



Les Amis de la Nature

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

PROGRAMME MAI, JUIN, JUILLET, AOUT 2026

Pétanque : mercredi à 14 h 30 à Saint Asile, avec Annie et Jean-Marc

Marche nordique : lundi à 9 h 00 à Janas (ou autre, voir whatsapp) avec Patrick (07 80 18 69 18)

Marche dans l'eau : lundi, mercredi, vendredi à 9 h 30 à Mar Vivo (avec ou sans meneur)

MAI				
Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Ve 1er	**	FORCALQUEIRET : matin : le Castellàs, 8 km, 250 m de dénivelé, après midi : foire aux plants à Forcalqueiret	Laurence 06 19 64 93 04	8 h 30 parking BRICOLECLERC
Di 3	**	SIGNES, Le Fichu, la Limate, 12 km, 450 m de dénivelé	Michel 06 09 32 72 60	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
SEJOUR DANS L'AVEYRON DU 3 AU 8 MAI 2026				
Ma 5		A DETERMINER		
Ve 8	*	Balade autour du Fort de Six Fours	Laurence 06 19 64 93 04	13 h 30 parking BRICOLECLERC
Di 10	**	LE CASTELLET : camp de Penon, chemin médiéval, 12 km, 350 m de dénivelé	Monique 06 62 05 67 08	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ma 12	***+	Notre Dame du Mai, 15 km, 970 m de dénivelé	Denis 06 07 42 95 00	8 h 00 A JANAS
WEEK END DE L'ASCENSION : VENDREDI 15 ET SAMEDI 16, PAS D'ECOLE				
Ve 15	*	OLLIOULES : oppidum de la Courtine, Chateavallon, 7 km, 100 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	13 h 30 parking BRICOLECLERC
Di 17	**	Vieux Roquefort au départ de Ceyreste, 12 km, 400 m de dénivelé	Francis R 06 84 96 28 80	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Di 17		Domaine de Pichauris, à Allauch RANDO THEATRALE 10 km : ANGELE	Sylvie 06 95 52 81 87	8h00 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ma 19	***	LE REVEST : Baume des Cagarelles et pyramide de Cassini, 15 km, 760 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	8 h 00 PARKING AUCHAN
Ve 22	*	OLLIOULES : le gros cerveau, petit circuit, 6 km, 270 m de dénivelé	Denis 06 07 42 95 00	13 h 30 parking BRICOLECLERC
Di 24	**	La chapelle de Notre Dame du Mai est ouverte, allons-y ensemble ! 12 km, 300 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	9 h 00 JANAS
Ma 26	***	PIGNANS, notre Dame des Anges, 13 km, dénivelé 580 m	Denis 06 07 42 95 00	8 h 00 PARKING AUCHAN
Je 28		SOIREE BOWLING A BANDOL (25 euros) Pour le dessert, chacun apporte une douceur à partager (crêpes, gâteau, chocolat, fruits...) BOWLING	Denis 06 07 42 95 00	19 h 00 au bowling
Ve 29	*	LA VALETTE : <u>inscriptions avant le 22 mai,</u> le matin, visite guidée du jardin remarquable de Baudouvin, l'après midi, parc de l'olivier, au pied du Coudon, 5 km, 100 m de dénivelé	Monique 06 62 05 67 08	9 h 30 parking BRICOLECLERC
Di 31	**	SAINT CYR : Golf de la Frégate, port d'Alon, avec baignade, 12 km, 300 m de dénivelé	Francis T 06 07 71 05 83	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE

