



LES AMIS DE LA NATURE
TOULON PORT LA MONTAGNE
 201 1venue de Bellegarde 83100 TOULON
 Tél: 07 44 94 52 77
 e-mail : an.portlamontagne@orange.fr
PROGRAMME DE JANVIER 2025 A MARS 2025



Retrouvez les Amis de la Nature et le programme sur
<http://www.toulonmontagne.utan.fr/>

14/03/2025

Modifications ou changements : prise en charge au plus tard 48h avant l'activité (au-delà pas de diffusion).

A demander par mail **exclusivement** à : an.portlamontagne@orange.fr

Autres modifications de dernière minute : Prévenir par SMS au 07 44 94 52 77 **AVANT** le départ.

DATE	Heure départ		Niveau	LIEU	RESPONSABLE
JANVIER					
DIM 5	9H30			Bain de l'année Port Pothuau Plage de l'Argentière Vin chaud offert aux courageux	Thierry GENEVIER (06 76 58 37 68) & Thérèse PAOLI (06 26 58 36 92)
Lundi 06 : REUNION DU CA A 17H00					
Jeudi 09	8H30	O	3++	Le Gros Cerveau Face Nord depuis Sainte-Anne	Alain SABOT (06 33 54 00 45)
Dim 12	9H00		3++	Les barres de Cuers à partir de Cuers	Christiane LE DORAN (06 87 38 14 33)
	9H30		2+	Cuers Le Jas de Mue	Annie ANDRE (06 89 48 08 51)
	10H00		1	La Londe domaine de Gaoutabry	Jeannine MORTILLARO (06 76 29 39 28)
Jeudi 16	09H00	O	2+	Ceyreste/ Grillades & Galette Inscivez-vous auprès d'Alain Sabot jusqu'au mercredi 15/01 à 18H00	Alain SABOT (06 33 54 00 45) & Monique AMEGLIO (06 49 98 70 79)
Dim 19	9H00		3+	Le Faron du Fort Saint-Antoine	Annie ANDRE (06 89 48 08 51)
	9H30		2+	Sommet du Baou	Monique SERREE (06 61 43 50 35)
	10H00		1	Rocbaron	Georges FIORENTINO (06 04 16 63 22)
Lundi 20 : REUNION DU CA A 17H00					
Jeudi 23	8H30	E	3+	Gonfaron / Le lac Redon	Thierry GENEVIER (06 76 58 37 68)
Sam 25	15H00			Après-midi récréative et Galette des Rois - Maison de quartier Pont du Las Participation de 10 € AN et 12 € non AN	
Dim 26	9H00		3++	La Valette / Le Coudon Sud	Thierry GENEVIER (06 76 58 37 68)
	9H30		2+	La Tête de Cade 4 Freres Le Beausset	Yveline et Henri BOUTET (06 03 63 20 22)
	10H00		1	La Valette/Beaudouvin	Thérèse PAOLI (06 26 58 36 92)
Jeudi 30	8H30	E	3+	Le Chêne Mistral / Les Jounces ANNULEE	Monique AMEGLIO (06 49 98 70 79)
FEVRIER					
Dim 02	9H00		3++	Collobrières / Notre Dame des Anges	Christiane LE DORAN (06 87 38 14 33)
	9H30		2+	Le Revest La Source	Monique SERREE (06 61 43 50 35)
	10H00		1	Le Faron	Jeannine MORTILLARO (06 76 29 39 28)
Lundi 03 : REUNION DU CA A 17H00					
Jeudi 06	8H30	E	3	Carcès / Le Saut du Caramy	Monique AMEGLIO (06 49 98 70 79)
	8H30	E	3++	Val Rose/La Galine/La Bouissède: 16 km D+ 700 m	Bernard DULEBA (06 89 86 86 25)
Dim 09	9H00			Sortie à déterminer	
	9H30		2++	Cuers Le Jas de Mue	Annie ANDRE (06 89 48 08 51)
	10H00		1	Carnoules	Georges FIORENTINO (06 04 16 63 22)
Jeudi 13	8H30	E	3+	Sainte Anastasie / Le plateau de Thème	Christiane LE DORAN (06 87 38 14 33)
Dim 16	9H00		3++	Belgentier / Le Gros du Pigeon par ancien GR	Thierry GENEVIER (06 76 58 37 68)
	9H30		2+	Le Pradet La Colle Noire	Annie ANDRE (06 89 48 08 51)
	10H00		1	La Crau/Le Fenouillet	Thérèse PAOLI (06 26 58 36 92)
Lundi 17 : REUNION DU CA A 17H00					
Lundi 17	19H00			Soirée à la Maison de Quartier du Pont du Las Atelier récréatif - Karaoké - Jeux - Buffet en Auberge Espagnole	
Jeudi 20	8H30	O	3	Randonnée semi urbaine à Six Fours	Alain SABOT (06 33 54 00 45)
Dim 23	9H00		3++	Mazaugues ANNULEE	Alain SABOT (06 33 54 00 45)
	9H30		2+	Le Trapan par les crêtes jusqu'au sentier du littoral	Yveline et Henri BOUTET (06 03 63 20 22)
	10H00		1	Le Trapan / La Londe	Jeannine MORTILLARO (06 76 29 39 28)
Jeudi 27	8H30	E	3++	La Roquebrussanne / La Grande Colle	Thierry GENEVIER (06 76 58 37 68)
	8H30	E	3+	Le Val / Chateauxvieux	Monique AMEGLIO (06 49 98 70 79)
MARS					
Dim 02	9H00		3++	Val Rose/ Mon Plaisir/ la piste de Bouissède	Bernard DULEBA (06 89 86 86 25)
	9H30		2+	De Dardennes à Tourris	Monique SERREE (06 61 43 50 35)
	10H00		1	Pignans	Georges FIORENTINO (06 04 16 63 22)
Lundii 03 : REUNION DU CA A 17H00					
Jeudi 06	8H30	E	3++	Camps la source / Saint quinis	Christiane LE DORAN (06 87 38 14 33)
8 et 9 mars				Formation ARP1 à La Maison de Quartier du Pont du Las	
Dim 09	9H00			Sortie à déterminer	
	9H30		2+	Le Trapan par les crêtes jusqu'au sentier du littoral	Yveline et Henri BOUTET (06 03 63 20 22)
	10H00		1	Le Trapan / La Londe	Jeannine MORTILLARO (06 76 29 39 28)
Jeudi 13	8H30	O	3++ D	La Gineste - La Triperie ANNULEE	Alain SABOT (06 33 54 00 45)
	8H30	E	3+	Les 4 confrants / Les Jounces ANNULEE	Monique AMEGLIO (06 49 98 70 79)
Dim 16	9H00		3++	Le Gros Cerveau de Bandol	Christiane LE DORAN (06 87 38 14 33)
	9H30		2+	Le Trapan	Annie ANDRE (06 89 48 08 51)
	10H00		1	Tourris/Grotte des sables	Thérèse PAOLI (06 26 58 36 92)
Jeudi 20	8H30	E	3++	Collobrières / Le Col de Babaou	Thierry GENEVIER (06 76 58 37 68)
	8H30	E	3+	Neoules / La Verrerie	Monique AMEGLIO (06 49 98 70 79)
Dim 23	09H30 à			Randonnée solidaire en partenariat avec Action Contre La Faim	
	Chateaufallon ou 09H00 à La Rode			Chateaufallon 2 parcours 6 km (Oppidum de La Courtine) et	
	10H00		1	12 km (Oppidum et télégraphe)	
				Le Trapan / La Londe	Jeannine MORTILLARO (06 76 29 39 28)
Lundi 24 : REUNION DU CA A 17H00					
Jeudi 27	8H30			RAMASSAGE DES DECHETS	Bernard DULEBA (06 89 86 86 25)
				Quatre Ouro par les vallons des bonnes herbes	
changement d'heure (+ 1H) dans la nuit du 29 au 30 mars					
Dim 30	09H30 à			Randonnée solidaire en partenariat avec Action Contre La Faim	
	Chateaufallon ou 09H00 à La Rode			Chateaufallon 2 parcours 6 km (Oppidum de La Courtine) et	
				12 km (Oppidum et Télégraphe)	

