



## 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](mailto:anles2freres@yahoo.fr)

### Programme juillet, août, septembre et octobre 2024 (mise à jour du 12/10/2024)

► **Nos rendez-vous PÉTANQUE continuent en juillet et août à 18h suivis d'un petit apéro dinatoire**

► **marche aquatique le mercredi – RV 9h au poste de secours de St Elme**

#### juillet

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Di14		Pique-nique à Pin Rolland Baignade, pétanque, jeux de société....		11h dans la pinède

#### septembre

Je5		<b>Soirée bowling à Bandol</b> 25€ (pizzas, boissons, 2 parties bowling) <i>Pour le dessert : chacun apporte une douceur à partager (crêpes, gâteau .....)</i>	Denis 06 07 42 95 00	19h bowling Bandol
Sa7		<b>Forum des Associations</b> <b>Parc de la Navale – La Seyne-sur-Mer</b> <i>des volontaires pour nous relayer seront les bienvenus</i>	Sylvie Francis Monique	De 9h à 17h
Me11		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Me11		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Monique Francis	de 17h30 à 18h30

#### **La Corse – mare a mare - séjour du 12 au 18 septembre - Sylvie**

Me18		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve20	*	Rando douce	Sylvie 06 95 52 81 87	14h parking Janas
Di22	**	Journées du Patrimoine à déterminer en fonction des propositions des communes		
Ma24	***	Le Taoumé au départ du Puits de Raimu 13kms – dénivelé 600m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me25		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Me25		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Sylvie	de 17h30 à 18h30

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Ve27	*	Grimaud : <b>inscription avant le 23 septembre</b> Le matin : visite du musée du patrimoine (traditions d'antan) + visite moulin + château L'après-midi : rando 6kms – dénivelé 150m	Monique 06 62 05 67 08	<b>8h30</b> Parking BricoLeclerc La Seyne
Di29	**	Hyères – Le Fenouillet – le château 12kms – dénivelé 450m <i>Pour celles et ceux qui ne feront pas la rando, possibilité de se rendre en voiture jusqu'au parking du château pour le pique-nique : RV à 11h parking Optique Leclerc la Seyne pour se retrouver à 12h au château</i>	Denis 06 07 42 95 00	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
<b>octobre</b>				
Ma1er	***+	Mourgiou – Sugiton – La falaises des toits 13 kms – dénivelé 700m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me2		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve4	*	La Maison des Quatre Frères et visite du musée	Denis 06 07 42 95 00	11h Parking BricoLeclerc La Seyne
Sa5		Congrès régional – Le Pradet		
Di6	**	<b>Rencontre régionale organisée par les AN du Val d'Issole</b> <b>3 rando de niveaux différents</b>	<b>Infos complémentaires en 1ère page de notre site AN</b>	<b>8h</b> Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma8	***+	Les Gorges du Destel au départ de Châteauvallon 12kms – dénivelé 500m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me9		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Me9		<u>Permanence + réunion de programme</u> <b>13, rue Gounod – La Seyne</b>	<b>Tous les animateurs</b>	<b>de 16h30 à 18h30</b>
Ve11	*	<u>Dans les coulisses du Circuit Paul Ricard</u> visite du bâtiment principal, des garages, salle de vidéo, salle de sécurité, l'histoire du circuit .... <b>15€ - durée 1h + rando 7kms – dénivelé 200m</b>	Monique C 06 62 05 67 08 <b>Inscriptions avant le 1<sup>er</sup> octobre</b>	<b>RV 8h45</b> Parking BricoLeclerc
Di13	*	Rians – Fête de la courge et rando St Martin de Pallières 7kms – dénivelé 180m	Laurence 06 19 64 93 04	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma15	***+	La Tour Cauvin – Le Petit Tuny au départ du Col de l'Espigoulier 12 kms - dénivelé 600m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Me16		<b>Pétanque</b> Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Je17		<b>Soirée bowling à Bandol</b> 25€ (pizzas, boissons, 2 parties bowling) <i>Pour le dessert : chacun apporte une douceur à partager (crêpes, gâteau .....</i>	Denis 06 07 42 95 00	19H bowling Bandol
Ve18	*	<b>Octobre Rose</b> Forêt de Janas	Tous les animateurs	13h30 Parking Janas

#### Congés scolaires – les 3 zones – du samedi 19 octobre au dimanche 3 novembre 2024

Di20	**	Montrieux – la forêt des Morières 13kms – dénivelé 250m	Jacqueline 06 01 94 76 48	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma22	***	Bormes – ND de Constance 15kms – dénivelé 650m	Denis 06 07 42 95 00	8h parking Auchan
Me23		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve25	*	Pourcieux – Vélo-rail – Les Carrières de marbre 45€ par wagon de 5 personnes <b>Réservation obligatoire avant le 21 octobre</b>	Laurence 06 19 64 93 04	8h Parking BricoLeclerc



#### Passage à l'heure d'hiver : on recule d'1 heure

Di27	**	Rougiers – Le Castrum - LePiégu 11lms – dénivelé 500m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma29	***	Les crêtes du Cap Sicié 10kms – dénivelé 400m	Denis 06 07 42 95 00	8h parking Auchan

#### 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 |

## **> Sortie du vendredi 20 décembre 2024 : Le Val - Chemin des crèches et musées**

- le matin : visite guidée du Musée du Santon, de la crèche animée, Maison Rossellini (*métiers d'autrefois*) - 6€
- à midi : restaurant pour ceux qui le souhaitent – **25€ maximum**.
- l'après-midi : chemin des crèches : promenade dans le village pour découvrir une cinquantaine de crèches.
- **Inscription obligatoire pour le restaurant avant le 30 novembre - Monique C – 06 62 05 67 08.**

### **Projets :**

- **Séjour ski et raquettes à Ceillac** du 2 au 7 février 2025 – 1/2 pension en VVF – 290€ - inscription du 7 au 30 septembre 2024 avec acompte de 120€ - Sylvie – 06 95 52 81 87
- **Séjour dans l'Aubrac** du jeudi 22 au soir au jeudi 29 mai 2025 au matin, soit 7 nuits. Transhumance des vaches le dimanche. Deux niveaux de randonnées (visites découvertes) par jour.  
<https://www.gite-laguiole-aubrac-levayssaire.fr/> avec repas du soir. Linges de lit compris. Serviettes de toilette comprises. Prix : 262,50€ .

Rajouter le transport et le repas au buron. **Les inscriptions se feront à partir du 1 octobre – 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](http://www.maif-associationsetcollectivites.fr)

n° sociétaire : 2084146R

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