



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 1/4 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 4^{ème} trimestre 2023

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

SEPTEMBRE 2023

<i>JOUR</i>	<i>DATE</i>	<i>DEPART</i>	<i>LIEU</i>	<i>KM</i>	<i>DENIVELE</i>	<i>€/PERS</i>	<i>ANIMATEURS</i>	<i>OBSERVATIONS</i>
MARDI	12	13h30	LES PLAINES	8	150	2,5	Alain/Marc	LE MUY
MARDI	12	14h	BASE NATURE	4,8	20	3,5	Michel/Yves	FREJUS
JEUDI	14	13h30	PALAYSON	12	220	1,5	Alain/Christian	LE MUY
JEUDI	14	14h	L'AEROMODELISME	6,5	100	2,5	Guy/Michel	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	19	13h30	LES GORGES DU BLAVET	8	300	3	Nathalie/Alain	BAGNOLS EN FORET
MARDI	19	14h	LA PISTE CYCLABLE	5	20	1	Jean/Yves/Dominique	LE MUY
JEUDI	21	13h30	LA COLLE DOUCE	12	450	5	Jean Luc/Nathalie	SAINT-RAPHAËL
JEUDI	21	14h	LA CHAPELLE PENNAFORT 2	6,7	200	3,5	Jean/Christian	CALLAS
MARDI	26	13h30	MAISON FORESTIERE PALAYSON	9	170	2,5	Marcel/Jean Pierre	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	26	14h	CORBIERES PINS-PIGNONS	4	50	1,5	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	28	8h	LE MONT CUIT	12	500	10	Jean Pierre/Alain	JOURNEE à LE VAL
JEUDI	28	14h	LES BELLUGUES	8	200		Marcel/Jean Claude/Michel	LE MUY

OCTOBRE 2023

JOUR	DATE	DEPART	LIEU	KM	DENIVELE	€/PERS.	ANIMATEURS	OBSERVATIONS
MARDI	3	13 h 30	CHAPELLE SAINTE AUXILLE	9	300	3,5	Marcel/Christian	CALLAS
MARDI	3	14 h	LA FERME DES ESCLAMANDES	4	10	3,5	Michel/Yves/Dominique	FREJUS
JEUDI	5	13 h30	LES 3 CROIX ET CRÊTES	8	470	1,5	Nathalie/Marc/Alain	LE MUY <u>DIFFICILE</u>
JEUDI	5	14 h	LES 3 TUNNELS	8	80	4	Maurice/Marcel	FLAYOSC
MARDI	10	8 h	LA CHARTREUSE DE LA VERNE	11.5	500	13	Jean-Luc//Jean-Pierre	JOURNEE à COLLOBRIERE / <u>2 GROUPES</u>
				9.3	400		Jean-Claude/ Christian	
MARDI	10	14 h	LE PONT D'AILLE	4,5	50	2,5	Dominique/Michel	LES ARCS/ARGENS
JEUDI	12	13 h 30	LES TERRIERS	10	330	2,5	Marcel/Alain	LES ARCS/ARGENS
JEUDI	12	14 h	CANAVERE	7,4	120	3	Michel/Jean	PUGET/ARGENS
MARDI	17	13 h30	CHÂTEAU DE LA GARDE	9	200	4,5	Jean Pierre/Marc	CHATEAUDOUBLE
MARDI	17	14 h	LE LAC DE L'ENDRE	4,5	30	1,5	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	19	8 h	SAINT BARTHELEMY	14	540	8	Nathalie/Marc/Alain	JOURNEE à SALERNES
JEUDI	19	14 h	LE LAC DU RIOUTARD	6,3	200	4	Maurice/Guy	SAINTE PAUL EN FORÊT
MARDI	24	13 h30	CARSOL	8,5	270	3	Maurice/Alain	LA MOTTE
MARDI	24	14 h	LA FORÊT DE RAPHELE	4,5	60	3	Dominique/Michel	PUGET/ARGENS
JEUDI	26	8 h30	Le SENTIER HISTORIQUE DE FREJUS / SAINT RAPHAËL	11,5	350	5	Christian/Maurice	JOURNEE : 2 GROUPES
					200		Jean Claude/Marcel	
MARDI	31	13 h30	LA MARE COUALE	8	300	4	Jean Luc/Marc	FIGANIERES
MARDI	31	14 h	JARDIN DE LA TOUR	4,5	30		Dominique/Michel	LE MUY

