



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 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 2026

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				

A V R I L 2 0 2 6

<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	MINE DE PORRES	10	410	3	Alain, Marc	LES ARCS/ARGENS
JEUDI	2	14 h	SENTIER DES DOUANIERS	5,7	80	3,5	Guy, Jean Luc	LES ISSAMBRES
MARDI	7	13h30	LA CHARETTE	7	300	2,5	Christian, Jean Luc	LE MUY
MARDI	7	14h	LA LIEUTENANTE	4,2	60	3,5	Dominique, Michel	PUGET/ARGENS
MERCREDI	8	7h30	LA FORET DE JANAS	12	480	12	Alain, Marc	JOURNEE à LA SEYNE/MER
JEUDI	9	13h30	LES 4 VALLONS	10	300	5	Christian, Alain	St PAUL EN FORET
JEUDI	9	9h	Le SENTIER HISTORIQUE DE FREJUS / SAINT-RAPHAËL	11,5	200	5	Guy, Maurice, Jean Claude	JOURNEE à SAINT-RAPHAËL
MARDI	14	13h30	LE CASTELLARD	8	300	3	Marc, Alain	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	14	14h	L'AEROMODELISME	4,7	60	1,5	Dominique, Guy	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	16	13h30	LE VALLON DES GOURBIERES	11	320	1,5	Nathalie, Christian	LE MUY
JEUDI	16	14 h	LE LAC DU RIOUTARD	6	150	4	Maurice, Guy	SAINT-PAUL-EN-FORET
MARDI	21	13h30	LA VIGIE - LES PLANETTES	7	300	1,5	Alain, Marc	LE MUY
MARDI	21	14h	LES DEGUIERS	4,4	30	1,5	Dominique, Jean Pierre	LE MUY
JEUDI	23	7h30	SORTIE EN AUTOCAR : VELORAILS DE POURCIEUX <u>LE MATIN</u> : VELORAILS - <u>MIDI</u> : PIQUE-NIQUE : <u>APRES MIDI</u> : PETITE RANDONNEE				30 €	JOURNEE à POURCIEUX Voir fiche séparée
MARDI	28	13h30	LE DEFEND	10	210	3,5	Alain, Christian	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	28	14h	LE LAC DE L'ENDRE	4,3	50	1,5	Dominique, Jean Pierre	LE MUY
JEUDI	30	13h30	LA SOURCE DE SORGUES	14	530	6	Christian, Nathalie	CHATEAUDOUBLE
JEUDI	30	14h	LE BARRAGE DE MALPASSET	6,3	200	4	Guy, Jean Luc, Maurice	FREJUS

MAI 2026

<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	LA LIEUTENANTE	10	250	3,5	Marcel, Christian	PUGET/ARGENS
MARDI	5	14h	LA TRANCHEE	4	50	2,5	Dominique, Jean Pierre	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	7	13h30	LA MARE COUALE LE MALMONT	13	450	5	Christian, Alain	FIGANIERES
JEUDI	7	14h	VIADUC DU RAYOL	7	150	5	Maurice, Guy	SEILLANS
MARDI	12	7 h 15	<u>LES CALANQUES DE CASSIS</u> 1° GROUPE 2° GROUPE 3° GROUPE	12 9.7 1.5	600 450 70	25 €	Alain, Marc, Christian J.Claude, Maurice, J.Pierre, J.Luc, Guy Yves	JOURNEE – AUTOCAR à CASSIS <u>Repas tiré du sac</u> Fiche séparée
LUNDI	18	17h	REUNION d'INFORMATION pour le SEJOUR « Fleurs d'AUBRAC » : Salle MOULIN DE LA TOUR					
MARDI	19	13h30	NOTRE DAME DE BEAUVOIR	8	300	5	Marc, Christian	MONTFERRAT
MARDI	19	14h	LES LAQUETS	4,5	40	1,5	Dominique, Jean Pierre	LE MUY
JEUDI	21	8 h30	LES GORGES DE BAUDINARD	15	500	10	Marc, Alain	JOURNEE à BAUDINARD
JEUDI	21	9h	LE TOUR DU MONT VINAIGRE	10	200	5	Maurice, Jean Luc, Guy	JOURNEE à FREJUS
MARDI	26	13h30	RAYBAUD ET LAMBISCOTI	9	300	2,5	Christian, Marcel	LES ARCS/ARGENS
MARDI	26	14h	LE COLIBRI	4,7	50	3	Dominique, Guy	PUGET/ARGENS
JEUDI	28	13h30	LE BLAVET	10	390	3	Nathalie, Christian	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	28	14h	GOURBACHIN	6	150	3,5	Maurice, Jean Luc	BAGNOLS EN FORET

EN RAISON DE LA CHALEUR, LES DEPARTS SE FERONT LE MATIN POUR UN RETOUR VERS 12h.

J U I N 2 0 2 6

<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	8h30	LE LAC DE SAINTE CROIX	13	220	10	Marcel, Marc	JOURNEE LES SALLES SUR VERDON
MARDI	2	9h	LE MITAN	4,5	80	1,5	Maurice, Dominique	LE MUY
JEUDI	4	9h	LA NARTUBY D'AMPUS	13	360	6	Nathalie, Christian	JOURNEE à AMPUS
JEUDI	4	9h	LES GROTTEES DU BLAVET	6	120	3,5	Guy, Jean Claude	ROQUEBRUNE/ARGENS
du 7 au 13 JUIN 2026 : SEJOUR DE RANDONNEE A LAGUIOLE « FLEURS D'AUBRAC » en AVEYRON								
MARDI	9	8h30	LE COULET REDON	9	260	3	Nathalie, Alain	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	9	9h	LA STELE DU CHASSEUR	4,2	50	1,5	Dominique, Guy	LE MUY
JEUDI	11	8h	LES PETIGNONS LES CAMPONS	12	400	2,5	Christian, Nathalie	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	11	9h	LE GRAND COLIBRI	7,3	120	3,5	Guy, Jean Pierre	PUGET/ARGENS
MARDI	16	8h	LA SOURCE SAINT MARTIN	9,5	220	3,5	Alain, Marc	ROQUEBRUNE/ARGENS
MARDI	16	9h	LE TOUR DU LAC DE L'ARENA	4	20	1,5	Dominique, Jean Claude	ROQUEBRUNE/ARGENS
JEUDI	18	MIDI	PIQUE NIQUE DE FIN DE SAISON : au PARC DU MOULIN DE LA TOUR					LE MUY

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

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