ANNULEE

PREVISIONS ET PROJETS 2024-2025

Dimanche 27 avril : car Roussillon - Sentier des Ocres
 Du 25 juin au 3 juillet : séjour en gîte dans le Champsaur
 Du 8 au 12 septembre : séjour en gîte à Villard Saint Pancrace (05)

Christiane LE DORAN (06 87 38 14 33)
 Bernard DULEBA (06 89 86 86 25)
 Christiane LE DORAN (06 87 38 14 33)

Marche nordique : séances hebdomadaires programmées le vendredi à 18H et le samedi à 15H. Inscription INDISPENSABLE auprès des animateurs séance du vendredi soir : Patrick au 06 86 58 40 31 - séance du samedi après-midi : Christiane au 06 87 38 14 33			
Marche dans l'eau : séance hebdomadaire aux Sablettes programmées le samedi à 09H50. Inscription INDISPENSABLE auprès de Jacqueline au 06 66 46 62 33			
Programme donné sous toute réserve : contactez l'animateur de l'activité pour confirmation			
<u>Légendes :</u>	1	moins de 4 heures de marche	sans mention = dénivelé de 0 à 300 m
	2	Sortie de 4 à 5 heures de marche	+ = dénivelé de 300 à 600 m
	3	Sortie de 5 à 6 heures de marche	++ = dénivelé supérieur à 600 m
	4	plus de 6 heures de marche	D : passage Difficile (obstacle, terrain abrupt, escalade, vertigineux, etc.)
Les départs du DIMANCHE et JOURS FERIES ont lieu devant l'immeuble de la Sécurité Sociale de la Rode - Toulon Ceux du JEUDI ont lieu depuis le poste à essence dans le parking de Carrefour Ollioules (CO) ou depuis celui de CABESTO à Grand Var EST (E)			
TARIFS 2025			
Carte adulte : 35 € - Cartes Jeunes : 6 € - Sortie d'essai : 5 € - Droit d'entrée : 5 €			