



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 RANDONNEE MONTANTES , PROTEGEANT LA CHEVILLE SONT CONSEILLEES 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. CONCERNANT LE COVOITURAGE MEME PARTICIPATION QUELLE QUE SOIT LA MOTORISATION DU VEHICULE.

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.

Programmes du 4^{ème} trimestre 2026

Septembre - Octobre - Novembre - Décembre

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	Myriam CAMPAGNOLA	06 09 86 39 06
Marcel ORI	06 81 10 99 18			André CANUTI	06 12 35 10 62

SEPTEMBRE 2026

ATTENTION !!!!! JUSQU'AU 17/9 LES RANDONNEES SE FERONT LE MATIN

JOUR	DATE	H.DEPART	LIEU	KM	DENIVELE	€/PERS.	ANIMATEURS	OBSERVATIONS
MARDI	8	8h	LA COLLE DU ROUET	9	140	2,5	Alain/Marc	LE MUY
MARDI	8	9h	LA RIPISYLVE	4,6	50	1,5	Guy/Michel/Myriam	LE MUY
JEUDI	10	8h	CASTEL DIOL	10,5	380	3	Christian/Alain	LE MUY
JEUDI	10	9h	LES MOULIERES	6	180	3	Maurice/Jean Pierre/Jean Claude	CALLAS
MARDI	15	8h	LES MEULES LA FORTERESSE	7	210	3,5	Marc/Christian	BAGNOLS EN FORET
MARDI	15	9h	LA PISTE CYCLABLE	3,5	60	1,5	Michel/Jean Claude /Myriam	LE MUY
JEUDI	17	8h	LE RIOUTARD	11,5	340	3,5	Nathalie/Christian	SAINT PAUL EN FORET
JEUDI	17	9h	CANAVERE 3	7,5	120	3,5	Guy/Maurice/Myriam	PUGET/ARGENS
MARDI	22	13h30	CASCADE DE L'ENDRE	9	150	1,5	Marcel/André	LE MUY
MARDI	22	14h	LES PLANS	4,5	50	/	Maurice/Michel/Jean Pierre	LE MUY
JEUDI	24	13h30	CATCHEOU LES LAQUETS	12	140	1,5	Alain/Marc	LE MUY
JEUDI	24	14h	LES CROULIERES	7	100	1,5	Maurice/Marcel/Guy	LE MUY
MARDI	29	13h30	LA RIPISYLVE	9,5	220	1,5	Alain/Nathalie	LE MUY
MARDI	29	14h	LE CHATEAU DU ROUET	4,2	60	2	Michel/Jean Pierre/Myriam	LE MUY

OCTOBRE 2026

<i>JOUR</i>	<i>DATE</i>	<i>H.DEPART</i>	<i>LIEU</i>	<i>KM</i>	<i>DENIVELE</i>	<i>€/PERS.</i>	<i>ANIMATEURS</i>	<i>OBSERVATIONS</i>
JEUDI	1 ^{er}	13h30	L'ESCAILLON	11	410	3	Christian/Marc	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	1 ^{er}	14h	LES CAILLANDRES	6,4	200	3	Marcel/Jean Pierre/Myriam	VIDAUBAN
MARDI	6	13h30	L'EGLISE DES PAIËNS	8	250	3,5	Alain/Nathalie	BAGNOLS-EN-FORET
MARDI	6	14h	LES PINS PIGNONS	4	60	1,5	Michel/Myriam/Jean Claude	LE MUY
JEUDI	8	13h30	LES TEMPLIERS	12	300	6	Nathalie/Marc	FLAYOSC
JEUDI	8	14h	BISCARLOT	6	150	3	Maurice/Jean Pierre/ Myriam	LE MUY
MARDI	13	13h30	LA FORET DE CABREDOR	8,5	250	3	Christian/André	LES ARCS
MARDI	13	14h	VILLEPEY les GRANDSCHATEAUX	5	30	3,5	Michel/Jean Claude/ Jean Pierre	SAINT AYGULF
JEUDI	15	13h30	LA DARBOUSSIERE	11	420	2	Nathalie/Christian	LA MOTTE
JEUDI	15	14h	LA CHAPELLE DE PENNAFORT	6,4	250	2,5	Guy/Jean Claude/Marcel	CALLAS
MARDI	20	8h30	LE BOIS DE SIOUNET	12	330	9	Marc/Alain	JOURNEE à COMPS /ARTUBY
MARDI	20	14h	LE MOULIN	5	60	/	Maurice/Michel/Guy	LE MUY
JEUDI	22	13h30	LA FLûTE	12	700	3	Christian/André	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	22	14h	L'HERMITE	6	200	2	Maurice/Guy/Myriam	LE MUY
MARDI	27	13h30	ETANG DE VILLEPEY	10	90	3,5	Marcel/Christian	SAINT AYGULF
MARDI	27	14h	LA FERME DES ESCLAMANDES	4	40	3,5	Michel/Guy/Jean Pierre	SAINT AYGULF
JEUDI	29	8h	SOMMET DE BRESSE	13	600	10	Marc/André	JOURNEE à TRIGANCE
JEUDI	29	14h	SAN LUEN	7,2	130	/	Guy/Maurice/ Myriam	LE MUY

