



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

*ça Marche !...*

Email : [clubrandolemuy@free.fr](mailto: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 MEDICAMENTS ET TRAITEMENTS EN COURS, AINSI QUE LA LISTE DES ALLERGIES EVENTUELLES.**

Pour faciliter l'organisation des randonnées et limiter le nombre de véhicules, il est nécessaire dans la mesure du possible de remplir les voitures.

**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<sup>er</sup> trimestre 2022**

### **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	INDISPONIBLE		
Marcel ORI	06 81 10 99 18	Guy JOVER	06 70 46 83 91		

## JANVIER 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	11	13h30	COLLOBRERE COURTE	8,1	310	2	Jean-Luc/ Jean-Pierre	LES ARCS
MARDI	11	14h	LA BASE NATURE	4,5	-	3	Guy/Dominique/Yves	FREJUS
JEUDI	13	13h30	LE ROUCAS DES LAUQUIERS	11	530	3,5	Alain/Maurice	ROQUEBRUNE
JEUDI	13	14h	LA FONT DU LOUP	7,1	190	2	Guy/Nathalie	LES ARCS
MARDI	18	13h30	LES BELLUGUES	9	200	1	Marcel/Alain	LE MUY
MARDI	18	14h	LE LAC DE L'ENDRE	4,6	30	1,5	Dominique/ Christian/Yves	LE MUY
JEUDI	20	13h30	OPPIDUM DES ARCS	11,2	320	2	Jean Luc/Marcel	LES ARCS
JEUDI	20	14h	CANAVERE 4	6,5	100	2,5	Jean Claude/Christian/Maurice	PUGET
<b>MARDI</b>	<b>25</b>	<b>8 h</b>	<b>SORTIE RAQUETTES à GREOLIERES</b>	<b>2 GROUPES</b>		<b>10 €</b>	<b>Marcel/ Jean-Pierre</b>	<b>JOURNEE GREOLIERES Fiche Séparée</b>
							<b>Christian/Jean-Claude</b>	
JEUDI	27	13h30	VALLON DE LA LECQUE	12	400	4	Jean-Pierre/Marcel	LE VIEUX CANNET
JEUDI	27	14h	BARRE DE POUARRE	6,1	200	2	Guy/Nathalie/ Jean	LES ARCS
<b>VENDREDI</b>	<b>28</b>	<b>16 h</b>	<b>SALLE POLYVALENTE L'AMICALE</b>	<b>GALETTE DES ROIS</b>				<b>(Fiche séparée)</b>

## FEVRIER 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	1	13h30	LA MAISON FORESTIERE DE PALAYSON	9	150	2	Alain/Marcel	ROQUEBRUNE
MARDI	1	14h	LA FERME LES ESCLAMANDES	4,5		3	Dominique/Guy/Yves	SAINT AYGULF
JEUDI	3	9 h	LE VIEUX CHATEAU	13	250	7 €	Marcel/Nathalie	JOURNEE à MANDELIEU
				10	200		Guy/Jean/Jean-Claude	
MARDI	8	13h30	LE DEFENDS	9	250	3	Jean-Pierre/Jean-Luc	PUGET/ARGENS
MARDI	8	14h	LA STELE DU CHASSEUR	4,2	50	1,5	Dominique/Jean/Yves	LE MUY
JEUDI	10	9h	LA GAILLARDE	14	700	4	Marcel/Alain	JOURNEE LES ISSAMBRES
JEUDI	10	14h	LES PETIGNONS MIMOSAS	4,6	160	3	Jean-Claude/Jean/Christian	ROQUEBRUNE
MARDI	15	13h30	LES LUCIOLES	7	260	3	Alain/Marcel	ROQUEBRUNE
MARDI	15	14h	LES 2 FRERES	4,5	60	2	Jean/Dominique/Yves	ROQUEBRUNE
JEUDI	17	8 h	SORTIE RAQUETTES à L'AUDIBERGUE	2 GROUPES		10 €	Marcel/Jean-Pierre	JOURNEE AUDIBERGUE (fiche Séparée)
							Christian/Jean-Luc	
JEUDI	17	14h	LE BARRAGE DE MALPASSET	6,3	200	3,5	Jean/Dominique/Jean Claude	FREJUS
MARDI	22	13H30	LES GROTTES ST MICHEL	9	300	3	Marcel/Nathalie	VIDAUBAN
MARDI	22	14h	LE CHATEAU DU ROUËT	4,1	50	2	Guy/Maurice/Yves	LE MUY
JEUDI	24	13h30	LE BAOU ROUGE 2	11	570	3	Maurice/Alain	BAGNOLS EN FORÊT
JEUDI	24	14h	LES MEULES	6,8	220	2,5	Guy/Jean Luc/Jean Claude	BAGNOLS EN FORÊT