JUIN				
Ma 2	***	SIGNES : le Latay 15 km, 500 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	8 h 00 PARKING AUCHAN
Ve 5	*	LA SEYNE : Fabrègas, la Verne, 7 km, 150 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	13 h 30 JANAS
Di 7	**	BRAS : Balade le long du Cauron, la chute du tombereau, le prieuré Notre Dame, 14 km, dénivelé 200 m	Laurence 06 19 64 93 04	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
SEJOUR AU BEAUVEZER, Hautes Alpes, DU 8 AU 11 JUIN 2026, organisé par Alain Biacabe de l'association locale la Plaine du Coudon (mobile home pour 4 personnes, 3 nuits à 12 € par nuit et par personne), petit-déjeuner, déjeuner et dîner type auberge espagnole, une soirée pizza, un resto de pays le midi du dernier jour sur la route du retour. Paiement à l'arrivée, directement au camping Paradis de Beauvezer, CONTACTER SYLVIE POUR LES RESERVATIONS (06 95 52 81 87) AU PLUS TARD LE 10 MAI				
Ma 9	**	ALLAUCH : à la découverte des anciennes mines de Bauxite, 10 km, 450 m de dénivelé	Francis R 06 84 96 28 80	8 h 30 PARKING AUCHAN
Ve 12	*	TOULON : le Mourillon, anse de Méjean, 6 km, 50 m de dénivelé	Francis T 06 07 71 05 83	13 h 30 parking BRICOLECLERC
Ve 12	🎵 🎵	SOIREE KARAOKE au Foyer Ambroise Croizat à La Garde, de 19 h 00 à 21 h 00 CONTACT PREALABLE AVEC SYLVIE	Sylvie 06 95 52 81 87	18 h 30 parking BRICOLECLERC
Di 14		FETE DE FIN DE SAISON, BAIGNADE, JEUX, PETANQUE, APERO, PIQUE-NIQUE SOUS LES ARBRES	SOYONS NOMBREUX	À PARTIR DE 10 H 00 A PIN ROLLAND
Ma 16	**	LA LONDE, BORMES : l'Argentière, l'Estagnol, 14 km, 120 m de dénivelé	Denis 06 07 42 95 00	8 h 00 PARKING AUCHAN
Ve19	*	Tour de SAINT MANDRIER, 8 km, 250 m de dénivelé	Jacqueline 06 01 94 76 48	13 h 30 SAINT ELME POSTE DE SECOURS
Di 21	**	HYERES : presqu'île de Giens, par l'Est, 10 km, 360 m de dénivelé	Jacqueline 06 01 94 76 48	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Du lundi 22 juin au mercredi 1er juillet inclus : le tour du Queyras , 9 jours de marche en itinérance, avec Sylvie 06 95 52 81 87				
C'est l'été, les massifs sont fermés				
JUILLET AOUT				
TOUS LES MERCREDIS, A 18 H 00, PETANQUE, APERO, PIQUE-NIQUE ET FEU D'ARTIFICE A PIN ROLLAND				
LE 14 JUILLET ET LE 15 AOUT, APERO, PIQUE NIQUE ET JEUX A PIN ROLLAND, RENDEZ VOUS A PARTIR DE 10 H 00				
Me 12/08		Réunion de programme rue Gounod	tous les animateurs	16 h 30

Président	M. Denis RICCI	06 07 42 95 00
Vice-présidente	Mme Zohra Soriano	06 63 79 45 19
Trésorière	Mme Sylvie Le Baron	06 95 52 81 87
Trésorier adjoint	Jean-Marc Gauley	06 10 05 29 95
Secrétaire	Mme Maryse Piluso	06 95 17 14 27
Secrétaire adjointe	Mme Monique Canut	06 62 05 67 08

Comité local :

M. Michel Fabre	06 09 32 72 60
M. Francis Tressières	06 07 71 05 83
Mme Jacqueline Duquesne	06 01 94 76 48

NOUVELLE ACTIVITE : chorale, il existe un groupe whatsapp où les informations circulent, contactez Denis si vous souhaitez y participer

PROJETS :

les 3, 4 et 5 JUILLET 2026 : « Rencontre sous le cerisier » - Savignargues (Gard), limité à 15 personnes, 2 nuits, 3 soirées spectacles et 3 repas du soir – **s'inscrire rapidement** auprès de Marc Gazan : 06 89 24 42 89

Du Samedi 12 au samedi 19 septembre : séjour dans les Landes - jacqueline 06 01 94 76 48

OCTOBRE 2026 : du jeudi 1^{er} au vendredi 9 octobre 2026 : séjour au Maroc, Toubkal – Zohra 06 63 79 45 19
25 OCTOBRE 2026 BOUDIN D'OR salle Mussou à La Garde

du lundi 17 au lundi 24 mai 2027, séjour en Slovénie avec Francis 06 07 71 05 83
(3 niveaux de rando tous les jours, une journée de tourisme)

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 courriel.

Remarque

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

s 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 mardi : parking Auchan La-Seyne-sur-mer

le vendredi : parking devant Bricoleclerc, La Seyne sur mer

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

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 ...

Assurance - En cas d'accident pendant la randonnée

Assurance MAIF : depuis 1er janvier 2025, la Fédération nationale des Amis de la Nature prend en charge l'assurance MAIF.