



Les Amis de la Nature

Association La Seyne-sur-Mer – Les 2 frères
 13, rue Charles Gounod – 83500 La Seyne-sur-Mer
 Permanence le 2ème mercredi du mois, de 17h30 à 18h30
 Internet : laseyne.utan.fr – mail : anles2freres@yahoo.fr

Programme janvier et février 2026

Marche nordique : lundi 9h (RV indiqué sur WhatsApp)

Pétanque : mercredi 14 h 00 Saint Asile Pin Rolland

Attention : les annulations de randonnée sont signalées sur le site internet.

Janvier				
Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Je1er		LA CADIÈRE D'AZUR, feu d'artifice et vin chaud	Laurence 06 19 64 93 04	17h00 Parking Brico Leclerc
Di 4		GALETTE DES ROIS AU PARC DE LA MEDITERRANEE à Six Fours	Denis 06 07 42 95 00	9h30 Parking Brico Leclerc
Ma6	***+	3 CALANQUES, Port Pin, Port Miou, en Vau, au départ de Cassis 12 km – 500 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	8h Parking Auchan
Ve9	*	Sainte Anne d'Evenos à Evenos 7 km – 240 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	13h30 Parking BricoLeclerc
Sa10		Comité Régional à Aix en Provence		
Di11	*	Fête de la truffe à La Castille, avec rando dans les vignes – Entrée 4 Euros	Monique 06 62 05 67 08	10h00 P. Générale d'Optique Leclerc
Ma13	***	PIGNANS, Notre Dame des Anges 13 km - 600 m de dénivelé	Denis 06 07 42 95 00	8h Parking Auchan
Me14		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne		De 17h30 à 18h30
Je 15		SOIREE BOWLING A BANDOL (25 euros) Pour le dessert, chacun apporte une douceur à partager (crêpes, gâteau, chocolat, fruits...)	Denis 06 07 42 95 00	19 h 00 au bowling
Ve16	*	BORMES LES MIMOSAS, Notre Dame de Constance 4,5 km – 180 m de dénivelé	Francis T 06 07 71 05 83	10h00 Parking BricoLeclerc
du 18 au 23 janvier 2026 : séjour neige à Ceillac – 5 nuits/6 jours – Sylvie 06 95 52 81 87				
Di18	**	OLLIOULES, pointe du Gros Cerveau 14 km – 450 m de dénivelé	Monique 06 62 05 67 08	8h30 P. Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma20		REPOS		

Ve23	*+	Sainte Anne d'Evenos, la tête du vicaire, le vallon de la Bérenguière 9 km – 290 m de dénivelé	Laurence 06 19 64 93 04	13h30 Parking BricoLeclerc La Seyne
janvier				
Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Di25	**	SIGNES, la Limate, le Fichu 12 km – 450 m de dénivelé	Michel 06 09 32 72 60	8h30 P. Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma27	**	Grottes du Croupatier, depuis Chateaufallon 7,5 km – 460 m de dénivelé Prévoir lampe frontale et de quoi faire des grillades	Francis R 06 84 96 28 80	8h30 Parking Auchan
Ve30	*	JANAS, rando douce	Zohra 06 63 79 45 19	14h00 Parking JANAS
février				
Di1er	**	SIGNES, maison des 4 frères, abîme de Maramoye 13 km – 290 de dénivelé	Denis 06 07 42 95 00	8h30 P. Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma3	***	MEOUNES, grotte de la baume Fère, puits de l'Eouvière 15 km – 600 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	8h Parking Auchan
Ve6	*	OLLIOULES MATIN : visite des jardins des Vintimille et des cédrats, musée de la serrure APRES MIDI : parc de la Castellane 5 km – pas de dénivelé	Monique 06 62 05 67 08	9H30 Parking BricoLeclerc
Di8	**	BORMES LES MIMOSAS, Col de Landon au col de Barral 14 km – 500 m de dénivelé	Francis T 06 07 71 05 83	8h30 P. Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma10	***	AUBAGNE, puits de Raimu, le Garlaban, le Taoumé 15 km – 700 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	8h Parking Auchan
Me11		Permanence : 13, rue Gounod – La Seyne Réunion de bureau, programme mars/avril		De 16h30 à 18h30
Ve13	*	SAINT MANDRIER, Sentier côtier Saint Elme, 8Km – 100 m de dénivelé	Zohra 06 63 79 45 19	14h00 pin Rolland, plage Saint Asile
Congés scolaires zone B : du samedi 14 février au dimanche 1^{er} mars 2026				

Di15	**	SAINTE ANNE DU CASTELLET, à la rencontre des vers de vase du Crétacé 10 km – 360 m de dénivelé	Francis R 06 84 96 28 80	8h30 P. Générale d'Optique Leclerc
Ma17	***	LE REVEST, le Grand Cap, pyramide de Cassini 17 km, 800 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	8h Parking Auchan
Ve20	*	BESSE SUR ISSOLE, chapelle de Saint Quinis 9 km – 320m de dénivelé	Francis T 06 07 71 05 83	9h00 Parking BricoLeclerc

février

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Di22	**	CUGES LES PINS, jas de Sylvain 14 km – 400 m de dénivelé	Michel 06 09 32 72 60	8h30 P. Générale d'Optique Leclerc La Seyne
Ma24	***+	CALANQUES, Mont Puget, cirque des Pételins 15 km – 750m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	8h Parking Auchan
Ve27	*	SAINT CYR, dune de sable 7 km – 250 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	13h30 Parking BricoLeclerc

Bureau

⑩ Président :	M. RICCI Denis	tél. 06 07 42 95 00
Président adjoint :	Mme SORIANO Zohra	tél. 06 63 79 45 19
⑩ Trésorière :	Mme LEBARON Sylvie	tél. 06 95 52 81 87
Trésorier adjoint :	M. GAULEY Jean-Marc	tél. 06 10 05 29 95
⑩ Secrétaire :	Mme PILUSO Maryse	tél. 06 95 17 14 27
Secrétaire adjointe :	Mme CANUT Monique	tél. 06 62 05 67 08

Comité local

M. FABRE Michel	tél. 06 09 32 72 60
M. TRESSIERES Francis	tél. 06 07 71 05 83

Proposition de Toulon Port la Montagne : de Christiane Le Doran, sortie en car le dimanche 26 avril 2026, pour Lamanon (13), les grottes de Cales
Inscription avec chèque de 30 euros à l'association locale Toulon Port la Montagne, avant fin janvier
Tél 06 87 38 14 33

Projets :

- du 18 au 23 janvier 2026 : séjour neige à Ceillac – 5 nuits/6 jours – Sylvie 06 95 52 81 87.
- du 3 au 8 mai 2026 : séjour en Aveyron – 5nuits/6jours – Monique C – 06 62 05 67 08.
- les 3, 4 et 5 juillet2026 : « Rencontre sous le cerisier » - Savignargues (Gard)- limité à 15 personnes, 2 nuits, 3 soirées spectacles et 3 repas du soir – Marc Gazan : 06 89 24 42 89
- juillet 2026 : Le tour du Queyras – 8 jours de marche en itinérance – Sylvie – 06 95 52 81 87.
- septembre 2026 : La Corse en itinérance – Le Livantinu – Sylvie – 06 95 52 81 87
- fin septembre/début octobre 2026 : séjour dans Les Landes – Jacqueline – 06 01 94 76 48.
- du 1^{er} au 8 octobre : séjour au Maroc, Toubkal – Zohra 06 63 79 45 19

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 ...

Assurance

Notre association locale est assurée à la MAIF