## MARS 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	1	13 h 30	LES LAMPIONS - MARDI GRAS	8.5	100	3.	Marcel/Jean-Luc/Jean-Pierre	Le PUGET/ARGENS <b>Déguisement + Collation</b> à la fin
		14 h		4.5	50		Guy / Yves	
JEUDI	3	13h30	LE VIEUX REVEST	10	430	3,5	Alain/Maurice	ROQUEBRUNE
JEUDI	3	14h	LES 25 PONTS	6	200	3	Guy/Jean-Claude	ROQUEBRUNE
MARDI	8	13h30	LA CHAPELLE STE ANNE	9	300	3,5	Jean Pierre/Jean-Luc	CLAVIERS
MARDI	8	14h	LE PONT D'AILLE	4,5	20	2	Dominique/Guy/Yves	LES ARCS
<b>JEUDI</b>	<b>10</b>	<b>9h</b>	<b>LA COLLE DOUCE</b>	<b>12,5</b>	<b>500</b>	<b>4</b>	<b>Jean Luc/Nathalie</b>	<b>JOURNEE FREJUS</b>
JEUDI	10	14h	LE SENTIER DES DOUANIERS	5,7	80	3,5	Guy/Jean-Claude/Christian	LES ISSAMBRES
<b>MARDI</b>	<b>15</b>	<b>7 h</b>	<b>JOURNEE à DOLCE ACQUA EN ITALIE – DEPART EN CAR - REPAS au RESTAURANT</b>					<b>JOURNEE en Italie</b> Fiche séparée
JEUDI	17	13h30	DU MERLE A LA DARBOUSSIÈRE	11	350	1,5	Maurice/Nathalie	LA MOTTE
JEUDI	17	14h	LE GOURNIE	6,8	120	1,5	Guy/Jean/Jean-Claude	LE MUY
MARDI	22	13h30	CHAPELLE DE PENNAFORT	8	300	2,5	Alain/Marcel	CALLAS
MARDI	22	14h	LE TROU DE LA JARRE	4,2	50	1,5	Guy/Jean Luc/Yves	LE MUY
JEUDI	24	13h30	PISTE DES BLAQUIERES	13	470	2,5	Alain/Maurice	LES ARCS
JEUDI	24	14h	LA FONT DU BROU	7	150	2	Guy/Jean-Claude	LES ARCS
<b>MARDI</b>	<b>29</b>	<b>9h</b>	<b>LA TOUR DE GRIMALDI</b>	<b>12</b>	<b>290</b>	<b>5</b>	<b>Jean-Pierre/Jean-Luc</b>	<b>JOURNEE TOURTOUR</b>
MARDI	29	14h	LES SIGNES	4,5	60	2	Guy/Yves	LE MUY
JEUDI	31	13h30	LES TERRIERS	10	380	2,5	Marcel/Alain	LES ARCS
JEUDI	31	14h	LES SACS	7	200	4	Guy/Jean-Claude	FREJUS

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