



Club de 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.randonneemuy.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 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 1^{er} trimestre 2024

JANVIER – FEVRIER – MARS

Mobiles de vos animateurs

Jean-Claude SENAC	06 11 59 04 98	Yves LE GALLO	06 81 13 12 41	Maurice BASSANESE	07 81 17 50 60
Jean Luc GUEDJOU	06 61 51 37 92	Dominique CHEVILLET	06 38 10 12 70	Nathalie NEMETH	06 21 57 48 87
Jean Pierre MURAWA	06 48 31 17 42	Michel LAPIERRE	06 23 89 53 39	Christian REHEL	06 13 62 78 58
Alain DUGAS	06 24 16 20 39	Guy JOVER	06 70 46 83 91	Marc THIERCELIN	06 66 48 96 36
Marcel ORI	06 81 10 99 18				

ATTENTION : LE 4 AVRIL SORTIE EN CAR (VOIR EN FIN DE PAGE DU MOIS DE MARS)

JANVIER 2024

<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	9	13h30	LA COLLE DU ROUET	10	200	2,5	Jean Luc/Marc	LE MUY
MARDI	9	14h	LE PONT D'AILLE	4,5	10	2,5	Dominique/Michel	LES ARCS
JEUDI	11	13h30	LA HAUTE GARDUERE	11	370	3,5	Christian/Jean Luc	CALLAS
JEUDI	11	14h	LES ETANGS DE VILLEPEY	6,5	20	3,5	Guy/Michel	SAINT AYGULF
MARDI	16	13h30	COSTA MAIGRE	9	280	3	Alain/Nathalie	LE MUY
MARDI	16	14h	LES ESCLAMANDES	4	10	3,5	Dominique/Michel	SAINT AYGULF
JEUDI	18	13h30	L'OPPIDUM DE BAYONNE	7	360	3	Nathalie/Alain	BAGNOLS EN FORÊT
JEUDI	18	14h	LA BASE NATURE	6,4	40	3,5	Maurice/Guy	FREJUS
MARDI	23	LA GRANDE RANDONNEE vers PARIS		10	250		Jean Luc/Alain	ROQUEBRUNE / LE MUY (Fiche d'information à venir)
MARDI	23		LES JARDINS DE LA TOUR	5	60		Dominique/Michel	LE MUY (Fiche d'information à venir)
JEUDI	25	13h30	LES CAPELIERS	10,3	200		Christian/Marc	LE MUY
JEUDI	25	14h	LE GRAND COLIBRI	7,2	80	3,5	Guy/Maurice/Michel	PUGET SUR ARGENS
VENDREDI	26	15h	GALETTE DES ROIS	Salle polyvalente de l'amicale				LE MUY (Fiche séparée)
MARDI	30	13h30	LE CHEMIN NEUF	8	300	3,5	Jean Luc/Christian	ROQUEBRUNE/Argens
MARDI	30	14h	LE TROU DE LA JARRE	4,8	50	2	Dominique/Michel	LE MUY

