



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 : 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 2^{ème} trimestre 2023

AVRIL – MAI – JUIN

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		

AVRIL 2023

<i>Jour</i>	<i>Date</i>	<i>H. Départ</i>	<i>Lieu</i>	<i>KM</i>	<i>Déniv</i>	<i>€/pers.</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Observations</i>
MARDI	4	13h30	PIC DE LA GARDIETTE	8,6	300	3,5	Jean Pierre/Christian	BAGNOLS EN FORÊT
MARDI	4	14h	BALADE DU PATRIMOINE	4	60		Maurice/Michel/Dominique	LE MUY
JEUDI	6	8 H 15	JOURNEE à LA SAINTE-BAUME : 3 Groupes Rando			17	Nathalie/Jean-Luc/Maurice/Michel Guy/Christian/Yves	Sortie en autocar - Ste BAUME Voir fiche séparée
MARDI	11	13h30	NOTRE DAME DE BEAUVOIR	8	300	5	Jean Luc/Marc	MONTFERRAT
MARDI	11	14h	BOIS DE BOUIS	4	60	3	Michel/Guy	VIDAUBAN
JEUDI	13	13h30	LES BORNES DU ROUET	11	480	2	Nathalie/Alain	LE MUY
JEUDI	13	14 h	LE COLIBRI	6,7	120	3	Guy/Michel	PUGET SUR ARGENS
MARDI	18	13h30	LES CROSTES	9,3	280	4	Jean Pierre/Christian	VIDAUBAN
MARDI	18	14h	LE TROU DE LA JARRE	4,6	-	2	Michel/Dominique	LE MUY
JEUDI	20	8h	Le tour du SOMMET DE BREÏS et BELVEDERE	13	600	11	Jean Luc/Jean Pierre	JOURNEE - TRIGANCE
JEUDI	20	14h	LE MERLE	7	200	2	Maurice/Michel	LA MOTTE
MARDI	25	13h30	LE CLOS	7	300	2,5	Alain/Christian	ROQUEBRUNE
MARDI	25	14h	LA STELE DU CHASSEUR	4,2	50	1,5	Michel/Dominique	LE MUY
JEUDI	27	13 h 30	RANDO CRÊPES	8	140	1,5	Alain/Jean Luc	LE MUY COLLATION Voir Fiche information
		14 h	RANDO CRÊPES PROMENADE BOTANIQUE	2,5	50	1,5	Maurice/Michel/Didier	

MAI 2023

<i>Jour</i>	<i>Date</i>	<i>H. Départ</i>	<i>Lieu</i>	<i>KM</i>	<i>Déniv</i>	<i>€/pers.</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Observations</i>
MARDI	2	13h30	OPPIDUM DE TARADEAU	10	300	3	Jean Pierre/Nathalie	TARADEAU
MARDI	2	14h	LES COTTES	4	70	2	Maurice/Dominique/Michel	LA MOTTE
JEUDI	4	9h	LAC DES ESCARCETS	12	120	5	Jean Pierre/Jean Luc	JOURNEE CANNET DES MAURES
		10h	2 GROUPES	9,5	80	5	Michel/Maurice	
VENDEDI	5	16h	<i>INFORMATIONS SUR LE SEJOUR DU CLUB DANS LE CANTAL</i>					<i>SALLE L'AMICALE- LE MUY</i>
MARDI	9	13h30	LA VIGIE	7	300	1,5	Alain/Marc/Jean Pierre	LE MUY
MARDI	9	14h	LA CASCADE DE L'AILLE	4	30	3	Dominique/Michel	VIDAUBAN
JEUDI	11	8h	Sortie en autocar à SAINT-JEAN-CAP-FERRAT 3 GROUPES de rando : voir fiche séparée			18	Christian/Jean-Pierre/ Maurice/ Guy/Michel/Yves	JOURNEE SAINT JEAN CAP FERRAT
MARDI	16	13h30	CATALUGNO	9	300	4	Jean Luc/Marc	PLAN DE LA TOUR
MARDI	16	14h	LE BARRAGE DE MALPASSET	4	50	4	Michel/Maurice/Dominique	FREJUS
Dimanche 21 au Samedi 27 MAI			SEJOUR DU CLUB à MAURS dans le CANTAL : 42 participants					
MARDI	23	13h30	LES LUCIOLES	8	300	3	Alain/Nathalie	ROQUEBRUNE
MARDI	23	14h	LE PETIT COULET REDON	4	60	2	Michel/Dominique	ROQUEBRUNE
JEUDI	25	8h	SAINTE BARTHELEMY	13,5	500	8	Nathalie/Alain/Marc	JOURNEE à SALERNES
JEUDI	25	14h	LE GABON 2	6,3	250	2	Maurice/Christian	LE MUY
MARDI	30	13h30	LE VALLON DE SOULIES 2	9	240	4,5	Jean Pierre/Christian	SAINTE PAUL EN FORÊT
MARDI	30	14h	LA PASSERELLE	4,7	50	3	Dominique/Michel	TRANS EN PROVENCE

EN RAISON DE LA CHALEUR, LES DEPARTS SE FERONT LE MATIN POUR UN RETOUR VERS 12h

JUIN 2023

<i>Jour</i>	<i>Date</i>	<i>H. Départ</i>	<i>Lieu</i>	<i>KM</i>	<i>Déniv</i>	<i>€/pers.</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Observations</i>
JEUDI	1	8h00	LE PAS DE L'AI - STE BAUME	13	600	14	Alain/Marc/Jean Luc	JOURNEE à SAINT ZACHARIE
JEUDI	1	9h	LES GORGES du BLAVET	6	120	3,5	Michel/Guy	ROQUEBRUNE
MARDI	6	8h30	LES 3 SOURCES	9,5	300	4,5	Maurice/Christian	SAINT PAUL EN FORÊT
MARDI	6	9h	LES DEGUIERS	4,6	30	1	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	8	8h00	LES TERRIERS	12,5	550	2,5	Alain/Christian	LES ARCS
JEUDI	8	9h	LE LAC DE L'ENDRE	6,7	110	1,5	Michel/Guy	LE MUY
MARDI	13	8h00	Le LAC de SAINT-CASSIEN	13	440	8	Jean Luc/Nathalie	JOURNEE - LES ADRETS Estérel
MARDI	13	9h	LES BELLUGUES	4	80	1	Michel/Dominique	LE MUY
JEUDI	15	8h00	LE MONT CUIT	12	500	10	Jean Pierre/Marc	JOURNEE - LE VAL
JEUDI	15	9h	L'AEROMODELISME	8	150	2	Michel/Guy	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	22	12h	PIQUE-NIQUE de fin de saison Au LAC DE L'ARENA			2		ROQUEBRUNE/ARGENS Fiche séparée

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

Bonnes vacances à tous et agréable été !!!