



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

Programme novembre et décembre 2024 (mise à jour du 22/11/2024)

novembre

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Sa2		Collecte de déchets dans le port de La Seyne avec l'association Mordus Spearfishing avec une paire de gants et si vous avez un tee shirt Amis de la Nature		À partir de 9h15 à 12h30 devant la capitainerie du port près du monument aux morts
Di3	**	Ceyreste – le vallon du diable – balcon de Mondon – 12kms – dénivelé 450m	Michel 06 09 32 72 60	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma5	***	Le Mont Gibaou – Baou Redon – grotte des Janots - 15kms – dénivelé 650m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me6		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve8	*	La Ciotat – parc du Mugel – Figuerolles 8kms – dénivelé 200m	Francis 06 07 71 05 83	10h Parking BricoLeclerc
Di10	**+	Garéoult – L'Amarron – vallon de Cavaillon 14kms – dénivelé 400m	Laurence 06 19 64 93 04	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma12	***	Les Crêtes de la Chartreuse de La Verne 13kms – dénivelé 500m	Denis 06 07 42 95 00	8h parking Auchan
Me13		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Me13		Nouveau !!! Jeux de société à 16h (cartes, scrabble) Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Laurence 06 19 64 93 04 Michel 06 09 32 72 60	de 17h30 à 18h30
Je14		Soirée bowling à Bandol 25€ (pizzas, boissons, 2 parties bowling) Pour le dessert : chacun apporte une douceur à partager (crêpes, gâteau	Denis 06 07 42 95 00	19H Bowling Bandol
Ve15	*	Rando douce à Janas	Sylvie 06 95 52 81 87	14h parking Janas
Di17		Le Boudin d'Or à Garéoult Inscription auprès de Sylvie	Sylvie 06 95 52 81 87	11h Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Di17	**	Méounes – Vallon d'Agnis 11kms – dénivelé 350m	Jacqueline 06 01 94 76 48	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma19	***	Le Mont Cruvelier – fenêtre du Brigou 15kms – dénivelé 600m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me20		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Je21	**	La section la plaine du Coudon organise une rando « <i>Beaujolais nouveau</i> » à la grotte du Croupatier inscriptions mardi 19 novembre 20h au plus tard	Pierre KURTZ 06 24 12 21 37	RV ?????
Ve22	*	ND de Pépiale – colline de tante Victoire 5kms – dénivelé 100m	Francis 06 07 71 05 83	14h parking BricoLeclerc
Di24	**	Ollioules – le Gros Cerveau 13kms – dénivelé 400m	Monique 06 62 05 67 08	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma26	***	Bormes – les sommets Pera et grand bœuf 15kms – dénivelé 600m	Denis 06 07 42 95 00	8h parking Auchan
Me27		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Me27		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Jacqueline Monique	de 17h30 à 18h30
Ve29		Assemblée Générale – accueil à partir de 9h30 <i>Repas au restaurant Le Palais d'Or – chemin du Floréal – La Seyne</i> <i>Le repas est à 27€ - la section prend en charge 7€</i> <i>donc, c'est 20€ pour les adhérents et 27€ pour les invités</i>		

décembre

Di1er	**	Le tour de Carcès par le lac 12kms – dénivelé 250m	Denis 06 07 42 95 00	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma3	***	Sioux Blanc – Aiguilles de Valbelle 17kms – dénivelé 500m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me4		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve6	*	Tourris – les grottes de sable 6kms – dénivelé 100m	Sylvie 06 95 52 81 87	13h30 Parking BricoLeclerc
Di8	**	Cassis – La Couronne de Charlemagne – vallon des Brusquières 11kms – dénivelé 200m	Laurence 06 19 64 93 04	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma10	***+	Les Calanques – cap Morgiou depuis Luminy 1– Sormiou 14kms – dénivelé 700m+	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Me11		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Me11		Permanence + réunion de programme 13, rue Gounod – La Seyne	Tous les animateurs	de 16h30 à 18h30
Je12		Soirée bowling à Bandol 25€ (pizzas, boissons, 2 parties bowling) Pour le dessert : chacun apporte une douceur à partager (crêpes, gâteau)	Denis 06 07 42 95 00	19H Bowling Bandol
Ve13	*	Le Brusc – bord de mer 5kms – dénivelé 100m	Francis 06 07 71 05 83	14h Parking du Brusc
Di15	*	Pique-nique de Noël au Jas de Frédéric grillades, vin chaud, friandises ... chacun amène un petit cadeau (max. 2€) et n'oubliez pas le bonnet de Noël !		9h Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma17	***	Riboux – Le St Pilon – le fond mauresque – les Meaulnes – 20kms – dénivelé 750m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me18		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Annie Denis	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve20		Le Val - chemin des crèches et musées - le matin : visite du Musée du Santon, de la crèche animée, Maison Rossellini (<i>métiers d'autrefois</i>) - 6€ - à midi : restaurant pour ceux qui le souhaitent – 25€. - l'après-midi : promenade dans le village pour découvrir une cinquantaine de crèches.	Monique C 06 62 05 67 08 Réservation impérative avant le 30 novembre	8h45 parking BricoLeclerc

Congés scolaires – les 3 zones – du samedi 21 décembre 2024 au dimanche 5 janvier 2025



JOYEUX

NOËL



La Plaine du Coudon

organise le Réveillon de la Saint Sylvestre le mardi 31 décembre au Thoronet
possibilité de dormir sur place au Clos des Médiévales. Informations et tarif à paraître

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 ski et raquettes à Ceillac** du 2 au 7 février 2025 – 1/2 pension en VVF – 290€ - inscription avec acompte de 120€ - Sylvie – 06 95 52 81 87.
- **Séjour dans l'Aubrac** du jeudi 22 au soir au jeudi 29 mai 2025 au matin, soit 7 nuits. Transhumance des vaches le dimanche. Deux niveaux de randonnées (visites découvertes) par jour.
<https://www.gite-laguiole-aubrac-levayssaire.fr/> avec repas du soir. Linges de lit compris. Prix : 266€ .
Rajouter le transport et le repas au buron. Les inscriptions se feront à partir du 1^{er} octobre avec acompte de 100€ par personne – Sylvie. 06 95 52 81 87.

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

n° sociétaire : 2084146R

Les Amis de la Nature - chez Mme DELWAL - 11 Avenue Stephen Liegeard - 83400 Hyères