



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 au fond du parking Intermarché 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.**

PROGRAMMES DU 4^{EME} TRIMESTRE 2025

SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE

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	Michel LAPIERRE	06 23 89 53 39	Nathalie NEMETH	06 21 57 48 87
Jean Pierre MURAWA	06 48 31 17 42	Guy JOVER	06 70 46 83 91	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				

SEPTEMBRE 2025

<i>JOUR</i>	<i>DATE</i>	<i>H. DEPART</i>	<i>LIEU</i>	<i>KM</i>	<i>DENIVELE</i>	<i>€/PERS</i>	<i>ANIMATEURS</i>	<i>OBSERVATIONS</i>
MARDI	9	13h30	LES PLAINES	8,5	170	2	Alain/Christian	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	9	14h	LA RIPISYLVE	4,6	50	1,5	Michel/Maurice	LE MUY
JEUDI	11	13h30	LA MARE COUALE	8	300	4	Marc/Alain	FIGANIERES
JEUDI	11	14h	LE GOURNIES 5	7	140	1,5	Maurice/MichelJean Claude	LE MUY
MARDI	16	13h30	LA RIPISYLVE	9,5	200	2	Alain/Christian	LE MUY
MARDI	16	14h	LA PISTE CYCLABLE	3,5	60	1,5	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	18	13h30	LE VALLON DE VIOUNE	9,5	260	5	Christian/Nathalie	CALLAS
JEUDI	18	14h	LA SABLIERE 4	7,2	130	2	Maurice/Jean Luc	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	23	13h30	LE CLOS	8	220	2,5	Marcel/Marc	LE MUY
MARDI	23	14h	VILLEPEY LES GRANDS CHATEAUX	5	30	3,5	Dominique/Guy/Michel	SAINT AYGULF
JEUDI	25	13h30	LA BORIE	11	500	5	Nathalie/Christian	MONTFERRAT
JEUDI	25	14h	LES CAILLANDRES	6,4	200	3	Jean Luc/Maurice	VIDAUBAN
MARDI	30	9h	LES GORGES DE LA SIAGNE	11	320	7	Marc/Marcel	JOURNEE à MONTAUROUX
MARDI	30	14h	LES PINS PIGNONS	4	50	1,5	Dominique - Guy - Michel	LE MUY

OCTOBRE 2025

<i>JOUR</i>	<i>DATE</i>	<i>H .DEPART</i>	<i>LIEU</i>	<i>KM</i>	<i>DENIVELE</i>	<i>€/PERS</i>	<i>ANIMATEURS</i>	<i>OBSERVATIONS</i>
JEUDI	2	13h30	FÖRET DES APIES	10,5	320	3	Marcel/Christian	LES ARCS/ARGENS
JEUDI	2	14h	LE GRAND COLIBRI 2	7,2	80	3,5	Guy/MichelJean Luc	PUGET SUR ARGENS
MARDI	7	13h30	HUBAC D'AGAY	8,5	250	3,5	Jean Pierre/Marc	BAGNOLS EN FORET
MARDI	7	14h	LES CHAOUMES VD	4,8	70	1,5	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	9	9h	L'ABBAYE DU THORONET	12,5	400	6	Marcel/Marc	JOURNEE à LE THORONET
JEUDI	9	14h	LES COLLINES	6,5	80	2,5	Jean Claude/Michel	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	14	13h30	LE CASTELLARD	8	380	3	Alain/Nathalie	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	14	14h	LE COULET REDON 2	4,5	80	2,5	Dominique/Michel	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	16	13h30	CULASSE ET GOURBACHIN	12	450	4	Nathalie/Christian	BAGNOLS EN FORET
JEUDI	16	14h	SENTIER DES DOUANIERES 2	5,7	80	3,5	Guy/Jean Claude	LES ISSAMBRES
MARDI	21	13h30	LES BELLUGUES 2025	7,7	190		Marcel/Jean Pierre	LE MUY
MARDI	21	14h	LA PEGUIERE	4,5	50	2	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	23	13h30	LA CHAPELLE FAVAS	9	380	5	Christian/Marc	BARGEMON
JEUDI	23	14h	LES 25 PONTS	6,1	250	2,5	Maurice/Guy	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	28	13h30	GROTTE DE LA BOUVERIE	8	180	3	Marcel/Nathalie	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	28	14h	LES DEGUIERS	4,4	30	1,5	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	30	13h30	LES TERRIERS	10	330	3	Marcel/Christian	LES ARCS/ARGENS
JEUDI	30	14h	LES MEULES 2	6,5	200	3,5	Maurice/Guy/Jean Luc	BAGNOLS EN FORET

