

# Les « balades seynoises » mettent le cap sur Sicié

Du 1<sup>er</sup> avril au 20 mai, à **La Seyne**, la Maison du patrimoine organise une série de promenades commentées à la découverte de Janas et du massif de Sicié. Sur réservation uniquement

**S**'il y a bien une saison idéale pour découvrir les incroyables richesses de notre patrimoine naturel, c'est assurément le printemps. Mais tout le monde n'a pas la chance de profiter du grand air et, en même temps, de savoir et comprendre ce qui s'offre aux sens. Alors, n'attendez plus pour répondre à l'invitation de la Maison du patrimoine qui, comme chaque année, appelle les curieux à « *venir marcher et écouter nos partenaires passionnés<sup>(1)</sup> sur les superbes sentiers du cap Sicié* ». Des balades pédagogiques incontournables qui ne vous feront plus regarder nos incroyables paysages comme avant.

## En savoir +

Informations et inscriptions obligatoires : Maison du patrimoine, 2 rue Denfert-Rochereau - 04.94.06.96.64 / 04.94.06.96.45 - maisondupatrimoine@la-seyne.fr

1. Les Amis de Janas et du cap Sicié, le Cercle occitan, La Seyne c'est ma nature, La Ligue pour la protection des oiseaux (groupe ouest-varois), l'Office national des forêts.

## ✓ Samedi 1<sup>er</sup> avril à 9h30



### Les richesses botaniques de la forêt de Janas

Avec Jean-Claude Autran et Jean-Claude Burgard (Amis de Janas et du cap Sicié)

La forêt de Janas est riche de trésors botaniques et paysagers. Grâce aux guides, redécouvrez les principales plantes, arbustes et arbres emblématiques de notre région : pins, chênes, cistes, genévriers, bruyères, myrtes, lavandes, euphorbes, orchidées...

☐ Durée 2h30, dès 7 ans, 3,5 km sur des sentiers bien tracés, dénivelé inférieur à 80 m.

## Et aussi

### EXPOSITION

#### « Biodiversité et dérèglements climatiques »

☐ Jusqu'au 13 mai. La LPO Paca explique les effets du changement climatique sur la biodiversité et comment elle s'adapte à ce changement.

Maison du patrimoine, 9h-12h30 / 14h-17h du mardi au vendredi et 9h-12h30 le samedi

Vernissage le 31 mars à 18h

### CONFÉRENCE

#### « Les oiseaux chanteurs »

☐ Mardi 4 avril à 18h30. Animée par Laurent Mifsud, bénévole LPO. Vous savez peut-être reconnaître les oiseaux à leur plumage, mais saurez-vous les identifier au son de leur ramage? Cette conférence vous aidera à les reconnaître lors de vos prochaines balades en Provence.

Maison du patrimoine

## ✓ Samedi 6 et 13 mai à 14h



### Lei bònas erbas de la còla o lo saber popular dei plantas

(Les bonnes herbes de la colline ou le savoir populaire des plantes)

Venez découvrir leurs usages avec les guides Miquèu Tourman (le 6 mai) et Yves Jestin (le 13 mai) du Cercle occitan.

Il n'y a pas de mauvaise plante, seulement des plantes dont on ne connaît pas l'utilité !

☐ Balade ouverte à tous dès 7 ans : apporter un cahier, du scotch et un crayon - Durée : 3h environ

## ✓ Mercredi 12 avril à 14h

### Grande sortie botanique

Avec Marie-Rose Brody (Amis de Janas et du cap Sicié)

Venez découvrir en famille flore et espèces rares !



## ✓ Samedi 29 avril à 14h



### Sortie découverte

Avec Yvonne Heredia et Jean-Claude Autran (Amis de Janas et du Cap Sicié)

Venez à la découverte des richesses botaniques et patrimoniales du massif de Sicié, avec des passionnés !

☐ Durée : 3h environ

## ✓ Jeudi 11 mai à 14h



### Randonnée

Commentée par Nicole Lanata (Amis de Janas et du Cap Sicié)

## ✓ Samedi 20 mai 8h et 10h



### Sortie nature à Sicié

Avec LPO / La Seyne c'est ma nature

**A 8h :** Venez profiter d'une balade naturaliste sur les crêtes du cap Sicié. Idéal pour observer le retour des oiseaux migrateurs.

☐ Durée : 3h environ, 7 ans et plus, inscriptions au 07.83.38.17.62, places limitées

**A 10 h :** Venez découvrir la biodiversité locale et tout apprendre des papillons qui peuplent le massif du cap Sicié.

☐ Inscription obligatoire au 06.23.12.29.22

## ✓ Samedi 13 mai à 8h



### Balade naturaliste dans le parc Braudel

Avec La Seyne c'est ma nature et la LPO Venez observer le succès de la reconstitution d'un écosystème méditerranéen dans cet espace longtemps désertique !

☐ 2 h environ - Inscriptions : 07.83.38.17.62 Et de 10h à 17h, stand avec ateliers, jeux et exposition pour toute la famille au parc Braudel

## ✓ Samedi 20 mai 13h30-17h30



### Fête de la Forêt

Avec Les Amis de Janas et du cap Sicié et Hervé Maître, agent patrimonial à l'ONF

Journée familiale, ateliers nature avec ramassage de végétaux et minéraux du massif, jeux animations et ateliers divers. Le garde forestier informera aussi sur son métier et les principes de protection de la forêt.

☐ Parking central de Janas

### Devenez un apprenti botaniste

Initiation à l'identification des plantes du massif

Avec La Seyne c'est ma nature

Venez apprendre à identifier 40 espèces végétales de la forêt de Janas et, grâce aux conseils, à trouver seul le nom des plantes peuplant les forêts seynoises. Cette promenade ludique sera agrémentée d'informations concernant l'usage des plantes et leur adaptation.

☐ Durée : 3 h, dès 7 ans

## ✓ Dimanche 14 mai à 14h30



Photos : D.L., L.M., J.D. et DR