



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 RANDONNÉE RECOUVRANT LA CHEVILLE SONT OBLIGATOIRES et LES BATONS RECOMMANDÉS.

DOCUMENTS A EMPORTER : Licence, Pièce d'identité, Carte vitale, Carte mutuelle. **LA LISTE DES MÉDICAMENTS ET TRAITEMENTS EN COURS, AINSI QUE LA LISTE DES ALLERGIES ÉVENTUELLES.**

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 2025

AVRIL – MAI – JUIN

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				

AVRIL 2025

<i>Jour</i>	<i>Date</i>	<i>Départ</i>	<i>Lieu</i>	<i>KM</i>	<i>Dénivelé</i>	<i>€/pers.</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Observations</i>
MARDI	1	13h30	LA LIEUTENANTE	7,5	150	3	Marcel/Christian	PUGET /ARGENS
MARDI	1	14h	LE COULET REDON	4	60	2	Dominique/Michel	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	3	13h30	LES GROTTES DE LA BOUVERIE	10	310	3	Nathalie/Alain	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	3	14h	FONT BLANCHE	7	200	2	Maurice/Guy	LA MOTTE
MARDI	8	13h30	VALLON DE LAMBISCOTI	7	270	3	Jean Luc/Marc	LES ARCS/ARGENS
MARDI	8	14h	LES BELLUGUES	4,5	60	/	Dominique/Michel	LE MUY
JEUDI	10	13h30	LES GORGES DE L'ENDRE	10	300	3,5	Christian/Nathalie	CALLAS
JEUDI	10	14 h	SAN LUEN	7	200	/	Maurice/Guy	LE MUY
MARDI	15	13h30	LE PAS DES VACHES	9	300	1,5	Alain/Marcel	LE MUY
MARDI	15	14h	BARRAGE DE MALPASSET	4	70	4	Dominique/Guy	FREJUS
JEUDI	17	8h	CHAPELLE BELLEVUE	14	470	10	Maurice/Alain	<u>JOURNEE</u> TAVERNES
JEUDI	17	8h30	SENTIER HISTORIQUE	11,5	200	5	Guy/Jean Claude	<u>JOURNEE</u> SAINT RAPHAËL <i>Bord de Mer</i>
MARDI	22	13h30	TOUR DU MONTVINAIGRE	9	250	5	Marcel/Christian	LES ADRETS DE L'ESTEREL
MARDI	22	14h	LE VERIGNAS	4,5	50	/	Maurice/Michel	LE MUY
JEUDI	24	7 h 45	<u>LES GORGES DU VERDON - 3 CIRCUITS</u> 1° circuit : le Ravin St Maxime : 9 km - 400 m de dénivelé 2° circuit : le long du Verdon : 8.5 km – 200 m de dénivelé 3° circuit : le village préhistorique : 3.2 km – 40 m de dénivelé				Alain/Marc Jean Claude/Christian Dominique/Guy	<u>JOURNEE</u> à QUINSON EN AUTOCAR Fiche d'inscription séparée
VENDREDI	25	16h	INFORMATION SEJOUR					SALLE MOULIN DE LA TOUR
MARDI	29	8h30	CASCADE DE SILLANS	12,5	400	9	Jean Luc/Marc	<u>JOURNEE</u> SILLANS la CASCADE
MARDI	29	14h	LA LIEUTENANTE	4	60	3	Dominique/Michel	PUGET / ARGENS

MAI 2025

<i>Jour</i>	<i>Date</i>	<i>Départ</i>	<i>Lieu</i>	<i>KM</i>	<i>Dénivelé</i>	<i>€/pers.</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Observations</i>
MARDI	6	13h30	LA VIGIE	7	300	2,5	Alain/Christian	LE MUY
MARDI	6	14h	LE CHÂTEAU DU ROUET	5	90	2	Maurice/Guy	LE MUY
MARDI	13	13h30	LES CROSTES	9,5	300	4	Jean Pierre/Marcel	VIDAUBAN
MARDI	13	14h	LE JARDIN BOTANIQUE	4	50	3,5	Dominique/Michel	SAINTE AYGULF
MERCREDI	14	8h30	LA BAUME REYNAUDE	16	560	1,5	Alain/Maurice/Marc/ Christian	JOURNEE LE MUY AVEC le Club de La SEYNE SUR MER
JEUDI	15	13h30	LES MEULIERES	13	270	3	Alain/Nathalie	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	15	14h	LA FONT DU LOUP	7	190	2,5	Guy/Maurice	LES ARCS/ARGENS
MARDI	20	7 H 45	<u>Île SAINTE MARGUERITE : 3 groupes</u> 1° groupe : le tour de l'île : 10.5 km – 200 m de dénivelé 2° groupe : idem - mais possibilité de réduire la longueur 3° groupe : 4 km environ - avec possibilité de visite du fort				TOUS Disponibles	JOURNEE en AUTOCAR et BATEAU à CANNES ----- Voir Fiche inscription séparée ----- Possibilité visite Fort – détail fiche
JEUDI	22	7h	LA SAINTE VICTOIRE	15	930	15	Maurice/Jean Luc	JOURNEE (DIFFICILE) LAC DE BIMONT
JEUDI	22	14h	LES HAUTS DE VILLEPEY	6	190	2,5	Jean Claude/Marcel	SAINTE AYGULF
MARDI	27	8h30	Les GORGES de la SIAGNE	11	300	7	Marc/Marcel	JOURNEE à MONTAUROUX
MARDI	27	14h	PONT DU BLAVET	4.5	80	3,5	Dominique/Michel	ROQUEBRUNE/ARGENS