NOVEMBRE 2025

<i>JOUR</i>	<i>DATE</i>	<i>H. DEPART</i>	<i>LIEU</i>	<i>KM</i>	<i>DENIVELE</i>	<i>€/PERS</i>	<i>ANIMATEURS</i>	<i>OBSERVATIONS</i>
MARDI	4	13h30	CHATEAU LA GARDE	10	280	3,5	Jean Pierre/Alain	CHATEAUDOUBLE
MARDI	4	14h	LA LIEUTENANTE	4	70	3,5	Dominique/Guy/Michel	PUGET SUR ARGENS
JEUDI	6	8h30	NOTRE DAME DE GLAIVE	12	550	7	Marc/Nathalie/Alain	JOURNEE à CABASSE
JEUDI	6	14h	LA MINE DE PORRES	8	260	2,5	Maurice/Guy/Jean Luc	LES ARCS SUR ARGENS
 VENDREDI	7	18h	ASSEMBLEE GENERALE du Club à la Salle Polyvalente de « l'amicale »					
JEUDI	13	13h30	LAC DE MEAULX	10	350	4,5	Nathalie/Christian	SEILLANS
JEUDI	13	14h	LA FÖRET DE RAPHELE	7	100	3	Michel/Jean Claude	PUGET SUR ARGENS
MARDI	18	9h	CHAPELLE SAINT QUINIS	13	300	7	Marcel/Marc	JOURNEE à GONFARON
MARDI	18	14h	LA PASSERELLE	4,6	50	3	Dominique/Guy	TRANS EN PROVENCE
JEUDI	20	13h30	LE PEYRAGU	11	420	2	Alain/Nathalie	LE MUY
JEUDI	20	14h	LE TOUR DE LA LIEUTENANTE	7,5	150	3,5	Maurice/Michel/Guy	PUGET SUR ARGENS
MARDI	25	13h30	CHAPELLE SAINTE ANNE	9,5	300	5	Christian/Marc	CLAVIERS
MARDI	25	14h	LES ESCLAMANDES	4,5	40	3,5	Dominique/Michel	SAINT AYGULF
JEUDI	27	13h30	PIC DU REBEQUIER	12	360	2	Alain/Nathalie	LE MUY
JEUDI	27	14h	LA CHAPELLE PENNAFORT	6,4	250	2,5	Jean Luc/Guy/Jean Claude	CALLAS

Repas fin d'année le Vendredi 05/12/2025

DECEMBRE 2025

<i>JOUR</i>	<i>DATE</i>	<i>H. DEPART</i>	<i>LIEU</i>	<i>KM</i>	<i>DENIVELE</i>	<i>€/PERS</i>	<i>ANIMATEURS</i>	<i>OBSERVATIONS</i>
MARDI	2	13h30	MAISON FORESTIERE PALAYSON	9	150	2	Marcel/Alain	LE MUY
MARDI	2	14h	LE PONT D'AILLE	4,9	50	2,5	Dominique/Michel	LES ARCS/ARGENS
JEUDI	4	13h30	LE VALLON DU RABINON	9	350	2	Marc/Christian	LE MUY
JEUDI	4	14h	SAN LUEN	7,2	130		Maurice/Guy	LE MUY
VENDREDI	5	MIDI	DEJEUNER DANSANT de fin d'année au CHÂTEAU DU THOUAR					Fiche d'inscription séparée
MARDI	9	13h30	LAC DU CATCHEOU	8,5	210	2	Alain/Jean Pierre	LE MUY
MARDI	9	14h	LES BELLUGUES	4	50		Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	11	13h30	LES PLAINES	8	180	2,5	Alain/Nathalie	MARCHE DE NOËL ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	11	14h	LES PLAINES	5,7	90	2,5	Jean Claude/Maurice/Michel	

Le Bureau vous souhaite de bonnes fêtes

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