



# Club Randonnée Muyois

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 : 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 2<sup>ème</sup> trimestre 2022**

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

## AVRIL 2022

<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	5	13 h 30	LAC DE MEAULX	10	250	3,5	Marcel/Jean Luc	SEILLANS	
MARDI	5	14 h	LES INCAPIS	5,3	50	2	Guy/Dominique/Michel	TRANS EN PROVENCE	
<b>JEUDI</b>	<b>7</b>	<b>7 h</b>	<b>LES SENTIERS PAGNOL : 3 GROUPES-3 CIRCUITS</b>					<b>Journée à AUBAGNE – Sortie en CAR</b>	
			1 <sup>er</sup> groupe : 15 km : 650 m de dénivelé : Alain-J.Luc-Christian-Nathalie 2 <sup>ème</sup> groupe : 10 km : 400 m de dénivelé : J.Claude-J.Pierre-Marcel 3 <sup>ème</sup> groupe : 8 km : 300 m de dénivelé : Jean-Guy					Fiche séparée	
MARDI	12	13 h 30	LE PAS DES VACHES	8,5	250	1,5	Jean Pierre/Marcel	LE MUY	
MARDI	12	14 h	LES PLAINES	4	30	2	Dominique/Michel	ROQUEBRUNE	
JEUDI	14	13 h 30	DES PLANETES AU BRONZE	10	350	1,5	Maurice/Alain	LE MUY	
JEUDI	14	14 h	LES CALLANDRES	7,1	220	2,5	Jean Claude/Christian	VIDAUBAN	
MARDI	19	13 h 30	CARSOL	9	250	2,5	Maurice/Jean Luc	LA MOTTE	
MARDI	19	14 h	LA FORET DE RAPHELE	4	60	3	Michel/Dominique	PUGET SUR ARGENS	
JEUDI	21	13 h 30	LES 3 CROIX	6	400	2	Jean Luc/Nathalie/Alain	<b><u>DIFFICILE</u></b> ROQUEBRUNE/ARGENS	
JEUDI	21	14 h	LE POURAC	7,1	220	3,5	Jean Claude/Marcel	BAGNOLS EN FORÊT	
MARDI	26	13 h 30	LA RIPISYLVE	9,5	160	1,5	Alain/Jean Pierre/Marcel	LE MUY	
MARDI	26	14 h	LE CLOS	4	40	3	Michel/Guy/Jean	DRAGUIGNAN	
JEUDI	28	13 h 30	<b>RANDO CRÊPES</b>	10	250	1,5	Alain/Jean Pierre/Marcel	LE MUY	
JEUDI	28	14 h		6	80	1,5	<b>Circuit botanique</b> Maurice avec Didier Jean Claude/Jean Luc/Guy		

