



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 Septembre et Octobre 2023

Septembre

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
La Corse en itinérance du lundi 4 au 15 septembre 2023 - Sylvie				
Sa9		Forum des Associations Parc de la Navale – La Seyne	De 9h à 17h Monique et Francis <i>Nous cherchons des volontaires pour assurer une permanence de 2 ou 3h</i>	
Ve15	*	Saint Mandrier – chemin du littoral 8kms – dénivelé 200m	Jacqueline ou Catherine	14h – P. St Elme
Di17	*	Journées du Patrimoine Marseille + pique-nique (à peaufiner)	Zohra 06 63 79 45 19	7h30 Gare de La Seyne
Ma19	***	Marseillevéyre – les Trois Grottes 11kms - 600m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Ve22	*	Olbia - Hyères 10 € - s'inscrire auprès de Francis	Francis 06 07 71 05 83	13h30 Parking BricoLeclerc
Di24	* ** ***	Rassemblement régional à Riboux : Jas de Frédéric : 8kms – dénivelé 200m La ferme des Maulnes : 13kms dénivelé 250m Les crêtes de La Ste Baume 14kms dénivelé 550m	Zohra Monique Sylvie	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne (et 9h30 Parking Riboux pour les autres sections)
Ma26	***	Mont Puget – Col de La Gineste – Cirque des Pételins – 13kms – dénivelé 750m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me27		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Jacqueline Monique	de 17h30 à 18h30
Je28		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis 06 07 42 95 00	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve29	*	Cuges-les-Pins ► le matin : rando 6kms – dénivelé 150m ► l'après-midi : Fauconnerie des Aigles de la Ste Baume : démonstration de vol de 13h à 16h <i>Prix 15€ - inscriptions avant le 20 septembre</i>	Monique 06 62 05 67 08	RV 9h Parking BricoLeclerc

Octobre

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Di1er	**	Le Cannet des Maures – Plaine des Maures 13kms – dénivelé 200m	Catherine 06 03 79 63 17	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma3	***	Aubagne – Puits de Raimu – Source du chien 15kms – dénivelé 700m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me4		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis 06 07 42 95 00	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve6	*	Abbaye de La Celle et petite rando 7kms – dénivelé 200m	Francis 06 07 71 05 83	9h Parking BricoLeclerc
Sa7		Congrès régional – Le Pradet		
Di8	**	Tourves – Les Gorges du Caramy 11kms – dénivelé 300m	Jacqueline 06 01 94 76 48	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma10	***	Sainte Victoire – La Croix de Provence – Le Pas du Berger – 13kms – dénivelé 750m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me11		Permanence + réunion de programme 13, rue Gounod – La Seyne	Sylvie Denis	de 17h30 à 18h30
Ve13	*	Ollioules : culture de la spiruline – Musée de la fleur – Jardin des Heures	Sylvie 06 95 52 81 87	13h30 Parking BricoLeclerc
Di15	**	La Sainte Baume – Sentier Merveilleux 15kms – dénivelé 500m	Michel 06 09 32 72 60	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma17	**	Les Mayons : sur les traces de Decauville 16kms – dénivelé 500m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h parking Auchan
Me18		Pétanque Parc St Asile – Pin Rolland	Denis 06 07 42 95 00	14h Parc St Asile Pin Rolland
Ve20	*	Gardanne ► Visite EcoMusée de la Forêt méditerranéenne ► Parcours dans le parc avec activités ludiques Prix 7€ - inscriptions avant le 13 octobre	Monique 06 62 05 67 08	RV 9h Parking BricoLeclerc
Congés scolaires (les 3 zones) : du samedi 21 octobre au lundi 6 novembre 2023				
Di22	**	La Garde Freinet – Les Roches blanches 12kms – dénivelé 470m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Parking Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Me25		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne	Francis Michel	de 17h30 à 18h30
Ve27	*	Octobre Rose Marche Rose dans la Forêt de Janas	Zohra 06 63 79 45 19	1330 Parking Janas



Passage à l'heure d'hiver : on recule d'1 heure

Di29	**	Solliès-Pont - 10kms – dénivelé 350m OU <u>Le Boudin d'Or à La Garde - Salle Mussou</u> s'inscrire auprès de Sylvie 06 95 52 81 87	Denis 06 07 42 95 00 Sylvie 06 95 52 81 87	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

Séjours :

- **Les Pouilles** : du 7 au 14 novembre 2023 – Francis
- **L'Abrivado** : Week-end aux Saintes Maries de la Mer – L'Abrivado du 9 au 12 novembre 2023 - Denis
- **Ski et raquettes à Arvieux (05)** – en VTF – 1/2 pension du 14 au 19 janvier 2024 – pour 20 personnes (*liste d'attente si nécessaire*). Prix par personne : 340€ - Monique C.

Les inscriptions sont closes.

Projets 2024 :

- **Séjour dans Le Luberon en Mai 2024** – en VTF – demi-pension – pour 20 personnes – Monique C (*en cours d'étude*).
- **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

Le programme est accessible sur le site internet : laseyne.utan.fr.
Nul n'est à l'abri d'un impondérable, alors pensez à bien vérifier la veille sur le site laseyne.utan.fr que la randonnée est maintenue ou 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