



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 actuellement « Casino »- mais dont l'enseigne va changer prochainement ; 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 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 4^{EME} TRIMESTRE 2024

SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE

Mobiles de vos animateurs

| | | | | | |
|--------------------|----------------|---------------------|----------------|-------------------|----------------|
| Jean-Claude SENAC | 06 11 59 04 98 | Guy JOVER | 06 70 46 83 91 | 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 | Marc THIERCELIN | 06 66 48 96 36 | | |

SEPTEMBRE 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 | 10 | 13h30 | LES DRAILLES DE PALAYSON | 8,5 | 70 | 1,5 | Alain/Marc | LE MUY |
| MARDI | 10 | 14h | LES CROTTES | 4,2 | 70 | 2 | Maurice/Yves/Dominique | LA MOTTE |
| JEUDI | 12 | 13h30 | LES APIES | 9 | 390 | 2 | Jean Luc/Christian | LES ARCS/ARGENS |
| JEUDI | 12 | 14h | LE GOURNIE | 7 | 150 | 1,5 | Maurice/Marcel | LE MUY |
| MARDI | 17 | 13h30 | LE PAS DES VACHES | 9 | 300 | 1,5 | Alain/Christian | LE MUY |
| MARDI | 17 | 14h | LES BELLUGUES | 4 | 70 | --- | Dominique/Yves | LE MUY |
| JEUDI | 19 | 8h | LA CROIX SOLLIES | 13 | 500 | 5,5 | Jean Luc/Christian | JOURNEE à SALERNES |
| JEUDI | 19 | 14h | CANAVERE 3 | 7,5 | 120 | 3,5 | Maurice/Guy | PUGET/ARGENS |
| MARDI | 24 | 13h30 | LES PLAINES | 8,5 | 210 | 2,5 | Alain/Christian | ROQUEBRUNE/ARGENS |
| MARDI | 24 | 14h | LA BASE NATURE | 4,3 | 20 | 4 | Yves/Dominique | FREJUS |
| JEUDI | 26 | 13h30 | LE PETIT ROC | 12 | 460 | 4 | Alain/Christian | BAGNOLS EN FORET |
| JEUDI | 26 | 14h | L'AEROMODELISME | 8 | 150 | 1,5 | Michel/Jean Luc | ROQUEBRUNE/ARGENS |

