



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 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 2023

JANVIER – FEVRIER – MARS

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	Marc THIERCELIN	06 66 48 96 36
Marcel ORI	06 81 10 99 18	Guy JOVER	06 70 46 83 91		

JANVIER 2023

<i>Jour</i>	<i>Date</i>	<i>H. Départ</i>	<i>Lieu</i>	<i>KM</i>	<i>Dénivelé</i>	<i>COVOIT. €/pers.</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Observations</i>	
MARDI	10	13h30	LE TROU DE LA JARRE	9	120	2	Alain/Christian	LE MUY	
MARDI	10	14h	LA BASE NATURE	4,8	10	4	Michel/Dominique	FREJUS	
JEUDI	12	13h30	LA SOURCE ST MARTIN	9,5	210	2,5	Alain/Jean Pierre	ROQUEBRUNE/ARGENS	
JEUDI	12	14h	LA FONT DU LOUP	7,1	190	2,5	Guy/Maurice	LES ARCS	
MARDI	17	13h30	MAISON FORESTIERE DE PALAYSON	9,5	150	2	Marcel/Christian	ROQUEBRUNE/ARGENS	
MARDI	17	14h	LA PISTE CYCLABLE	4,5	30	1,5	Dominique/Michel	LE MUY	
JEUDI	19	13h30	LE CAHOT DES ENFERS	9	450	2	Nathalie/Alain	LE MUY	
JEUDI	19	14h	CANAVERE 5	6,4	100	2,5	Maurice/Michel	PUGET/ARGENS	
MARDI	24	13h30	HUBAC D'AGAY	8,5	220	4	Jean Pierre/Marcel	BAGNOLS en Forêt	
MARDI	24	14h	LES LAQUETS	4	50	1,5	Dominique/Michel	LE MUY	
JEUDI	26	13h30	LES BAUQUIERES	11,5	390	2	Jean Luc/Nathalie	LE MUY	
JEUDI	26	14h	LE CHATEAU DE SELLE	6,2	170	3,5	Guy/Jean	TARADEAU	
VENDREDI	27	15 h	GALETTE DES ROIS dans la Salle « l'Amicale » LE MUY					Fiche séparée	
MARDI	31	8 h	<u>JOURNEE</u> - SORTIE « RAQUETTES » A GREOLIERES			10	<u>2 GROUPES</u> : Animateurs : Marcel/J.Pierre/Christian/J.Claude/J.Luc (Fiche séparée)		
MARDI	31	14h	LES 25 PONTS	4,3	60	2,5	Michel/Dominique	ROQUEBRUNE/ARGENS	

FEVRIER 2023

<i>Jour</i>	<i>Date</i>	<i>H. Départ</i>	<i>Lieu</i>	<i>KM</i>	<i>Dénivelé</i>	<i>COVOIT. €/pers.</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Observations</i>
JEUDI	2	13h30	LA PISTE DES COMBES	12	480	3	Jean Luc/Jean Pierre	BAGNOLS en Forêt
JEUDI	2	14h	LES PETIGNONS (MIMOSAS)	4,5	150	2,5	Guy/Jean Claude	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	7	13h30	LES 4 MARES	9,5	210	2	Alain/Marcel	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	7	14h	CHATEAU DU ROUET	4	40	2,5	Michel/Dominique	LE MUY
JEUDI	9	9 h	LE VIEUX CHATEAU	13	250	8	Animateurs : Marcel-J.Luc- Christian-Guy-Jean-J.Claude	JOURNEE à MANDELIEU la Napoule
			<u>2 GROUPES</u>	10	200			
MARDI	14	13h30	LE LAC DE MEAULX	9	300	3,5	Jean Pierre/Marcel	SEILLANS
MARDI	14	14h	LE LAC PERRIN	4,7	20	2	Dominique/Michel	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	16	8 h	<u>JOURNEE - SORTIE « RAQUETTES » A L'AUDIBERGUE</u>			10	<u>2 GROUPES :</u> Animateurs : Marcel/J.Pierre/Christian/J.Luc (Fiche séparée)	
JEUDI	16	14h	LES ETANGS DE VILLEPEY ET OBSERVATOIRE	7,7	40	4	Jean Claude/Jean	SAINT-AYGULF
MARDI	21	13h30	LES LAMPIONS	8,5	100	3	Marcel/Jean Pierre	PUGET/ARGENS
		14h	<i>MARDI GRAS - DEGUISEMENT</i>	4,5	50		Michel/Maurice	<i>COLLATION à l'issue</i>
JEUDI	23	13h30	LES ANGUILLES DU ROUET	12,5	490	2	Jean Luc/Christian	LE MUY
JEUDI	23	14h	LE LAC DU RIOUTARD	8	200	3,5	Maurice/Jean Claude	SAINT PAUL EN FORET
MARDI	28	13h30	LES MEULES ET LA FORTERESSE	7	270	3,5	Alain/Nathalie	BAGNOLS en Forêt
MARDI	28	14h	LES INCAPIS	5	50	3	Dominique/Michel	TRANS en Provence

