



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 ¼ d'heure avant le départ.

RAPPEL : CHAUSSURES DE RANDONNEE RECOUVRANT LA CHEVILLE SONT OBLIGATOIRES et LES BATONS RECOMMANDÉS.

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 2^{ème} trimestre 2024

AVRIL – MAI – JUIN

Mobiles de vos animateurs

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

AVRIL 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	2	13h30	LES CROSTES	9,1	270	4	Jean Luc/Christian	LORGUES
MARDI	2	14h	LES CHAUMES	5	50		Dominique/Guy	LE MUY
JEUDI	4	8h30	RANDO PIQUE-NIQUE et entrée AUX CARRIERES DE LUMIERE			30	JOURNEE aux BAUX DE PROVENCE en AUTOCAR (Fiche d'inscription séparée)	
MARDI	9	13h30	LE LAC DE MEAULX	10	250	3,5	Marcel/Nathalie	SEILLANS
MARDI	9	14h	LES PEGUIERES	5	40		Dominique/Marc	LE MUY
JEUDI	11	8h	BAIE DES CANEBIERS	11,5	320	8	Jean Claude/Marcel/Marc/ Guy	JOURNEE à SAINT-TROPEZ (bord de mer)
<i>VENDREDI</i>	<i>12</i>	<i>16h</i>	<i>REUNION INFO POUR LE SEJOUR ANDORRE à la SALLE POLYVALENTE « L'AMICALE »</i>					LE MUY
MARDI	16	13h30	LE TOUR DU LAC DE L'AVELLAN	8	300	5	Jean Luc/Christian	SAINT - RAPHAËL
MARDI	16	14h	BOIS DE BOUIS	5	60	4	Dominique/Guy	VIDAUBAN
JEUDI	18	13h30	PONT de L'ENDRE	8	140	1,5	Marcel/Alain	LE MUY à l'issue COLLATION – CREPES (fiche information)
JEUDI	18	14h	PONT DE L'ENDRE Promenade botanique	2,5	50	1,5	Maurice/Guy/Didier	
MARDI	23	13h30	LA PISTE DES POMMIERS	8	300	2,5	Alain/Nathalie	LES ARCS/ARGENS
MARDI	23	14h	LE PONT DU BLAVET	4,4	80	2,5	Dominique/Maurice	ROQUEBRUNE
JEUDI	25	8h 30	LE BOIS DE COSTE ROUSSE	16	560	5	Christian/Alain	JOURNEE à CALLAS
JEUDI	25	14 h	LE LAC DU RIOUTARD	6	150	4	Maurice/Marcel	SAINT PAUL EN FORET
MARDI	30	13h30	LA VIGIE LES PLANETTES	7	300	2,5	Alain/Nathalie	LE MUY
MARDI	30	14h	LA PISTE DES FENOUILS	4,5	50	4	Dominique/Guy/Michel	VIDAUBAN

MAI 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	2	13h30	LE PIC DE LA GARDIETTE	13	370	4	Alain/Christian	BAGNOLS EN FORET
JEUDI	2	14h	LES MEULES	6,5	200	3,5	Maurice/Guy	BAGNOLS EN FORET
MARDI	7	13h30	LE BOIS DES MALVOISINS	8	160	3,5	Alain/Marc	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	7	14h	LA PASSERELLE	4,6	50	3	Dominique/Guy	TRANS EN PROVENCE
MARDI	14	7 h	Ile de PORQUEROLLES en autocar et bateau : 3 Niveaux de randonnée 1° groupe : 15 km – dénivelé 400 m 2° groupe : 9.5 km – dénivelé 250 m 3° groupe : 3 km – dénivelé 20 m			38 € Marcel/Marc/Christian/Alain Jean Claude/Maurice/Guy Yves	JOURNEE à PORQUEROLLES (fiche séparée)	
JEUDI	16	13h30	LES TEMPLIERS	12	300	6	Nathalie/Jean Luc	FLAYOSC
JEUDI	16	14h	LA LIEUTENANTE	7	200	3,5	Maurice/Guy	PUGET/ARGENS
MARDI	21	13h30	LE TOUR DE LA VIGIE	7,3	300	3	Jean Luc/Marc	LE MUY
MARDI	21	14h	LES PINS PIGNONS	4	50	1,5	Dominique/Guy	LE MUY
JEUDI	23	8h	LE VIEUX ESCLAPON	13	720	10	Alain/Christian	JOURNEE à LA ROQUE-ESCLAPON
JEUDI	23	9h	VELNASQUE	9	250	5	Maurice/Guy	JOURNEE à TOURRETTES
***** du 26 MAI au 1^{er} JUIN 2024 - SEJOUR du Club de randonnée EN ANDORRE *****								
MARDI	28	13h30	GORGES DU BLAVET	8,5	300	3,5	Alain/Nathalie	BAGNOLS en FORET
MARDI	28	14h	LA BONNE EAU	4,7	60	1,5	Dominique/Marc	LE MUY
JEUDI	30	13h30	LA FORET DES APIES	11	400	3,5	Alain/Christian	LES ARCS/ARGENS
JEUDI	30	//////////	//////////PAS DE RANDO//////////	//////////	//////////	//////////	//////////PAS D'ANIMATEUR DISPONIBLE//////////	

EN RAISON de la CHALEUR, LES DEPARTS SE FERONT - LE MATIN - POUR un RETOUR VERS 12 H - SI DEMI-JOURNÉE

JUIN 2024

JOUR	Date	H. Départ	LIEU	KM	Dénivelé	€/pers.	ANIMATEURS	Observations	
MARDI	4	8h30	LE LAC DE SAINTE CROIX	13	220	9	Marcel/Marc	JOURNEE à BAUDIEN	
MARDI	4	9h	LES LAQUETS	4,2	40	1,5	Dominique/Yves	LE MUY	
JEUDI	6	8h00	LES VOIES ROMAINES	14,2	520	14	Jean Luc/Maurice	JOURNEE LA PALUD SUR VERDON	
JEUDI	6	9h	L'AEROMODELISME	6	100	1,5	Yves/Christian	ROQUEBRUNE/ARGENS	
MARDI	11	8h00	LE GABON	9	270	3	Marcel/Christian	LE MUY	
MARDI	11	9h	MAISON FORESTIERE DE PALAYSON	4,5	60	1,5	Dominique/Yves	ROQUEBRUNE/ARGENS	
JEUDI	13	8h	L'AUDIBERGUE	11	620	13	Alain/Marc	JOURNEE à LA MOULIÈRE	
JEUDI	13	9h00	LES GROTTES DU BLAVET	6	120	3,5	Guy/Jean Claude	ROQUEBRUNE/ARGENS	
MARDI	18	8h	LA MONTAGNE DES ESPIGUIERES	12	420	8	Jean Luc/Christian	JOURNEE à AUPS	
MARDI	18	9h	BARRAGE DE MALPASSET	4	70	4	Dominique/Maurice	FREJUS	
JEUDI	20	12h	----- PIQUE-NIQUE DE FIN DE SAISON -----						

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

Le Bureau vous souhaite de bonnes vacances et un agréable été !!