



## 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 novembre et décembre 2023 (mise à jour du 29 novembre)

#### novembre

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Me1er		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis Jean-Marc	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve3	*	Le Tour du lac du Revest 6kms – dénivelé 200m	Sylvie 06 95 52 81 87	13h30 Parking BricoLeclerc
Di5	**	Collobrières – La Lave du Desteu 11kms - dénivelé 450m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne

#### du 7 au 14 novembre – Séjour Les Pouilles - Francis

Ma7	***	Notre Dame du Mai 15kms – dénivelé 500m	Denis 06 07 42 95 00	<u>8h30</u> <u>parking Rd Point de</u> <u>Fabrégas</u>
Me8		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Jacqueline Denis	de 17h30 à 18h30

#### du 9 au 12 novembre : week-end aux Saintes Maries de la Mer – L'Abrivado - Denis

Ve10	-	PAS DE RANDO	-	-
Di12	**	La Crau – La Navarre 12kms – dénivelé 300m	Monique 06 62 05 67 08	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma14	***	Les Barres de Cuers 17kms – dénivelé 800m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me15		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis Jean-Marc	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve17	*	Solliès-Pont 6kms – dénivelé 200m	Catherine 06 03 79 63 17	13h30 Parking BricoLeclerc
Di19	**	Aubagne : Les pierres gravées, le Garlaban, vallon de passe-temps 12kms – dénivelé 400m	Monique 06 62 05 67 08	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma21	***	La Ciotat – Les falaises Soubeyranes 17kms – dénivelé 900m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan

Me22		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Monique Francis	de 17h30 à 18h30
Je23		Soirée bowling à Bandol 25€ (pizzas, boissons, 2 parties bowling)	Denis 06 07 42 95 00	18h30 P. Auchan ou 19h bowling Bandol
Ve24	*	Forêt de Janas, Fabrègas, la ferme 8kms – dénivelé 200m	Sylvie et Monique 06 95 52 81 87	RV 13h30 parking Javas
Di26	**	Le Revest – Tourris – La pyramide de Cassini 11kms – dénivelé 550m	Michel 06 09 32 72 60	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma28	***	La Roquebrussanne – La Loube 16kms – dénivelé 800m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me29		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis Jean-Marc	14h Parc St Asile Pin Rolland

## décembre

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Ve1er	*	<b>Dans les coulisses du circuit Paul Ricard</b> visite du bâtiment principal, des garages, salle de vidéo, salle de sécurité, l'histoire du circuit, etc.... 15€ - durée 1h + petite rando 7kms – dénivelé 200m	Monique 06 62 05 67 08 <u>Inscription avant le 15 novembre</u>	<b>RV 8h45</b> Parking BricoLeclerc
Di3	**	Hyères – Les Deux Borels 12kms – dénivelé 300m	Jacqueline 06 01 94 76 48	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma5	***	Belgentier – L'Hippopotame des Morières 16kms – dénivelé 500m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me6		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis 06 07 42 95 00	14h Parc St Asile Pin Rolland
<b>Ve8</b>	<b>Assemblée Générale</b> <b>Accueil à partir de 9h30</b>			
	<i>Repas au Restaurant chinois Le Palais d'Or – chemin du Floréal – La Seyne Le repas est à 25€ mais l'association prend en charge 5 € donc c'est 20€ pour les adhérents et 25€ pour les invités.</i>			
Sa9	<b>Téléthon – Salle Baquet La Seyne de 10h à 18h</b> <i>Stand Écoresponsable des Amis de la Nature (toutes les idées sont les bienvenues)</i>			
Di10	**	Ceyreste – Le Vallon du diable 10kms – dénivelé 550m	Michel 06 09 32 72 60	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma12	***	Roquefort – La tête du Douard – le Vieux Roquefort – 13kms – dénivelé 550m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan

Me13		<u>Permanence + réunion de programme</u> 13, rue Gounod – La Seyne	Tous les animateurs	de 17h à 18h30
Ve15	*	Du Fort Balaguier au Fort Napoléon	Francis 06 07 71 05 83	13h30 Parking BricoLeclerc ou 14h Fort Balaguier
Di17		Pique-nique de Noël à St Jean de Garguier – Petit Tuny Grillades, vin chaud, friandises..... Chacun amène un petit cadeau (maximum 2€) et n'oubliez pas votre bonnet de Noël !	Sylvie 06 95 52 81 87 Michel 06 09 32 72 60	9h Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma19	***	Cuges les Pins – Les Trois Jas 16kms – dénivelé 550m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me 20		Soirée bowling à Bandol 25€ (pizzas, boissons, 2 parties bowling)	Denis 06 07 42 95 00	18h30 P. Auchan ou 19h bowling Bandol
Ve22		Les crêches	A définir	Parking BricoLeclerc
<b>Congés scolaires pour les 3 zones : du samedi 23 décembre 2023 au lundi 6 janvier 2024</b>				
		<b>JOYEUX NOËL</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 RICCI Denis tél. 06 07 42 95 00
- Mr TRESSIERES Francis tél. 06 07 71 05 83

#### Séjours :

➤ **Ski et raquettes à Arvieux (05)** – en VTF – 1/2 pension du 14 au 19 janvier 2024 - Prix par personne : 325€ - Les inscriptions closes – Liste d'attente ouverte. Monique C

#### Projets :

➤ **Séjour dans le Luberon en Mai 2024** – en VTF – en demi-pension – pour 14 personnes – prix par personne : 386€ pour 6 jours 5 nuits – Inscriptions entre le 8 et 31 décembre 2023 - Monique C  
 ➤ **Séjour au Maroc en Juin 2024** - Zohra

#### 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 Générale d'Optique à côté du Magasin Leclerc – La Seyne-sur-Mer
- **le vendredi** : parking 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