



Club Randonnée Muyois

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 sur le parking du Casino ¼ 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 médicaments et traitements encours, ainsi que la liste des allergies éventuelles.

****Pour raisons sanitaires et de sécurité, le covoiturage est limité à 4 personnes maximum par voiture (chauffeur compris) , 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 4^{EME} TRIMESTRE 2022

Septembre - Octobre - Novembre - Décembre

Mobiles de vos animateurs

Jean-Claude SENAC	06 11 59 04 98	Jean BERTRAND	06 60 14 06 25	Maurice BASSANESE	07 81 17 50 60
Jean Luc GUEDJOU	06 61 51 37 92	Yves LE GALLO	06 81 13 12 41	Nathalie NEMETH	06 21 57 48 87
Jean Pierre MURAWA	06 48 31 17 42	Dominique CHEVILLET	06 38 10 12 70	Christian REHEL	06 13 62 78 58
Alain DUGAS	06 24 16 20 39	Michel LAPIERRE	06 23 89 53 39		
Marcel ORI	06 81 10 99 18	Guy JOVER	06 70 46 83 91		

SEPTEMBRE 2022

<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	13	13h30	LES PLAINES	8	150	2	Alain/Jean Pierre	ROQUEBRUNE SUR ARGENS
MARDI	13	14h	LES ETANGS DE VILLEPEY	4	-	4	Dominique/Michel	SAINT AYGULF
JEUDI	15	13h30	LE MALMONT	11	380	4	Jean Luc/Alain	FIGANIERES
JEUDI	15	14h	L'AEROMODELISME	8	150	2,5	Michel/Guy	ROQUEBRUNE SUR ARGENS
MARDI	20	13h30	CHÂTEAU DE LA GARDE	10	280	4,5	Jean Pierre/Christian	FIGANIERES
MARDI	20	14h	LES BELLUGUES	4	15	-	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	22	13h30	L'ESQUINE/MALPASSET	11	400	4	Marcel/Jean Luc	FREJUS
JEUDI	22	14h	CANAVERE	7,5	120	3,5	Michel/Christian	PUGET SUR ARGENS
MARDI	27	13h30	BOIS DES MALVOISINS	8,5	240	3	Alain/Marcel	ROQUEBRUNE SUR ARGENS
MARDI	27	14h	LA PISTE CYCLABLE	4,8	15	1	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	29	8h30	LES ADRECHONS	14	650	5	Jean Luc/Jean Pierre	JOURNEE SAINT RAPHAËL
JEUDI	29	14h	LA CHARETTE	7,4	200	3	Michel/Christian	LE MUY

OCTOBRE 2022

<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	CHAPELLE ST AUXILE	9	310	3,5	Marcel/Nathalie	CALLAS
MARDI	4	14h	LES JARDINS DE LA TOUR	5	60		Michel/Dominique	LE MUY
JEUDI	6	13h30	LE BONNET DU CAPELAN	10	350	5	Jean Pierre/Christian	SAINT RAPHAËL
JEUDI	6	14h	LES MEULES	6,5	220	4	Guy/Michel	BAGNOLS EN FORET
MARDI	11	13h30	LES CHAUMES	9	140	2	Jean Luc/Jean Pierre	LE MUY
MARDI	11	14h	LE PONT DU BLAVET	5	50	2,5	Michel/Dominique	ROQUEBRUNE SUR ARGENS
JEUDI	13	13h30	LE BAOU ROUGE	12	580	4	Alain/Marcel	BAGNOLS EN FORET
JEUDI	13	14h	LE SENTIER DES DOUANIERS	6	100	3,5	Jean Claude/Michel	SAINT AYGULF
MARDI	18	8h	La BAIE DES CANEBIERS	11,5	Bord de mer	8	Jean Claude et les animateurs disponibles	JOURNEE à SAINT TROPEZ
MARDI	18	14h	LES CHAUMES	4,5	20	2	Dominique/.....	LE MUY
JEUDI	20	13h30	LES DEUX COLLINES	9	490	4	Alain/Jean Luc	ROQUEBRUNE SUR ARGENS
JEUDI	20	14h	LES 25 PONTS	6	260	3	Michel/Guy	ROQUEBRUNE SUR ARGENS
MARDI	25	13h30	TOUR DU MONT VINAIGRE	9	250	5	Marcel/Christian	SAINT RAPHAËL
MARDI	25	14h	LA TRANCHEE	4,3	40	3	Dominique/Michel	PUGET SUR ARGENS
JEUDI	27	8h30	NOTRE DAME DE GLAIVE	11	550	7	Jean Luc/Alain	JOURNEE à CABASSE
JEUDI	27	14h	LA CHAPELLE DE PENNAFORT	7	200	3,5	Guy/Michel	CALLAS

