Les Amis de la Nature

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

PROGRAMME NOVEMBRE, DECEMBRE 2026

Pétanque : mercredi à 14 h 30 à Saint Asile, avec Annie et Jean-Marc

Marche nordique : lundi à 9 h 00 à Janas (ou autre, voir whatsapp) avec Patrick (07 80 18 69 18)

NOVEMBRE				
Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Di 1er	**	Sainte Victoire, forêt de la gardiole, le grand vallon, 13 km, 250m de dénivelé	Monique 06 62 05 67 08	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ma 3	***	Tour du mont Caume depuis Le Revest, col de Garde 12,6 km, 940 m de dénivelé	SYLVIE 06 95 52 81 87	8 h 00 PARKING AUCHAN
Ve 6	*	LA CELLE : Domaine de la Gayolle, visite des chais, caves, dégustation, pique-nique, l'après midi aventure dans les vignes, participation 15 euros, inscription au plus tard le 30 octobre, 6 km, pas de dénivelé	Monique 06 62 05 67 08	8 h 30 précises parking BRICOLECLERC
Di 8	**	ALLAUCH : découverte des anciennes mines de bauxite, 9 km, 444 m de dénivelé	Francis R 06 84 96 28 80	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ma 10	***	Pas de Belgentier, en boucle depuis Siou Blanc, 22 km, 500 m de dénivelé	Denis 06 07 42 95 00	8 h 00 PARKING AUCHAN
Ve 13	*	Sortie champignons à Janas	Denis 06 07 42 95 00	13 h 30 JANAS
Di 15	**	NANS LES PINS, l'Escaillon, la fontaine des Genièvres, le petit Saint Cassien, le chemin de la glace, 11 km, 350 m de dénivelé	Laurence 06 19 64 93 04	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ma 17	***	SANARY, la roche Curade, le gros cerveau, 14 km, 600 m de dénivelé	SYLVIE 06 95 52 81 87	8 h 00 PARKING AUCHAN
Ve 20	*	ASSEMBLEE GENERALE		13 h 30 parking BRICOLECLERC
Di 22	**	SIGNES, nécropole, grotte de Mounoï, 10 km, 135 m de dénivelé	Denis 06 07 42 95 00	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Di 22		A VOTRE PROPRE INITIATIVE : participation au reboisement à COUDOUX, informations sur le site "arpcv.fr"		
Ma 24	***	SIGNES, le Latay, les biquettes des Meaulnes, 12 km, 450 m de dénivelé	SYLVIE 06 95 52 81 87	8 h 00 PARKING AUCHAN

Ve 27	*	LITTORAL, de Sanary à Bandol, 8 km, 50 m de dénivelé	FRANCIS T 06 07 71 05 83	13 h 30 parking BRICOLECLERC
Di 29	**	LE REVEST, la citerne du Gouvernement, 13 km, 500 m de dénivelé	MICHEL 06 09 32 72 60	13 h 30 parking BRICOLECLERC

DECEMBRE				
Ma 1er	***	ROQUEFORT, le Douard, petite Sainte Baume et chapelle Saint André 13 km, 600 m de dénivelé	SYLVIE 06 95 52 81 87	8 h 00 PARKING AUCHAN
Ve 4		Rando douce à Janas	ZOHRA 06 63 79 45 19	13 h 30 JANAS
Di 6	**	Le Garlaban, les pierres gravées, 12 km, 400m de dénivelé	Monique 06 62 05 67 08	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ma 8	***	SIGNES, citerne neuve, aiguilles de Valbelle, 15 km, 430 m de dénivelé	SYLVIE 06 95 52 81 87	8 h 00 PARKING AUCHAN
Me 9	REUNION DE PROGRAMME, rue Gounod			16 h 30
Ve 11	*	Littoral, de Six Fours au Gaou, 6 km, 50 m de dénivelé	FRANCIS T 06 07 71 05 83	13 h 30 parking BRICOLECLERC
Di 13	**	FLASSANS SUR ISSOLE, les Montauts de Rouvède, le lac Redon, Les Clèdes 13 km, 250 m de dénivelé	Laurence 06 19 64 93 04	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ma 15	**	REPAS DE NOEL au Jas de Frédéric, 8 km et 400 m de dénivelé, prévoir grillades, charbon de bois et tenue de circonstance	MICHEL 06 09 32 72 60	9 H 00 PARKING BRICO LECLERC
Ve 18	*	ALLAUCH : visite guidée gratuite, pique-nique, moulin 1 euro, crèche 2 euros, château 2 euros, prévoir de la monnaie, inscriptions avant le 12 décembre	Monique 06 62 05 67 08	8 h 30 précises parking BRICOLECLERC
CONGES SCOLAIRES DU SAMEDI 19 DECEMBRE AU LUNDI 4 JANVIER				
Di 20	**	SAINTE ANNE DU CASTELLET, la Redone, four à chaux, 10 km, 335,2 m de dénivelé	Francis R 06 84 96 28 80	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ve 25	C'EST NOEL, à l'année prochaine			

Président	M. Denis RICCI	06 07 42 95 00
Vice-présidente	Mme Zohra Soriano	06 63 79 45 19
Trésorière	Mme Sylvie Le Baron	06 95 52 81 87
Trésorier adjoint	Jean-Marc Gauley	06 10 05 29 95
Secrétaire	Mme Maryse Piluso	06 95 17 14 27

Secrétaire adjointe	Mme Monique Canut	06 62 05 67 08

Comité local :

M. Michel Fabre	06 09 32 72 60
M. Francis Tressières	06 07 71 05 83

PROJETS

MARS 2027 : séjour au Maroc, du 1er au 13 mars 2027
Deux options : circuit en 4 x 4 ou rando à pied, voir avec Zhora
PROPOSE PAR ZOHRA 06 63 79 45 19, zohrasoriano@gmail.com

Mai 2027 : sortie en bus sur la journée, Rocher Mistral, la Barben, contactez Zohra 06 63 79 45 19

Du lundi 17 au lundi 24 mai 2027, séjour en Slovénie avec Francis 06 07 71 05 83
(3 niveaux de rando tous les jours, une journée de tourisme)

Fin juin 2027 : Le Beau Vézé, 4 jours,3 nuits en mobile home sur proposition d'Alain Biacabe début juin.

Du mardi 24 août 2027 au lundi 30 août 2027 :
Séjour en gestion libre à Abriès (Queyras)

du 6 au 12 septembre 2027, séjour en corse, Le Livantinu en itinérance, avec Sylvie 06 95 52 81 87

DATES NON ARRETEES, MANIFESTEZ VOUS SI VOUS ETES INTERESSES (mai, juin ou septembre 2027)
Chemin de Stevenson, 10 jours en itinérance, avec malle postale, compter 1000 euros minimum par personne, au minimum 15 km par jour, contactez FRANCIS Reyes 06 84 96 28 80

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 courriel.

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 mardi : parking Auchan La-Seyne-sur-mer
le vendredi : parking devant Bricoleclerc, La Seyne sur mer
le dimanche : parking de la Générale d'Optique à côté du Magasin Leclerc – La Seyne-sur-Mer
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 ...

Assurance - En cas d'accident pendant la randonnée

Assurance MAIF : depuis 1er janvier 2025, la Fédération nationale des Amis de la Nature prend en charge l'assurance MAIF.