NOVEMBRE 2023

<i>JOUR</i>	<i>DATE</i>	<i>DEPART</i>	<i>LIEU</i>	<i>KM</i>	<i>DENIVELE</i>	<i>€/PERS.</i>	<i>ANIMATEURS</i>	<i>OBSERVATIONS</i>
JEUDI	2	13 h30	LES APIES, BLAQUIERES	10,5	390	2,5	Jean Luc/Alain	LES ARCS/ARGENS
JEUDI	2	14 h	LES CHAOURMES	7,7	90	1,5	Michel/Marcel	LE MUY
VENDREDI	3	18 h	ASSEMBLEE GENERALE DU CRM	SALLE POLYVALENTE L'AMICALE				LE MUY
MARDI	7	13 h30	LE LAC DE L'ENDRE	9	250	2	Marcel/Christian	LE MUY
MARDI	7	14 h	VALBOURGES	4,7	60	1,5	Maurice/Dominique	LA MOTTE
JEUDI	9	8 h30	LES CHATAIGNES FORÊT DES MAURES	18	600	8	Marcel/Christian	JOURNEE LES MAYONS
JEUDI	9	14 h	SENTIER DES DOUANIERS	4,5	80	3,5	Guy/Jean Claude/Michel	SAINTE AYGULF
MARDI	14	13 h30	L'UBAC D'AGAY	8,1	250	3,5	Jean Pierre/Marcel	BAGNOLS EN FORET
MARDI	14	14 h	LE COLIBRI	4,7	50	3	Dominique/Michel	PUGET/ARGENS
JEUDI	16	13 h30	LE GRAND PAS	10,5	530	3	Alain/Marc	LE MUY
JEUDI	16	14 h	LES 25 PONTS	6	230	3	Guy/Marcel	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	21	8 h30	LA BAÏSSE DE LA GROSSE VACHE	12	300	6	Jean Luc/Maurice/Alain	JOURNEE - SAINT RAPHAËL
MARDI	21	14 h	LES CHAOURMES 2	4,5	50	1,5	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	23	13 h30	LE VALLON DES GOURBIERES	11	320	1,5	Nathalie/Alain	LE MUY
JEUDI	23	14 h	LA HAUTE COMBE LA ROUSSO	7,3	200	2	Michel/Guy	LE MUY
MARDI	28	13 h30	LA CASCADE DE L'ENDRE	9	150	1,5	Marcel/Jean Luc	LE MUY
MARDI	28	14 h	CHATEAU DU ROUËT	4	40	3	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	30	13 h30	BOIS DES MALVOISINS	11	410	3,5	Alain/Nathalie	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	30	14 h	LA PETITE GAILLARDE	7,2	230	5	Guy/Maurice	LES ISSAMBRES

Repas fin d'année le Vendredi 08/12/2023

DÉCEMBRE 2023

<i>JOUR</i>	<i>DATE</i>	<i>DEPART</i>	<i>LIEU</i>	<i>KM</i>	<i>DENIVELE</i>	<i>€/PERS.</i>	<i>ANIMATEURS</i>	<i>OBSERVATIONS</i>
MARDI	5	13h30	LE CLOS	8	220	2,5	Marcel/Christian	LE MUY
MARDI	5	14h	LES PEGUIERES	4,5	50	2	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	7	13h30	OPPIDUM DE MEREN 2	10	430	5	Jean Pierre/Marc	LE VIEUX CANNET
JEUDI	7	14h	LA RENARDIERE 2	7,6	250	2,5	Marcel/Maurice	LES ARCS/ARGENS
<i>VENDREDI</i>	<i>8</i>	<i>MIDI</i>	<i>REPAS DE FIN D'ANNEE au CLUB 21 de ROQUEBRUNE/ARGENS</i>					<i>FICHE SEPARÉE</i>
MARDI	12	13h30	LA RIPISYLVE	9,5	200	1,5	Alain/Nathalie	LE MUY
MARDI	12	14h	LES BELLUGUES	4	50		Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	14	13h30	LES PLAINES	10	180	2,5	Alain/Nathalie	<u>MARCHE DE NOËL</u> ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	14	14h	LES PLAINES	5,7	90	2,5	Jean Claude/Maurice	

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

Le Bureau vous souhaite de bonnes fêtes