



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 du mois à partir de 18h30

(sauf juillet/août)

Internet : laseyne.utan.fr – mail : anles2freres@yahoo.fr

Programme Janvier/Février 2020

(confirmation du programme lors de la permanence du mercredi – consultez le site : laseyne.utan.fr)

JANVIER 2020

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
D05	**	La Roquebrussanne – L'Amarron 15kms – dénivelé 450m	Monique C 06 62 05 67 08	8h30 Collège P. Eluard
Ma07	***	Monts Carpiagne et Saint Cyr 11kms - dénivelé 650m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h00 Parking Auchan
Mer08		Permanence : 13, rue Charles Gounod – La Seyne		De 18h30 à 19h30
J09		Bowling	Annick 06 74 08 01 71	Bandol 18h30
V10	*	Rando douce : plage de Fabrégas et La Verne 6kms - dénivelé 200m	Sylvie 06 95 52 81 87	13h45 Parking Janas
V10		Galette des rois s'inscrire auprès de Sylvie participation 3 €	Sylvie 06 95 52 81 87	Maison de la Nature Janas de 18h à 20h
D12	**	Roquefort la Bédoule – Le Montounier 12kms – dénivelé 350m	Monique C 06 62 05 67 08	8h30 Collège P. Eluard
Ma14	**	Repérage : La Crau – La Navarre 12kms – dénivelé 300m	Monique C 06 62 05 67 08	8h00 Parking Auchan
V17	*	Les Calanques de Luminy 8 kms - dénivelé 150m	Francis 06 07 71 05 83	9h00 Parking Carrefour Ollioules
Sa18		Comité Régional – Aix-en-Provence	Francis – Michel Monique C	La journée
D19	**	La Grotte des 400 moutons 10kms - dénivelé 450m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h30 Collège P. Eluard
Ma21	***	Repérage : La Barre de L'Eoure 17kms – dénivelé 580m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h00 Parking Auchan
Mer22		Permanence : 13, rue Charles Gounod – La Seyne		De 18h30 à 19h30
J23		Bowling	Annick 06 74 08 01 71	Bandol 18h30
V24	*	Salernes : visite du Musée de la Céramique et petite rando : 5kms – dénivelé 180m (1)	Monique C 06 62 05 67 08	9h00 Parking Carrefour Ollioules

D26	**	Sortie intersection avec Toulon et la Plaine du Coudon : Le Gros Cerveau au départ du Zoo de Sanary	Francis Monique	8h30 Coll. P. Eluard ou 9h parking zoo Sanary
Ma28	***	Repérage : Collobrières – Vallon du Trepas 15kms – dénivelé 400m	Monique C 06 62 05 67 08	8h00 Parking Auchan
V31		Toulon : Musée des Arts Exposition Picasso	Monique T 06 07 71 05 83	13h30 arrêt bateau-bus Porte de la Marine

FEVRIER 2020

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
D02	***	Du Col de l'Ange au Parc Saint Pons 13,5 kms - dénivelé 850m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Collège P. Eluard
du 02 au 07/02	**	Séjour Raquettes Pelvoux (complet)	Monique C 06 62 05 67 08	
J06		Bowling	Annick 06 74 08 01 71	Bandol 18h30
V07	*	Abbaye de Montrieux le Jeune 5,5 kms - dénivelé 150m	Francis 06 07 71 05 83	13h30 Parking Janas ou 14h Parking Carrefour Olioules
D09	**	Rocbaron – La Chapelle St Philomène 14kms – dénivelé 200m	Raymond	8h30 Collège P. Eluard
Ma11	***	Repérage Le Mont Puget par l'Aiguille Guillemin et retour par le Cap Gros - Départ Col de la Gineste – 15kms – dénivelé 650m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h00 Parking Auchan
Mer12		Permanence : 13, rue Charles Gounod – La Seyne		De 18h30 à 19h30
V14	*	Village des Olivières – Tourris 8kms – dénivelé 200m	Sylvie 06 95 52 81 87	13h30 Janas ou 14h Tourris
D16	***	Le Puits de l'Aroumi – Le Garlaban par Lascours 8kms - dénivelé 650m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h30 Collège P. Eluard
Ma18	**	Repérage : Cuges les Pins 12kms – dénivelé 400m	Monique C 06 62 05 67 08	8h00 Parking Auchan
J20		Bowling	Annick 06 74 08 01 71	Bandol 18h30
V21	*	Collégiale Saint Pierre	Raymond	13h45 P. Janas ou 14h15 P. du Stade Six Fours
D23	*	Sortie intersection avec Toulon et la Plaine du Coudon ??? km ? dénivelé ?	?	?
Ma25	**	Repérage : Barjols Cascade – fontaines	Monique C 06 62 05 67 08	8h00 Parking Auchan

Mer26		Permanence : 13, rue Charles Gounod – La Seyne		De 18h30 à 19h30
V28	*	De la Coudoulière à Sanary	Raymond	13h15 P. Janas ou 14h15 P. Ariana

(1) inscription impérative avant le 13 janvier 2020 – Monique C 06 62 05 67 08 – prix de la visite 4 €

En préparation :

- Raquettes au Pelvoux (complet)
- **Séjour au Maroc du 22 mars au 2 avril 2020.** S'inscrire rapidement auprès de Zohra 06 63 79 45 19
- **Séjour à La Montagne Noire (Aude) fin mai 2020** – retrouvez les infos sur notre site

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.

Rappel

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

Remarque

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

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.

Le Bureau :

- Présidente : Mme LEBARON SYLVIE tél. 06 95 52 81 87
- Vice-Présidente : Mme SORIANO Zohra tél. 06 63 79 45 19
- Trésorière : Mme DUQUESNE Jacqueline tél. 06 01 94 76 48
- Secrétaire : Mme CANUT Monique tél. 06 62 05 67 08

Membres du Comité Local :

- Mme LUCAS Annick tél. 06 74 08 01 71
- Mr FABRE Michel tél. 06 09 32 72 60
- Mr TRESSIERES Francis tél. 06 07 71 05 83

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 ...

Équipement de randonnée

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 ...).

Départ des randonnées

Le départ des randonnées le dimanche se fait devant le collège Paul Eluard – avenue Marcel Pagnol – 83500 La Seyne sur mer à 8h30.

Le départ des randonnées le vendredi après-midi se fait au parking de Janas (terminus ligne bus n°81) à 13h45. Sauf précision apportée lors de la confirmation du programme hebdomadaire.

Cotisation annuelle

Droit d'entrée : 11 € - cotisation annuelle adulte : 35 € - cotisation annuelle ado (12/18 ans) 20 € - enfants : gratuit.