Tous les</u> <u>animateurs</u>	<u>de 16h30 à 18h30</u>
Ve16	*	Saint Mandrier – le sentier du littoral 8kms – dénivelé 200m	Sylvie 06 95 52 81 87	14h devant hôtel Lamy après le parc Braudel
Di18	**	Luminy – Le Belvédère St Michel – Mont Puget 11kms – dénivelé 400m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma20	***	Le Faron – Fort Saint Antoine 14kms – dénivelé 500m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan

Me21		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis Jean-Marc	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve23	*	Rando douce à Janas	Zohra 06 63 79 45 19	14h Parking Janas
Congés scolaires Zone B du samedi 24 février au dimanche 10 mars				
Di25	**	Rocbaron – Terre blanche – Tour du faucon 13kms – dénivelé 450m	Monique 06 62 05 67 08	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Me28		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis Jean-Marc	14h Parc St Asile Pin Rolland

Bureau

- Présidente : Mme LEBARON SYLVIE tél. 06 95 52 81 87
- Trésorière : Mme DUQUESNE Jacqueline tél. 06 01 94 76 48
- Secrétaire : Mme CANUT Monique tél. 06 62 05 67 08

Comité local

- Mme CLEMENS Paulette tél. 06 19 52 68 82
- Mr FABRE Michel tél. 06 09 32 72 60
- Mr RICCI Denis tél. 06 07 42 95 00
- Mr TRESSIERES Francis tél. 06 07 71 05 83

Projets :

- **Séjour neige à Arvieux Janvier 2024** – en VTF – reste 1 place – Monique C
- **Week-end Aix Sainte Victoire en gîte** – les 1^{er}, 2 et 3 mars 2024 – Michel
- **Séjour dans le Luberon en Mai 2024** – en VTF – en demi-pension – pour 20 personnes – prix par personne : 386€ pour 6 jours 5 nuits – **Inscription jusqu'au 8 janvier 2024** accompagnée d'un acompte de 150€. Monique C (*toutes les infos sont sur le site des Amis de la Nature La Seyne*).
- **Séjour Mont Lachens** – en gîte – du dimanche 26 au mardi 28 mai 2024
- **Séjour au Maroc en Juin 2024** - Zohra
- **Séjour Corse en itinérance** Mar a Mar centre – date à définir - Sylvie

Notez

Les soirées conviviales (vidéo ou autres) sont souvent accompagnées d'un apéritif ou d'un repas. Dans ce cas, une participation aux frais est demandée et une inscription préalable est souhaitable lors des réunions du mercredi ou par @mail.

Remarque

Chaque semaine le programme est accessible sur le site internet : laseyne.utan.fr vous signalant les modifications éventuelles.

Les randonnées

Rappel

Le responsable d'une randonnée ou animation est la seule personne habilitée à prendre une décision dont il assume la conséquence.

Départ des randonnées

Le départ des randonnées se fait :

- **le dimanche** : parking de la Générale d'Optique à côté du Magasin Leclerc – La Seyne-sur-Mer
- **le vendredi** : parking devant BricoLeclerc – La Seyne

Sauf précision apportée lors de la confirmation du programme hebdomadaire.

Équipement

Un minimum est indispensable selon la randonnée et la saison. Demander conseil au responsable de la sortie : bonnes chaussures, coupe-vent, bâtons, cape de pluie, imperméable, pharmacie personnelle

Défraiement essence

Le coût de participation est actuellement de 0,06 € par personne et par km. Il n'est toutefois qu'une indication pour un tarif maximum, le propriétaire du véhicule est seul habilité à définir le taux réel de participation. Les tarifs d'autoroute sont en plus.

Légendes

- * promenade ½ journée ou randonnée facile
- ** sortie de 5 à 6h – dénivelé < 500m – difficulté moyenne
- *** sortie de plus de 6h ou dénivelé important ou quelques difficultés
- **** sortie technique : spéléo, via ferrata, rappel ...

En cas d'accident pendant la randonnée

Groupe MAIF Gestion Courrier sociétaire 79018 Niort cedex 9 -

09 78 97 98 99 - Fax : 05 49 26 59 94 - @ : www.maif-associationsetcollectivites.fr

n° sociétaire : 2084146R

Les Amis de la Nature chez Mme DELWAL - 11 Avenue Stephen Liegeard - 83400 Hyères