







## 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 Mars et Avril 2024 (mise à jour du 6/04/2024)

#### Mars

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
<b>Congés scolaires Zone B du samedi 24 février au dimanche 10 mars</b>				
Ve1er	*	Le Fort de Six-Fours 8kms – dénivelé 180m	Denis 06 07 42 95 00	14h parking Intermarché Six-Fours
<b>Du vendredi 1<sup>er</sup> au 3 mars inclus – week-end à Aix – randos Ste Victoire -Michel F. 06 09 32 72 60</b>				
Di3	**	Aix Le Tholonet – les 2 barrages 12kms – dénivelé 400m parking du jeu de boules en face du château	Michel 06 09 32 72 60	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne 9h30 Le Tholonet
Me6		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Jean-Marc S. Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve8	*	Rando douce – Janas	Zohra 06 63 79 45 19	14h parking Janas
<i>Du 9 au 10 mars : formation ARP1 (Animateur et Animatrice de Randonnées Pédestres)</i>				
Di10	**	Le Plan d'Aups – Pic de Bertagne 12kms – dénivelé 450m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma12	***+	Sormiou – Morgiou – Sugiton au départ de Luminy 15kms – dénivelé 800m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me13		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Jean-Marc S. Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Me13		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Michel	de 17h30 à 18h30
Ve15	*	Châteauvallon – Oppidum de la Courtine 6kms – dénivelé 200m	Francis 06 07 71 05 83	13h30 BricoLeclerc
Di17	**	Les Apiès de Cuers 10kms – dénivelé 300m	Michel 06 09 32 72 60	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma19	***	Pyramide de Cassini 15kms – dénivelé 700m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Me20		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Jean-Marc S. Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Je21		Soirée bowling à Bandol 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
Ve22	*	Rando douce – Janas	Zohra 06 63 79 45 19	14h parking Janas
Di24	**	Du Trappan à la plage de Pellegrin 14kms – dénivelé 200m	Jacqueline 06 01 94 76 48	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma26	***	Saint Zacharie - Ermitage St Jean du Puy – rocher de onze heures 20kms – dénivelé 600m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me27		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Jean-Marc S. Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Me27		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Jacqueline	de 17h30 à 18h30
Ve29	*	Port d'Alon à Bandol 11kms – dénivelé 300m	Denis 06 07 42 95 00	13h30 BricoLeclerc
Di31 Pâques	**	Nans les Pins 12kms – dénivelé 300m	Michel 06 09 32 72 60	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Lu1er	*	Grillades au Jas de Frédéric	Francis 06 07 71 05 83	10h Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
<b>Avril</b>				
Ma2	***	Le Mourre d'Agnis au départ de Signes 18kms – dénivelé 700m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me3		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Jean-Marc S. Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve5	*	Rando douce – Janas	Zohra 06 63 79 45 19	14h parking Janas
<i>Du 5 au 12 avril : formation ARP2 (Animateur et Animatrice de Randonnées Pédestres)</i>				
Di7	**	Bormes – la Pierre d'Avenan 10kms – dénivelé 550m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma9	***+	Le Mourre d'Agnis au départ de Signes 18kms – dénivelé 700m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Me10		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Jean-Marc S. Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Me10		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Sylvie	de 17h30 à 18h30
Ve12	*	Rando douce – Janas	Zohra 06 63 79 45 19	14h parking Janas
Di14	**	La Roquebrussanne – la Source des Oris 11kms – dénivelé 350m	Michel 06 09 32 72 60	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma16	***	Le Pas de Brancaille – la grotte aux oeufs 11kms – dénivelé 450m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me17		Permanence + réunion de programme 13, rue Gounod – La Seyne	Tous les animateurs	de 16h30 à 18h30
Me17		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Jean-Marc S. Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve19	*	Rando douce – Janas	Zohra 06 63 79 45 19	14h parking Janas
Congés scolaires Zone B du samedi 20 avril au dimanche 5 mai				
Di21	**	Rougiers – Castrum St Jean 13kms – dénivelé 470m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Me24		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Jean-Marc S. Annie	14h Parc St Asile Pin Rolland
Me24		Pas de permanence en période de vacances scolaires		de 17h30 à 18h30
Ve26	*	Les Salins d'Hyères Photos – promenade – oiseaux	Michel 06 09 32 72 60	10h BricoLeclerc
Di28	**	La Crau – ND du Fenouillet – le château 14kms – dénivelé 450m	Denis 06 07 42 95 00	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne

#### 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 :

- **Week-end Aix Sainte Victoire en gîte** – les 1<sup>er</sup>, 2 et 3 mars 2024 – Michel
- **Séjour dans le Luberon en Mai 2024** – en VTF – en demi-pension – pour 16 personnes – prix par personne : 386€ pour 6 jours 5 nuits – *Inscriptions terminées – liste d'attente possible*. Monique C (*toutes les infos sont sur le site des Amis de la Nature La Seyne*).
- **Séjour Mont Lachens** – en gîte – du dimanche 26 au mardi 28 mai 2024 (programme du séjour sur le site AN)
- **Séjour au Maroc – du 5 au 15 mai 2024** - Zohra
- **Séjour Corse en itinérance** : Mar a Mar centre – du 11 au 19 septembre 2024 – Sylvie – (programme du séjour sur le site AN)

**Rappel ! En cas de désistement, les séjours ne sont pas remboursables sauf si la personne trouve un remplaçant.**

## 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