



Chez Jean-Claude SENAC : Président
514 Route de la Motte 83490 LE MUY

ça Marche !...

Email : clubrandolemuy@free.fr

Site Internet : <https://www.randonneelemuy.com>

Randonnées annulées si : alerte orange et mauvais temps. Rendez-vous au fond du parking INTERMARCHE 1/4 d'heure avant le départ.

RAPPEL : LES CHAUSSURES DE RANDONNEE RECOUVRANT LA CHEVILLE SONT OBLIGATOIRES et LES BATONS RECOMMANDES.

DOCUMENTS A EMPORTER : Licence, Pièce d'identité, Carte vitale, Carte mutuelle. LA LISTE DES MEDICAMENTS ET TRAITEMENTS EN COURS, AINSI QUE LA LISTE DES ALLERGIES EVENTUELLES.

Pour raisons sanitaires et de sécurité, le covoiturage est limité à 4 personnes maximum par voiture, et ceci quelle que soit la capacité du véhicule.

RECOMMANDATION : Lors d'un arrêt « technique », le randonneur doit signaler son absence en laissant son sac à dos, bien en évidence, pour permettre à l'animateur de repérer l'absent. Sur une voie ouverte à la circulation automobile, se mettre obligatoirement en file indienne.

Programme du 1^{er} trimestre 2025

JANVIER – FEVRIER – MARS

Mobiles de vos animateurs

Jean-Claude SENAC	06 11 59 04 98	Dominique CHEVILLET	06 38 10 12 70	Maurice BASSANESE	07 81 17 50 60
Jean Luc GUEDJOU	06 61 51 37 92	Guy JOVER	06 70 46 83 91	Nathalie NEMETH	06 21 57 48 87
Jean Pierre MURAWA	06 48 31 17 42	Michel LAPIERRE	06 23 89 53 39	Christian REHEL	06 13 62 78 58
Alain DUGAS	06 24 16 20 39	Marc THIERCELIN	06 66 48 96 36		
Marcel ORI	06 81 10 99 18				

JANVIER 2025

<i>Jour</i>	<i>Date</i>	<i>H. Départ</i>	<i>Lieu</i>	<i>KM</i>	<i>Dénivelé</i>	<i>€/pers.</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Observations</i>	
JEUDI	9	13h30	LES TERRIERS	10	330	3	Marcel/Marc	LES ARCS/ARGENS	
JEUDI	9	14h	GOURBIERE	6,5	100	1,5	Maurice/Guy	LE MUY	
MARDI	14	13h30	LA CHAPELLE DE PENNAFORT	7,5	250	3	Jean Luc/Marcel	CALLAS	
MARDI	14	14h	LES INCAPIS	4	70	3,5	Dominique/Guy	TRANS EN PROVENCE	
JEUDI	16	13h30	LA BAUME RAINAUDE	10	340	2	Nathalie/Alain	LE MUY	
JEUDI	16	14h	LE CLOS St PEIRE	6	200	3,5	Guy/Maurice	CALLAS	
MARDI	21	13h30	LES BELLUGUES	10	200	-	Christian/Nathalie	LE MUY	
MARDI	21	14h	LA STELE DES CHASSEURS	4	50	1,5	Dominique/Guy	LE MUY	
JEUDI	23	13h30	LE PETIT ROC	12	460	3,5	Alain/Marc	BAGNOLS en FORET	
JEUDI	23	14h	CANAL PIERRE DE LA FEE	6,5	70	3,5	Guy/Maurice	DRAGUIGNAN	
<i>VENDREDI</i>	<i>24</i>	<i>15h</i>	<i>GALETTES DES ROIS A LA SALLE POLYVALENTE « AMICALE » LE MUY</i>					<i>Fiche inscription séparée</i>	
MARDI	28	13h30	LA RIPSYLVE	9,5	200	1,5	Alain/Christian	LE MUY	
MARDI	28	14h	LA LIEUTENANTE	4	70	3	Dominique/Guy	PUGET /ARGENS	
JEUDI	30	13h30	OPPIDUM DES ARCS	11,5	350	3	Jean Luc/Marc	LES ARCS/ARGENS	
JEUDI	30	14h	FONT BLANCHE	7	200	2	Maurice/Guy	LA MOTTE	

