



Les Amis de la Nature
Association La Seyne-sur-mer - Les 2 frères
13, rue Charles Gounod - 83500 La Seyne-sur-Mer
Internet : laseyne.utan.fr – mail : anles2freres@yahoo.fr

PROGRAMME SEPTEMBRE, OCTOBRE 2026

Pétanque : mercredi à 18 h 00 à Saint Asile, avec Annie et Jean-Marc
Marche nordique : lundi à 8 h 00 à Janas avec Patrick (07 80 18 69 18)
Marche dans l'eau : lundi, mercredi, vendredi à 9 h 30 à Mar Vivo (avec ou sans meneur)

(les changements seront annoncés dans les groupes whatsApp)

SEPTEMBRE				
Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
Ma 1er		MASSIFS FORESTIERS FERMES		
Ve 4				
Sam 5		FORUM DES ASSOCIATIONS A LA SEYNE	Denis 06 07 42 95 00 Zohra 06 63 79 45 19	
		MASSIFS FORESTIERS FERMES		
Di 13	*	ROUGIERS : fête du pois chiche ; l'après midi visite de l'abbaye de La Celle, expo photos	Laurence 06 19 64 93 04	9 h 00 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ve 18	*	Sentier des belles pierres, 5 km, 150 m de dénivelé	Laurence 06 19 64 93 04	13 h 30 parking JANAS
Sam 19		JOURNEES DU PATRIMOINE, sortie surprise	Zohra 06 63 79 45 19	Zohra 06 63 79 45 19
DI 20		OPERATION DE NETTOYAGE DU PORT DE LA SEYNE, de 8 h 30 à 12 h 00 (détails sur le site des amis de la nature de la Seyne)		
Di 20	*	ANNULATION POUR CAUSE DE'ACCES AU MASSIF FORESTIER DECONSEILLE LE MUY Lac de l'Endre, 11 km, 150 m de dénivelé	Monique 06 62 05 67 08	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ma 22	***	OLLIOULES Baou de 4 Ouros, depuis Chateauvallon, grottes du Croupatier, 14 km, 900 m de dénivelé	Denis 06 07 42 95 00	8 h 00 PARKING AUCHAN
Je 24		SOIREE BOWLING A BANDOL (25 euros) Pour le dessert, chacun apporte une douceur à partager (crêpes, gâteau, chocolat, fruits...) BOWLING	Denis 06 07 42 95 00	19 h 00 au bowling
Ve 25	*	SAINT MANDRIER, sentier du littoral, 6 km 250 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	14 h 00 Saint Elme, poste de secours
Di 27	*	RENCONTRES REGIONALES, sur la journée : pétanque, pique nique, rando, avec les amis de la nature de la Région	Denis 06 07 42 95 00	10 h 00 à PIN ROLLAND
Ma 29	***+	CALANQUES Morgiou, Sugiton, falaise des toits, 14 km, 600 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	8 h 00 PARKING AUCHAN

OCTOBRE				
du 30 septembre au 1er octobre 2026 : séjour au Maroc, Toubkal – Zohra 06 63 79 45 19				
Ve 2	*	TOULON, Tour Royale à Anse Méjean, sur les traces des contrebandiers, 8 km, 50 m de dénivelé	Francis T 06 07 71 05 83	13 h 30 parking BRICOLECLERC