NOVEMBRE 2022

<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	3	13h30	SOMMET DES REDONNETS	11	430	6	Jean Pierre/Jean Luc	SAINT RAPHAËL
JEUDI	3	14h	LES PINS PIGNONS	6,6	120	2	Michel/Christian	LE MUY
VENDREDI	4	18h	ASSEMBLEE GENERALE du CLUB à LA SALLE POLYVALENTE « L'AMICALE »					LE MUY
MARDI	8	8h30	LE BOIS DU FAYET	12,5	400	9	Jean Luc/Jean Pierre	JOURNEE COMPS SUR ARTUBY
MARDI	8	14h	LA FERME DES ESCLAMANDES	4,8		4	Guy/Michel	SAINT AYGULF
JEUDI	10	13h30	CRÊTES DU CASTEL DIAOU	10	400	3,5	Marcel/Alain	LE MUY
JEUDI	10	14h	LA PETITE GAILLARDE	6,7	230	5	Guy/Michel	LES ISSAMBRES
MARDI	15	13h30	L'HUBAC D'AGAY	8,5	220	4	Jean Pierre/Nathalie	BAGNOLS EN FORET
MARDI	15	14h	LE CHÂTEAU DU ROUËT	4	40	2,5	Dominique/Michel/Guy	LE MUY
JEUDI	17	8h30	FORET DES MAURES (châtaignes)	18	600	8	Marcel/Christian	JOURNEE LES MAYONS
JEUDI	17	14h	LA RENARDIERE	7,6	260	4	Michel/Guy	LES ARCS
MARDI	22	13h30	LA RIPISYLVE	9,5	220	2	Alain/Nathalie	LE MUY
MARDI	22	14h	LES LAQUETS	4	50	2	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	24	13h30	SENTIER PIOL	11	420	5	Jean Luc/Christian	BARGEMON
JEUDI	24	14h	LE MONT AIGRE	6,5	180	4,5	Guy/Michel	SAINT RAPHAËL
MARDI	29	13h30	LES APIES	10	300	3	Marcel/Alain	LES ARCS
MARDI	29	14h	LE CLOS	4		4,5	Dominique/Michel/Guy	DRAGUIGNAN

DECEMBRE 2022

<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	1	13h30	LE TOUR DE LA BARRE DE ROUSSIVEAU	11	320	5	Jean Luc/Nathalie	SAINT RAPHAËL	
JEUDI	1	14h	LA SABLIERE	7,2	130	2	Guy/Michel	ROQUEBRUNE SUR ARGENS	
SAMEDI	3	Midi	REPAS DE FIN D'ANNEE - au CLUB 21					ROQUEBRUNE SUR ARGENS (Fiche séparée)	
MARDI	6	13h30	LES BELLUGUES	9	240	1	Alain/Jean Luc	LE MUY	
MARDI	6	14h	LE PONT D'AILLE	4,2	50	4	Dominique/Michel	LES ARCS	
JEUDI	8	13h30	LE GOUNDOU 1	11	400	4	Jean Pierre/Jean Luc	FIGANIERES	
JEUDI	8	14h	LE HAUT DE LA COMBE	6	110	1	Michel/Jean Claude	LE MUY	
MARDI	13	13h30	LE VALLON DE LA MARRE REGUE	9	200	2	Jean Luc/Alain	LE MUY	
MARDI	13	14h	LE MOULIN DES SERRES	5	50		Michel/Dominique	LE MUY	
JEUDI	15	13h30	PALAYSON	10	180	2	Alain Jean Pierre	MARCHE DE NOËL ROQUEBRUNE	
JEUDI	15	14h	LES PLAINES	6,2	80	2	Michel/Jean Claude	MARCHE DE NOËL ROQUEBRUNE	

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

Le Bureau vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.