



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 mercredis de 18h30 à 19h30

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

Programme Novembre et Décembre 2020 (version 19 octobre)

Novembre 2020

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
D01	***+	Férial - Toussaint Signes – La carrière de Corsou 14kms – dénivelé 400m	Michel 06 09 32 72 60	8h30 collège Paul Eluard La Seyne
M03	***	Repérage Allauch – La grotte du berger 12kms – dénivelé 450m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h Parking Auchan
V06	*	Ollioules - Le Gros Cerveau 6kms – dénivelé 150m	Raymond 06 69 40 76 79	13h45 Parking Janas
D08	**	Cassis – La Couronne de Charlemagne 15kms – dénivelé 300m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 collège Paul Eluard La Seyne
M10	***	Repérage Mazaugues – Le Mourre d'Agnis 18kms – dénivelé 600m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h Parking Auchan
M 11		Férial – Armistice 1918	Pas de permanence	
V13	*	Ollioules – L'Oppidum – Châteauvallon 8kms – dénivelé 250m	Francis 06 07 71 05 83	13h45 Parking Carrefour Ollioules
D15	**	Peypin – La Cride – Mau Vallon 13kms - 500m	Monique C 06 62 05 67 08	8h30 collège Paul Eluard La Seyne
M17	***	Repérage Tourves – Les Gorges du Caramy 10kms – dénivelé 300m	Zohra 06 63 79 45 19	8h Parking Auchan
V20	*	Forêt de Janas 8kms – dénivelé 250m	Zohra 06 63 79 45 19	13h45 Parking Janas
D22	**	La Gineste – Le Mont Lantin 12kms – dénivelé 300m	Raymond 06 69 40 76 79	8h30 collège Paul Eluard La Seyne
M24	***	Repérage La Roquebrussane – La Loube 14kms – dénivelé 600m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h Parking Auchan

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
M25		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Monique Sylvie	De 18h30 à 19h30
V27	*	Varages – « Randonner autrement au fil de l'eau » - visite de l'usine de la faïencerie - 5kms – dénivelé 150m	Monique C 06 62 05 67 08	8h30 Parking Carrefour Ollioules
D29	**	Bras – Le Cauron – L'Argens - Le Pont de Sumian 15kms – dénivelé 210m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h30 collège Paul Eluard La Seyne

Décembre 2020

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
M01	***	Repérage Le Pradet – La Colle – Gavaresse 12kms – dénivelé 380m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h Parking Auchan
V04	*	Bormes les Mimosas La Chapelle ND de Constance 3kms – dénivelé 180m	Francis 06 07 71 05 83	13h30 Parking Carrefour Ollioules
S05		Assemblée Générale		
D06	**	Allauch - Le Parc de Pichauris 12kms – dénivelé 450m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 collège Paul Eluard La Seyne
M08	***	Repérage Belgentier – Les Bidoufles 15kms – dénivelé 750m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h Parking Auchan
M09		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Zohra Francis	De 18h30 à 19h30
V11	*	Sanary -Portissol 6kms – dénivelé 100m	Raymond 06 69 40 76 79	13h45 Parking Janas
D13	**	Collobrières - 10kms – dénivelé 300m visite du village - dégustation glace et marrons grillés	Michel 06 09 32 72 60	8h30 collège Paul Eluard La Seyne
M15	***	Repérage Tourris – L'Apié des Pourraquès – petit et grand Coudon – 17kms - 700m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h Parking Auchan
V18	*	Forêt de Janas 8kms – dénivelé 250m	Zohra 06 63 79 45 19	13h45 Parking Janas
D20	**	Aix – Ste Victoire – Barrage Zola Aqueduc romain 11kms – dénivelé 350m	Monique C 06 62 05 67 08	8h30 collège Paul Eluard La Seyne
M22	**	Roquebrune sur Argens Visite de la Maison du Chocolat et du Cacao + rando 10kms – dénivelé 300m	Monique C 06 62 05 67 08	8h30 Parking Carrefour Ollioules

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
M23		Traditionnelle visite des crèches + resto	Raymond 06 69 40 76 79	9h Collège Paul Eluard La Seyne
V25				
D27	**	Mont St Cyr – La source des eaux vives 12kms – dénivelé 550m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h30 collège Paul Eluard La Seyne

Projets 2021

✓ Séjour raquettes - Sylvie

Au VTF du Sauze (04) – du 1^{er} au 6 février 2021 en pension complète – hébergement en chambre double avec sanitaires complets – lits faits et linge de toilette fournis – encadrement des randonnées raquettes par groupe de 14 personnes par un accompagnateur diplômé (compris dans le prix du séjour) – prix du séjour tout compris (sauf transport) : 361,50€.

Frais de transport : 84€ (essence + péages) par voiture à partager entre les passagers.

✓ Séjour Maroc - Zohra

du 22 au 31 mars 2021.

✓ Séjour Montagne Noire Aude – Monique (séjour annulé en 2020 en raison du covid)

du dimanche 16 au vendredi 21 mai 2021 (dates à confirmer avec le camping en janvier 2021)

Hébergement Camping de Montolieu – demi-pension – 5 nuits

Estimation par personne avec les tarifs 2020 :

- hébergement + petit déjeuner + repas du soir + frais de séjour = 160€
- frais de transport (carburant + péages) à partager entre les passagers : aller/retour = 160€
- divers : 30€

Inscription auprès de Monique début février 2021. Acompte par chèque 70 €.

✓ Corse rando itinérante - Sylvie

du samedi 12 au samedi 19 juin 2021

*** 6 jours de marche / 4646m de dénivelé positif / 4547m de dénivelé négatif - de Calenzana à Corte par le sentier de la transhumance.

7 demi-pensions à environ 50 € soit 350 €.

Bateau 30€ x 2 A/R soit 60€. Train 11€.

Taxi 75€ à diviser par le nombre de personnes présentes dans le taxi....

Il faut rajouter de quoi pique-niquer le midi.

Donc prévoir un budget total d'environ 500€.

Inscription avant le 31 janvier 2021 avec un chèque d'acompte de 100€.

Attention, une fois les billets de ferry pris, il est impossible de se faire rembourser si annulation.

Bureau

- | | | |
|---------------------|-------------------------|---------------------|
| • Présidente : | Mme LEBARON SYLVIE | tél. 06 95 52 81 87 |
| • Vice-Présidente : | Mme SORIANO Zohra | tél. 06 63 79 45 19 |
| • Trésorière : | Mme DUQUESNE Jacqueline | tél. 06 01 94 76 48 |
| • Secrétaire : | Mme CANUT Monique | tél. 06 62 05 67 08 |

Comité local

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| Mme LUCAS Annick | tél. 06 74 08 01 71 |
| Mr FABRE Michel | tél. 06 09 32 72 60 |
| Mr TRESSIERES Francis | tél. 06 07 71 05 83 |

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 le dimanche se fait devant le collège Paul Eluard – avenue Marcel Pagnol – 83500 La Seyne sur Mer à 8h30.

Le départ des randonnées le vendredi après-midi se fait au parking de Janas (terminus ligne bus n°81) à 13h45. 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
n° sociétaire : 2084146R
Les Amis de la Nature chez Mme DELWAL
11 Avenue Stephen Liegeard - 83400 Hyères