## MAI 2022

<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>	
<b>DIMANCHE</b>	<b>1</b>		<b>Fête de la Roquette Au MUY</b>				<b>JOURNEE : Information à venir</b>		
<b>MARDI</b>	<b>3</b>	<b>8 h 30</b>	<b>Lac de Ste croix - Coste Belle</b>	<b>13</b> <b>11,5</b>	<b>220</b> <b>180</b>	<b>9</b>	<b>Marcel/Jean Luc/Christian</b> <b>Jean Claude/Jean Pierre/Guy</b>	<b>JOURNEE</b> <b>LES SALLES / VERDON</b>	
MARDI	3	14 h	SENTIER DES DOUANIERS	3,5	50	3,5	Dominique/Michel	SAINT AYGULF	
JEUDI	5	13 h 30	LA RAINAUDE	12	520	1,5	Nathalie/Alain	LE MUY	
JEUDI	5	14 h	BARRAGE DE MALPASSET	6,3	200	3,5	Guy/Jean Luc/Jean Claude	FREJUS	
MARDI	10	1 3h 30	LE GABON	9,5	250	2,5	Marcel/Alain	LE MUY	
MARDI	10	14 h	LA REGUE NORD	4,8	50	3	Dominique/Michel/Guy	PUGET SUR ARGENS	
<b>JEUDI</b>	<b>12</b>	<b>8 h</b>	<b>LA GROTTTE AUX ŒUFS Ste BAUME</b>	<b>18</b>	<b>700</b>	<b>12</b>	<b>Jean Luc/Alain/Christian</b>	<b>JOURNEE</b> <b>NANS LES PINS</b>	
JEUDI	12	14 h	LES HAUTS DE VILLEPEY	6	180	3	Guy/Jean /Marcel	SAINT AYGULF	
<b>VENDREDI</b>	<b>13</b>	<b>16h</b>	<b>REUNION D'INFORMATION SEJOUR A MEZE</b>				<b>Salle polyvalente « l'Amicale » LE MUY</b>		
<b>DIMANCHE</b>	<b>15</b>	<b>8 h 30</b>	<b>LES FOULEES MOTTOISES</b>					<b>Fiche d'inscription séparée</b>	
MARDI	17	13 h 30	COSTA MAIGRE	9	280	2,5	Marcel/Nathalie/Jean Pierre	LE MUY	
MARDI	17	14 h	LE COLIBRI	4,7	50	3	Dominique/Michel/Guy	PUGET/ ARGENS	
<b>JEUDI</b>	<b>19</b>	<b>7 h</b>	<b>SORTIE EN CAR puis BATEAU à Ile de PORT CROS</b>				<b>3 GROUPES</b>		<b>JOURNEE</b> Fiche séparée
<b>MARDI</b>	<b>24</b>	<b>10 h 30</b>	<b>LE LAC DE L'AVELLAN</b>	<b>5,4</b>	<b>80</b>	<b>5</b>	<b>Dominique/Guy/Michel/Jean</b>	<b>JOURNEE</b> LES ADRETS DE L'ESTEREL	
MARDI	24	13 h 30	LE VALLON DE MERDERIC	9	230	3.5	Jean-Pierre/Jean-Luc	SAINT-PAUL EN FORET	
MARDI	31	13 h 30	TOURNAVELLE LAMBISCOTI	7,5	270	2,5	Jean Luc/Marcel/Maurice	LES ARCS/ ARGENS	
MARDI	31	14 h	L' AEROMODELISME	4,5	60	3	Michel/Guy/Dominique	ROQUEBRUNE/ARGENS	

**EN RAISON DE LA CHALEUR, LES DEPARTS SE FERONT LE MATIN**

**JUIN 2022**

<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	2	8 h 30	LE PONT DU SAUTET	12	450	10	Maurice/Nathalie/ Alain/Jean Luc	JOURNEE à TRIGANCE
JEUDI	2	9 h	LE COULET REDON	4,5	80	2,5	Michel/Guy/Dominique	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	7	8 h 30	LES GORGES DE LA SIAGNE	11	300	6	Marcel/Nathalie	JOURNEE à MONTAUROUX
MARDI	7	9 h	LE BARRAGE DE MALPASSET	3	60	3,5	Guy/Michel/Dominique	FREJUS
JEUDI	9	10 h 30	JOURNEE PIQUE-NIQUE sur LE PLATEAU DE FAVAS					BARGEMON Fiche séparée
DU DIMANCHE 12 JUIN AU SAMEDI 18 JUIN SEJOUR de FIN de saison à MEZE - 34 -								
MARDI	14	8 h 30	LES AUBANES	14	650	12	Jean Luc/Maurice/Alain/Christian	JOURNEE LA PALUD/ VERDON
MARDI	14	9 h	LES CHAOMES	4,2	20	1,5	Michel/Dominique	LE MUY
JEUDI	16	8 h 30	LE CHAOS DES ENFERS	9	450	2,5	Nathalie/Alain	LE MUY

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

**ET vous souhaite de bonnes vacances et un agréable été !!**