MARS 2023

<i>Jour</i>	<i>Date</i>	<i>H. Départ</i>	<i>Lieu</i>	<i>KM</i>	<i>Dénivelé</i>	<i>Covoit. €/pers.</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Observations</i>	
JEUDI	2	9h	HAMEAU DU CORIOLAN	13,5	480	5	Jean Luc/Nathalie	JOURNEE - PLAN de la TOUR	
JEUDI	2	14h	LE BOIS DU ROUQUAN	7	190	3	Guy/Maurice	VIDAUHAN	
MARDI	7	8h	LA BAIE DES CANEBIERS	11,5	Bord de mer	8	Jean Claude et les animateurs disponibles	JOURNEE à SAINT TROPEZ	
MARDI	7	14h	LES PINS PIGNONS	4	50	1,5	Dominique/Michel	LE MUY	
JEUDI	9	13h30	LE CASTELARD	13,5	420	3	Alain/Marc	ROQUEBRUNE/ARGENS	
JEUDI	9	14h	SAINT JAUME	6,5	185	4,5	Guy/Maurice	LORGUES	
MARDI	14	13h30	LE GABON	9	260	2,5	Marcel/Jean Pierre	LE MUY	
MARDI	14	14h	LE COLIBRI	4,7	40	3	Dominique/Michel	PUGET/ARGENS	
JEUDI	16	7h30	LA GROTTTE COSQUER ET LE CHATEAU D'IF : DEPLACEMENT EN AUTOCAR – 60 places RESERVE à tous les adhérents du club et OUVERT A TOUS les niveaux					JOURNEE MARSEILLE (Fiche Séparée)	
MARDI	21	13h30	LA FORÊT DE RAPHELE	9	150	3	Nathalie/Jean- Pierre	PUGET/ARGENS	
MARDI	21	14h	LA PEGUIERE	4,5	40	2	Michel/Dominique	LE MUY	
JEUDI	23	13h30	LES GROTTES BAOUME DEÏ ROULE	14	500	2	Alain/Nathalie	LE MUY	
JEUDI	23	14h	LES HAUTS DE VILLEPEY	6	190	3	Guy/Jean	SAINT AYGULF	
MARDI	28	13h30	LE PAS DES VACHES 2	8,5	260	2	Jean Pierre/Christian	LE MUY	
MARDI	28	14h	LA FORÊT DE RAPHELE	4,5	60	3	Michel/Dominique	PUGET/ARGENS	
JEUDI	30	13h30	LA PIERRE DU COUCOU	14	540	3,5	Alain/Marcel	BAGNOLS en Forêt	
JEUDI	30	14h	LE SENTIER DES DOUANIERES	6	100	4	Guy/Jean Luc	LES ISSAMBRES	

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