FEVRIER 2024

<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>
JEUDI	1	13h30	LES APIES	11	450	3,5	Alain/Nathalie	LES ARCS/ARGENS
JEUDI	1	14h	LES COLLINES	6,5	80	2,5	Maurice/Michel	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	6	13h30	LES LAMPIONS	8	100	3	Marcel/Christian	PUGET SUR ARGENS
MARDI	6	14h	LA TRANCHEE	4	50	2,5	Dominique/Michel	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	8	8h	LA MONTAGNE DE LA LOUBE	11	450	12	Marc/Alain	(Descente difficile) JOURNEE à LA ROQUEBRUSSANNE
JEUDI	8	14h	LE CLOS DE SAINT PEIRE	6	200	3,5	Maurice/Guy/Michel	CALLAS
MARDI	13	13h30	LE TOUR DU MONT VINAIGRE	9	280	6	Jean Luc/Alain	SAINT RAPHAËL
MARDI	13	14h	LE CLOS	4,5	50	3,5	Michel/Dominique/Guy	REBOUILLON
JEUDI	15	13h30	LA CHAPELLE SAINT-JEAN	12	460	5	Alain/Nathalie	CHATEAUDOUBLE
JEUDI	15	14h	CANAL PIERRE DE LA FEE	7	80	3	Maurice/Michel	DRAGUIGNAN
MARDI	20	13h30	LA CHAPELLE Ste BRIGITTE	9,5	220	3	Marcel/Nathalie	VIDAUBAN
MARDI	20	14h	LES ETANGS DE VILLEPEY	4,6	10	3,5	Michel/Dominique	SAINT – AYGULF
JEUDI	22	7 H 45	Visite du parc des bisons à THORENC + PROMENADE en calèche + restaurant le midi			75 €	JOURNEE loisirs à la montagne – en AUTOCAR (Fiche inscription séparée)	
MARDI	27	13h30	AUTOUR DU BAOU ROUGE	9	300	4,5	Jean Luc/Marc	BAGNOLS EN FORÊT
MARDI	27	14h	LA PISTE DES FENOUILS	4,9	80	3,5	Dominique/Michel	VIDAUBAN
JEUDI	29	13h30	LA FORÊT DU PUY	10	300	5	Christian/Marcel	CLAVIERS
JEUDI	29	14h	LES PETIGNONS MIMOSAS	5	150	3	Michel/Jean Claude	ROQUEBRUNE/ARGENS

MARS 2024

<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	5	13h30	LE CASTELARD	8	300	3	Alain/Marc	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	5	14h	LE COULET REDON	4,5	80	2,5	Michel/Dominique	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	7	13h30	LE GRAND PAS	10,5	530	3	Alain/Christian	LE MUY
JEUDI	7	14h	SENTIER DES DOUANIERS	5,7	80	3,5	Michel/Jean Claude	LES ISSAMBRES
MARDI	12	9h	LE VIEUX CHÂTEAU 2 GROUPES	13	250	8	Marcel/Jean Luc	JOURNEE MANDELIEU LA NAPOULE
				10	200		Guy/Jean Claude	
MARDI	12	14h	LES INCAPIS	4	70	3,5	Michel/Yves	DRAGUIGNAN
JEUDI	14	13h30	LE PEYRAGU	12	450	2,5	Alain/Marc	LE MUY
JEUDI	14	14h	LES 25 PONTS	6	230	3	Guy/Marcel	ROQUEBRUNE/Argens
MARDI	19	13h30	Autour de l'église des PAÏENS	8,5	300	3	Jean Luc/Marc	BAGNOLS en forêt
MARDI	19	14h	LAVOIR PIERRE DE LA FEE	4,5	50	3,5	Maurice/Michel	DRAGUIGNAN
JEUDI	21	13h30	LES 4 VALLONS	10	300	5	Christian/Nathalie	SAINT PAUL EN FORÊT
JEUDI	21	14h	VALLON DE LAMBISCOTI	6,6	200	3,5	Guy/Michel	LES ARCS/ARGENS
MARDI	26	13h30	LA SOURCE SAINT MARTIN	9,5	240	3	Alain/Jean Luc	ROQUEBRUNE/Argens
MARDI	26	10h	LAC DES ESCARCETS	6,3	60	5	Dominique/Michel	JOURNEE CANNET DES MAURES
JEUDI	28	9h	SOMMET DE MALAVETTE	14	570	6,5	Jean Luc/Alain	JOURNEE à SAINT-RAPHAËL
JEUDI	28	14h	LA NIBLE	6,7	80	4	Michel/Guy	VIDAUBAN
JEUDI	4/4	8h30	RANDO/PIQUE-NIQUE ET ENTREE AUX CARRIERES DE LUMIERES			30€	JOURNEE RANDO aux BAUX DE PRPOVENCE En AUTOCAR (Voir fiche d'inscription séparée)	

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