



## 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 2024 (mise à jour du 12/06/2024)

<b>Mai</b>				
Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Me1er <b>Férié</b>		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve3	*	Rando douce – Janas	Zohra 06 63 79 45 19	14h parking Janas
<b>Séjour au Maroc du 5 au 15 mai - Zohra</b>				
Di5	**	Le Cannet des Maures – Les Escarcets 12kms – dénivelé 200m	Laurence A. 06 19 64 93 04	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma7	***	Le Croupatier – Le Cap Gros depuis Châteauvallon – 12kms – dénivelé 510m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me8 <b>Férié</b>		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve10	*	La Flamme Olympique Parc de la Navale <b>ou</b> Jardin remarquable Le Plantier Costebelle (10€) puis pique-nique à ND de Consolation s'inscrire auprès de Francis	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking BricoLeclerc La Seyne
<b>Séjour dans le Luberon du 12 au 17 mai – Monique C</b>				
Di12	**	Pic de Bertagne au départ du Plan d'Aups 12kms – dénivelé 450m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Me15		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve17	*	Maison du Cygne + Cap Nègre 6kms – dénivelé 50m	Sylvie 06 95 52 81 87	14h à coté Inter- marché Six-Fours
Di19	**	Les Sources de L'Huveaune 13kms – dénivelé 450m	Jacqueline 06 01 94 76 48	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma21	***	Le Mourre d'Agnis – Le Pont du diable depuis Signes 15kms – dénivelé 750m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Me22		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Me22		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Monique C	de 17h30 à 18h30
Ve24	*	Visite guidée de La Garde ( <i>gratuit</i> ), limitée à 25 personnes – s'inscrire auprès de Jacqueline et le Plan de La Garde site protégé	Jacqueline 06 01 94 76 48	8h Parking BricoLeclerc La Seyne
Sa25		Comité régional à Néoules		
<b>Séjour Mont Lachens du 26 au 28 mai - Sylvie</b>				
Di26 fête des mères	**	Sainte Anne d'Evenos – Le Beausset vieux 11kms – dénivelé 350m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma28	***+	Bormes - Les Trois Cols 14,5kms – dénivelé 600m	Gilbert 06 52 52 45 93	8h parking Auchan
Me29		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Je30		<b>Soirée bowling à Bandol</b> 25€ ( <i>pizzas, boissons, 2 parties bowling</i> ) <i>Pour le dessert : chacun apporte une douceur à partager (crêpes, gâteau .....</i> )	Denis 06 07 42 95 00	19h bowling Bandol
Ve31	*	Le Val – visite guidée du Musée du jouet ancien (2€) + petite rando 8kms – dénivelé 150m <b>inscription avant le 25 mai</b>	Monique C 06 62 05 67 08	9h parking BricoLeclerc
<b>Juin</b>				
Di2	**	La Pesqu'île de Giens 10kms – dénivelé 350m	Jacqueline 06 01 94 76 48	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma4	***	Sur les traces de Manon 15,5 kms – dénivelé 210m	Gilbert 06 52 52 45 93	8h parking Auchan
Me5		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve7	*	Rando douce – Janas	Zohra 06 63 79 45 19	14h parking Janas
Di9	**	( <i>Elections européennes</i> ) La Couronne de Charlemagne – Le Vallon des Brusquières – 11kms – dénivelé 450m	Laurence A. 06 19 64 93 04	9h Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma11	***	De L'Argentière à Cabasson 16kms – dénivelé 100m	Gilbert 06 52 52 45 93	8h parking Auchan

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Me12		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Jacqueline	de 17h30 à 18h30
Me12		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve14	*	<u>Randonnée annulée</u>	Zohra 06 63 79 45 19	14h parking Janas
Di16 fête des pères		Les Barres de Castillon 11kms – dénivelé 250m	Monique 06 62 05 67 08	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma18	***+	Fabrègas – ND du Mai 15kms – dénivelé 500m	Gilbert 06 52 52 45 93	8h parking Fabrègas
Me19		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve21	*	La presqu'île du Gaou	Sylvie 06 95 52 81 87	14h parking plage de La Coudoulière
Di23		<b>Repas de fin d'année et concours de boules</b> à Pin Rolland <i>Chacun apporte un plat ou gâteau à partager</i> <i>La section offre l'apéro</i>		11h30 dans la pinède de Pin Rolland
Ma25	**	La Croix Valmer – Gigaro – Cap Lardier – Cap Taillat – 12,5kms – dénivelé 350m	Sylvie 06 95 52 81 87	<b>7h30</b> parking Auchan
Me26		<u>Permanence + réunion de programme</u> 13, rue Gounod – La Seyne	<u>Tous les animateurs</u>	<b>de 16h30 à 18h30</b>
Me26		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	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 au Maroc du 5 au 15 mai 2024** – Zohra
- **Séjour dans le Luberon du 12 au 17 mai 2024** – Monique C
- **Séjour Mont Lachens du dimanche 26 au mardi 28 mai 2024** – 3 jours de rando à La Roque Esclapon - Sylvie
- **Séjour dans Les Pyrénées occidentales du 4 au 17 juin 2024** : randonnée itinérante – Sylvie
- **Le 14 juillet 2024** : pique-nique à Pin Rolland
- **La Corse du 12 au 18 septembre 2024** : le mare à mare centre - 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