FEVRIER 2025

<i>Jour</i>	<i>Date</i>	<i>H. Départ</i>	<i>Lieu</i>	<i>KM</i>	<i>Dénivelé</i>	<i>€/pers.</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Observations</i>	
MARDI	4	13h30	LE CLOS	8	220	2,5	Marcel/Christian	LE MUY	
MARDI	4	14h	LA FORÊT RAPHELE	4,5	60	3	Guy/Maurice	PUGET SUR ARGENS	
JEUDI	6	9h	LE VIEUX CHATEAU	13	250	8	Marcel/Christian	JOURNEE à MANDELIEU	
JEUDI	6	14h	SENTIER DES DOUANIERS	6	100	4	Guy/Maurice	SAINT AYGULF	
MARDI	11	13h30	LES CROSTES	9,5	280	4	Jean Pierre/Jean Luc	VIDAUBAN	
MARDI	11	14h	LES PLAINES	4,3	60	2,5	Dominique/Maurice	ROQUEBRUNE/ARGENS	
JEUDI	13	13h30	VALDINGARDE	10	470	4	Marcel/Marc	ROQUEBRUNE/ARGENS	
JEUDI	13	14h	LE LAC DE MEAULX	7	180	4,5	Maurice/Christian	BROVES EN SEILLANS	
MARDI	18	13h30	LE COULET REDON	10	280	3	Nathalie/Alain	ROQUEBRUNE/ARGENS	
MARDI	18	14h	LES PINS PIGNONS	4	50	1,5	Dominique/Guy	LE MUY	
JEUDI	20	7h	SORTIE en autocar pour TOUS - VISITE du MUSEE ANTIQUE et repas au Restaurant					JOURNEE EN ARLES Fiche d'inscription séparée	
MARDI	25	13h30	LE GABON	9,2	270	3	Marcel/Jean Luc	LE MUY	
MARDI	25	14h	AEROMODELISME	4,5	60	2	Dominique/Guy	ROQUEBRUNE/ARGENS	
JEUDI	27	8h30	CHAPELLE SAINT PRIEST	14	380	10	Alain/Christian	JOURNEE à AUPS	
JEUDI	27	14h	LES PETIGNONS MIMOSAS	5	150	3	Guy/Jean Claude	ROQUEBRUNE/ARGENS	

MARS 2025

<i>Jour</i>	<i>Date</i>	<i>H. Départ</i>	<i>Lieu</i>	<i>KM</i>	<i>Dénivelé</i>	<i>€/pers.</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Observations</i>
MARDI	4	13h30	GOURNIE	9	200	1,5	Marcel/Nathalie	LE MUY - MARDI GRAS
MARDI	4	14h	MAISON forestière des PRADINAUX	4	50		Dominique/Marc	COLLATION au PONT D'ENDRE
Pour ce MARDI GRAS : DEGUISEMENT POSSIBLE POUR CEUX QUI LE SOUHAITENT								
JEUDI	6	13h30	LA PETITE GAILLARDE	10	500	3,5	Jean Luc/Christian	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	6	14h	LE POURAC	7,1	230	3,5	Maurice/Jean Claude	BAGNOLS EN FORET
MARDI	11	13h30	CHAPELLE SAINTE ANNE	9,5	300	5	Christian/Marc	CLAVIERS
MARDI	11	14h	LA PEGUIERE	4,5	40	2	Maurice/Guy	LE MUY
JEUDI	13	8h30	PIC DE L'OURS ET COLLETREDON	14	640	5	Jean Luc/Marc	JOURNEE à SAINT RAPHAEL
JEUDI	13	14h	LE MERLE	7	200	2	Maurice/Jean Claude	LA MOTTE
MARDI	18	13h30	OPPIDUM DE TARADEAU	10	300	3,5	Jean Pierre/Nathalie	TARADEAU
MARDI	18	14h	LES LAQUETS	4,2	40	1,5	Dominique/Jean Claude	LE MUY
JEUDI	20	13h30	LES TEMPLIERS	12	300	6	Nathalie/Alain	FLAYOSC
JEUDI	20	14h	LE TOUR DE LA LIEUTENANTE	7,5	150	3,5	Maurice/Guy	PUGET SUR ARGENS
MARDI	25	13h30	SAINTE BRIGITTE	9,5	220	3	Marcel/Christian	VIDAUBAN
MARDI	25	14h	LE PONT DU BLAVET	4,4	80	3	Dominique/Guy	ROQUEBRUNE
JEUDI	27	8h30	LA LOUBE	13	560	7	Marc/Alain/Christian	JOURNEE à LA ROQUEBRUSSANNE
JEUDI	27	14h	LA FONT DU BROC	7	150	2	Maurice/Guy/Jean Claude	LES ARCS/ARGENS

Le BUREAU du CRM a préparé ce nouveau programme en espérant vous voir nombreux sur les sentiers.