



## 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](http://laseyne.utan.fr) – mail : [anles2freres@yahoo.fr](mailto:anles2freres@yahoo.fr)

### Programme Mai et Juin 2023

#### Mai

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Ma02	***	Le Garlaban – Le bec cornu 13kms – dénivelé 750m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me03		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis 06 07 42 95 00	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve05	*	Chapelle ND du Mai – 5kms – dénivelé 350m	Sylvie 06 95 52 81 87	14h Parking Janas

#### **Séjour aux Pouilles du dimanche 7 au dimanche 14 mai : Francis**

Di07	**	Sainte Victoire – Le Pic des mouches – La Citadelle 11kms – dénivelé 500m	Monique 06 62 05 67 08	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma09	***+	Châteauvallon – Les Cuves du Destel 14kms – dénivelé 500m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me10		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Sylvie Monique	de 17h30 à 18h30
Je11		Bowling Inscriptions auprès de Denis	Denis 06 07 42 95 00	18h30 P. Auchan ou 19h bowling Bandol
Ve12	**	Maison des Quatre Frères 12kms – dénivelé 300m	Monique 06 62 05 67 08	<b>10h</b> Parking BricoLeclerc La Seyne
Di14	**	Solliès-Toucas – chapelle St Hubert 12kms – dénivelé 450m	Michel 06 09 32 72 60	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma16	***	Sainte Baume – L'Espigoulier – dent de Roqueforcade – trou du vent ..... 12kms – dénivelé 700m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me17		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis 06 07 42 95 00	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve19	*	Garéoult – Le Défens 7kms – dénivelé 250m	Jacqueline 06 01 94 76 48	<b>10h</b> Parking BricoLeclerc La Seyne

**Séjour dans le Verdon : du 22 au 24 mai : Sylvie**

Di21	** ***	<u>Intersections à Riboux 3 niveaux :</u> Jas de Frédéric : 8kms – dénivelé 200m La ferme des Maulnes : 14kms dénivelé 250m Les crêtes de La Ste Baume 14kms dénivelé 550m	Zohra Monique Sylvie	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne (et 9h30 Parking Riboux pour les autres sections)
Me24		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Jacqueline Francis	de 17h30 à 18h30
Ve26	*	Le Faron par le téléphérique	Francis 06 07 71 05 83	<b>13h30</b> à Bricoleclerc ou <b>14h</b> au téléphérique
Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Di28	**	Bouc-Bel-Air – visite des Jardins d'Albertas et petite rando 8kms – dénivelé 250m <b>Inscriptions avant le 24 mai</b>	Monique 06 62 05 67 08	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma30	***	Mazaugues – La ferme d'Agnis 14kms – dénivelé 500m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me31		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis 06 07 42 95 00	14h Parc St Asile Pin Rolland

**Juin**

Ve02	*	Giens 7kms – dénivelé 400m	Catherine 06 03 79 63 17	13h30 BricoLeclerc
Di04	**	Bandol – Plage des Nations – baignade possible 10kms – dénivelé 200m	Michel 06 09 32 72 60	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma06	***	Cap Lardier – Gigaro – Cap Taillat – baignade possible - 15kms – dénivelé 500m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Ve09	*	Fabrégas 8kms – dénivelé 200m	Catherine 06 03 79 63 17	13h30 parking Janas
Di11	**	<b>Pique-nique de fin de saison</b> de La Londe à l'Estagnol : 12kms – dénivelé 250m <i>Ceux qui ne marchent pas peuvent nous rejoindre à l'Estagnol en voiture vers 12h</i>	Sylvie 06 95 52 81 87	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma13	***	Presqu'île de Giens 17kms – dénivelé 200m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me14		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne <b>Réunion de préparation pour les personnes inscrites au Séjour Pyrénées du 2 au 8 juillet</b>	Michel 06 09 32 72 60 Monique 06 62 05 67 08	de 17h à 18h30

Ve16	*	Boucle du Mont Salva 8kms – dénivelé 200m	Denis 06 07 42 95 00	13h30 Parking magasin Vival Janas
<b>Séjour Pelvoux : du samedi 17 au vendredi 23 juin : Paulette et Monique</b>				
Di18	*	Le Lavandou – Plage Aiguebelle 11kms – dénivelé 100m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma20		Pétanque à 17h à 19h : soit pique-nique – soit pizzas	Denis 06 07 42 95 00	17h Parc St Asile – Pin Rolland
Ve23	*	L'Almanare - baignade	Francis 06 07 71 05 83	13h30 Parking BricoLeclerc
<b>Séjour dans Les Pyrénées orientales en itinérance du 25 juin au 2 juillet 2023 : Sylvie</b>				
<b>Séjour dans Les Pyrénées orientales du 2 au 8 juillet 2023 : Michel et Monique</b>				

#### 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 TRESSIERES Francis tél. 06 07 71 05 83
- Mr RICCI Denis tél. 06 07 42 95 00

#### Séjours :

- **Les Pouilles** : du 7 au 14 mai et 7 au 14 novembre 2023 (Francis),
- **Les Pyrénées orientales** en itinérance du 25 juin au 2 juillet 2023 – inscription avant le 22 décembre impérativement (Sylvie),
- **Les Pyrénées orientales** en gîte – en 1/2 pension – du 2 au 8 juillet 2023 (Monique C et Michel) - pour bons marcheurs - 14 personnes maximum - **Les inscriptions sont closes.**
- **La Corse** en itinérance de Moriani à Piana – 100kms - dénivelé 5700m – 10 jours – départ le lundi 4 septembre au soir pour Bastia – retour le vendredi 15 septembre au départ d'Ajaccio (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](http://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