Di 4	**	SIGNES, le Latay, 11 km, 300 m de dénivelé	Michel 06 09 32 72 60	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ma 6	**	SOLLIES TOUCAS, hameau de Valaury, chapelle, 11 km, 400 m de dénivelé	Michel 06 09 32 72 60	8 h 00 PARKING AUCHAN
Ve 9	*	LORGUES : le matin, visite guidée du village, l'après-midi petite balade vers l'ermitage Saint Ferreol, pique-nique, visite commentée de l'ermitage et circuit de santé, participation 5 euros par personne, 8 personnes minimum, date limite d'inscription : jeudi 1er octobre	Laurence 06 19 64 93 04	8 h 30 parking BRICOLECLERC
Di 11	**	PEYPIN, la cride, Mau Vallon, 10 km, 400m de dénivelé	Monique 06 62 05 67 08	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Ma 13	***	MAZAUGUES, le Bénitier, 14 km, 600 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	8 h 00 PARKING AUCHAN
Me 14		REUNION DE PROGRAMME, local rue Gounod		16 h 30
Ve 16	**	BANDOL, port d'Alon, 10 Km, 200 m de dénivelé	Zohra 06 63 79 45 19	13 h 30 parking BRICOLECLERC
CONGES SCOLAIRES DU SAMEDI 17 OCTOBRE AU LUNDI 2 NOVEMBRE				
Sam 17		CONGRES REGIONAL A TOULON		
DU 17 au 24 OCTOBRE, GORGES DE TREVENS,séjour en mobil homes, camping Tikayan la Célestine, à Beynes, 04270 ESTOUBLON, mobil home Californie, 4 personnes, 2 chambres, 290 euros le mobil home pour la semaine, inscription avec acompte, 87 euros par mobil home, soit 22 euros par personne, maximum 16 personnes, départ le samedi 17, retour le samedi 24, des randos sont prévues tous les jours, mais non obligatoires, plusieurs villages à visiter aux alentours, détail des randos ci- après, dans le § projets				
Di 25	NOUS PASSONS A L'HEURE D'HIVER, nous dormons une heure de plus !			
Di 25	**	SOLLIES, de la chapelle Sainte Christine à Valcros, 10 km, 200 m de dénivelé	Laurence 06 19 64 93 04	8h30 PARKING GENERALE D'OPTIQUE
Di 25	BOUDIN D'OR - LA GARDE, SALLE MUSSOU - inscription auprès de Sylvie avant le 1er octobre, repas complet probablement à 15 € , à régler directement sur place.		Sylvie 06 95 52 81 87	10 h 30 parking GENERALE D'OPTIQUE LECLERC
Ma 27	***	SAINTE VICTOIRE, prieuré, départ du parking de l'Aurigon, 12 km, 650 m de dénivelé	Sylvie 06 95 52 81 87	8 h 00 PARKING AUCHAN
Ve 30	*	TOURRIS, carrière des fourmis, grotte de sable, 6 km, 200 m de dénivelé LES ENFANTS SONT LES BIENVENUS	Sylvie 06 95 52 81 87	13 h 30 parking BRICOLECLERC

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
Mme Jacqueline Duquesne	06 01 94 76 48

NOUVELLE ACTIVITE : chorale, il existe un groupe whatsApp où les informations circulent,
contactez Denis si vous souhaitez y participer

PROJETS :

DETAIL DU PROJET PROPOSE PAR FRANCIS REYES que vous pouvez contacter pour plus de renseignements au 06 84 96 28 80

GORGES DE TREVANS

DU 17 AU 24 OCTOBRE : détail des randos proposées

Samedi 17: départ (horaire à déterminer)

Dimanche 18: gorges de Trévans via la chapelle St Andrée, Départ d'Estoublon, 10 km, 537 m de dénivelé, durée 5 heures,

Lundi 19 : les sommets de l'Agra depuis Saint Jurs, 12 km, 655 m de dénivelé, durée 5 h 15

Mardi 20 : gorges de Trévans par le Château, 12 km 655 m de dénivelé, durée 6 heures,

Mercredi 21 : Sommet de l'huby, Gîte de Trévans, Ferme du Graïs, à Saint Jurs, 14 km, 385 m de dénivelé positif, 765 m négatif, durée 5 h 20

Jeudi 22 : village Le Poil, 14 km, 545 m de dénivelé, durée 5 h 40

Vendredi 23 : autour du ravin des Ragots, par Espinouse, 8 km, 345 m de dénivelé positif, 348 m de dénivelé négatif, durée 3 h 30

Samedi 24 : retour maison

2027

FEVRIER 2027 : séjour au maroc, 10 jours à 980 euros, groupe de 12 à 16 personnes, PROPOSE PAR ZOHRA 06 63 79 45 19, zohrasoriano@gmail.com

Le programme sera remis sur inscription.

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)

Il reste quelques places, tarif environ 1750 euros.

Du mardi 24 août 2027 au lundi 30 août 2027 :

Séjour en gestion libre à Abriès (Queyras)

Au programme :

découverte de la cueillette sauvage et fabrication artisanale à base de plantes

artisanat local

randonnées : Malrifs et bergerie

le vendredi : marché de Cheanale en Italie et randonnée à la recherche des Edelweiss

le dimanche : montée au refuge Nino Sardi en Italie depuis Valpréveyre,

concert de cuivres au refuge Nino Sardi en Italie, polenta et vin local

DATES A DETERMINER POUR :

LA CORSE EN ITINERANCE : le Livantinu avec 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 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.