NOVEMBRE 2026

<i>JOUR</i>	<i>DATE</i>	<i>H.DEPART</i>	<i>LIEU</i>	<i>KM</i>	<i>DENIVELE</i>	<i>€/PERS.</i>	<i>ANIMATEURS</i>	<i>OBSERVATIONS</i>
MARDI	3	13h30	LES BELLUGUES	9	300	/	Marcel/Christian	LE MUY
MARDI	3	14h	LA FORET DE PALAYSON	3,8	25	2	Michel/Jean Claude/Jean Pierre	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	5	13h30	LE PIC DE LA GARDIETTE	10	380	3,5	Alain/Nathalie	BAGNOLS-EN-FORET
JEUDI	5	14h	LA FORET ROYALE	6,5	200	3,5	Maurice/Guy/Marcel	BAGNOLS-EN-FORET
VENDREDI	6	18h	ASSEMBLEE GENERALE DU CRM à LA SALLE POLYVALENTE DE « L'AMICALE » - LE MUY					
MARDI	10	13h30	LES LUCIOLES	8	300	3,5	Alain/Christian	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	10	14h	LA PASSERELLE	4,6	50	3	Guy/Michel/Jean Claude	TRANS EN PROVENCE
JEUDI	12	13h30	LE LEYRON	11	480	2	Nathalie/Marc	LE MUY
JEUDI	12	14h	CABRAN	7,5	70	3,5	Maurice/Marcel/Guy	PUGET/ARGENS
MARDI	17	13h30	LA CHAPELLE STE ANNE	8	300	5	Christian/André	CLAVIERS
MARDI	17	14h	LE PETIT COULET REDON	4	7,5	3	Michel/Jean Pierre/Myriam	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	19	13h30	LE VALLON DE VIOUNE	10	260	5	Christian/Marc	CALLAS
JEUDI	19	14h	CHAPELLE DE LA FLORIEYE	7	140	4	Maurice/Marcel/Guy	TARADEAU
MARDI	24	13h30	LES CABRANS	9,5	130	3,5	Nathalie/Marcel	PUGET/ARGENS
MARDI	24	14h	LA BASE NATURE	4,2	10	4	Michel/Myriam/Jean Claude	FREJUS
JEUDI	26	8h30	CAP TAILLAT	13	370	8	Marc/André	JOURNEE à LA CROIX VALMER
JEUDI	26	14h	LES MEULES 3	6,6	200	3,5	Jean Claude Marcel/Myriam	BAGNOLS-EN-FORET

Repas fin d'année le Vendredi 4/12

DECEMBRE 2026

JOUR	DATE	H.DEPART	LIEU	KM	DENIVELE	€/PERS.	ANIMATEURS	OBSERVATIONS
MARDI	1 ^{er}	13h30	LE BARRAGE DE MALPASSET	6	230	3,5	Marcel/Christian	FREJUS
MARDI	1 ^{er}	14h	LE BARRAGE DE MALPASSET	3	70	3,5	Michel/Jean Pierre/Guy	FREJUS
JEUDI	3	13h30	LE PETIT COURRENT	10,5	350	3,5	Alain/Nathalie	LE MUY
JEUDI	3	14h	LA MARE REGUE	6,6	120	1,5	Maurice/Guy/Marcel	LE MUY
VENDREDI	4	MIDI	REPAS DE FIN D'ANNEE AU CHATEAU DU THOUAR					FICHE D'INSCRIPTION SEPARÉE
MARDI	8	13h30	CATCHEOU	8	170	2	Alain/Marc	LE MUY
MARDI	8	14h	CHATEAUVIEUX	4,5	80	3,5	Maurice/Michel/Guy	LA MOTTE en PROVENCE
JEUDI	10	13h30	LA MINE DES PORRES	9,5	400	3	Marc/André	LES ARCS/ARGENS
JEUDI	10	14h	LES 25 PONTS	6	230	3	Guy/Jean Claude/Myriam	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	15	13h30	LES PLAINES	7,5	180	2,5	Alain/Nathalie	Marche de NOËL ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	15	14h	LES PLAINES	5,5	90	2,5	Jean Claude/Maurice/Michel	

Le Bureau vous souhaite de bonnes fêtes

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