OCTOBRE 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 | 1 | 8h30 | LE BOIS DU SIOUNET | 11 | 290 | 9 | Alain/Marc | JOURNEE à COMPS/ARTUBY |
| MARDI | 1 | 14h | LES JARDINS DE LA TOUR | 5 | 60 | - | Dominique/Yves/Guy | LE MUY |
| JEUDI | 3 | 13h30 | LE BOIS DE LA CABRE D'OR | 11,5 | 475 | 5 | Christian/Marc | CHATEAUDOUBLE |
| JEUDI | 3 | 14h | LES 25 PONTS | 6 | 230 | 3 | Guy/Michel/Jean Luc | ROQUEBRUNE/ARGENS |
| MARDI | 8 | 13h30 | CHAPELLE SAINT AUXILE | 9 | 300 | 3,5 | Marcel/Jean Luc | CALLAS |
| MARDI | 8 | 14h | LE PONT DU BLAVET | 4,7 | 50 | 2,5 | Dominique/Guy/Michel | ROQUEBRUNE/ARGENS |
| JEUDI | 10 | 13h30 | L'ESCAILLON | 10 | 450 | 3,5 | Jean Luc/Marc | ROQUEBRUNE/ARGENS |
| JEUDI | 10 | 14h | LES MEULES 2 | 6,5 | 250 | 3,5 | Maurice/Guy | BAGNOLS EN FORET |
| MARDI | 15 | 13h30 | L'HUBAC D'AGAY | 8,5 | 230 | 3,5 | Jean Pierre Marcel/Christian | BAGNOLS EN FORET |
| MARDI | 15 | 14h | LE COLIBRI | 4,7 | 50 | 3 | Dominique/Yves | PUGET / ARGENS |
| JEUDI | 17 | 8h | LA CHAPELLE DE BELLE VUE | 14 | 470 | 10 | Alain/Maurice/Marc | JOURNEE à TAVERNES |
| JEUDI | 17 | 8h30 | SENTIER HISTORIQUE FREJUS / SAINT RAPAHÉL | 11,5 | 200 | 5 | Marcel/Guy/ Jean Claude | JOURNEE à SAINT-RAPHAËL |
| MARDI | 22 | 13h30 | VALLON DE SOLLIES 2 | 8,5 | 250 | 4,5 | Jean Pierre/Jean Luc | SAINT PAUL EN FORET |
| MARDI | 22 | 14h | LES DEGUIERS | 4,4 | 30 | 1,5 | Dominique/Michel/Guy | LE MUY |
| JEUDI | 24 | 13h30 | LE PEYRAGU | 11 | 420 | 1,5 | Alain/Christian/Marc | LE MUY |
| JEUDI | 24 | 14h | LA LIEUTENANTE | 7 | 200 | 3,5 | Maurice/Michel | PUGET/ ARGENS |
| MARDI | 29 | 13h30 | SAINTE BRIGITTE | 9,5 | 220 | 3 | Marcel/Christian | VIDAUBAN |
| MARDI | 29 | 14h | LE COULET REDON | 4,5 | 80 | 2,5 | Dominique/Michel/Yves | ROQUEBRUNE/ARGENS |
| JEUDI | 31 | 9h30 | RAVIN MAL INFERNET | 11 | 400 | 4,5 | Jean Luc/Marc | JOURNEE à SAINT-RAPHAËL |
| JEUDI | 31 | 14h | LA HAUTE COMBE LA ROUSSO | 7,3 | 200 | | Michel/Jean Claude | LE MUY |

NOVEMBRE 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 | LA SOURCE SAINT MARTIN | 9,5 | 210 | 3,5 | Alain/Christian/Nathalie | ROQUEBRUNE/ARGENS |
| MARDI | 5 | 14h | LA FERME DES ESCLAMANDES | 4,8 | 20 | 4 | Dominique/Guy/Yves | SAINTE AYGLUF |
| JEUDI | 7 | 13h30 | LA CHAPELLE FAVAS | 8 | 400 | 5 | Christian/Marc | BARGEMON |
| JEUDI | 7 | 14h | LA CHAPELLE DE PENNAFORT | 7 | 200 | 3,5 | Guy/Maurice/Michel | CALLAS |
| VENDR EDI | 8 | 18h | ASSEMBLEE GENERALE SALLE POLYVALENTE DE L'AMICALE LE MUY | | | | | |
| MARDI | 12 | 13h30 | MAISON FORESTIERE DE PALAYSON | 9 | 170 | 2,5 | Marcel/Jean Luc | ROQUEBRUNE/ARGENS |
| MARDI | 12 | 14h | BARRAGE DE MALPASSET | 4 | 70 | 4 | Dominique/Michel/Maurice | FREJUS |
| JEUDI | 14 | 13h30 | LA PIERRE DU COUCOU | 11 | 410 | 3,5 | Alain/Christian/Nathalie | BAGNOLS EN FORET |
| JEUDI | 14 | 14h | SENTIER DES DOUANIERS | 6 | 100 | 4 | Guy/Maurice/Michel | SAINTE AYGLUF |
| MARDI | 19 | 13h30 | LES COULETTES | 9 | 300 | 3 | Jean Luc/Marc | LE MUY |
| MARDI | 19 | 14h | LAC DE L'ENDRE | 4,8 | 30 | 1,5 | Dominique/Yves/ Michel | LE MUY |
| JEUDI | 21 | 13h30 | LES GORGES DU BLAVET | 8 | 300 | 3,5 | Marcel/Christian | BAGNOLS EN FORET |
| JEUDI | 21 | 14h | LA RENARDIERE 2 | 7,6 | 250 | 2,5 | Guy/Michel/ Jean Claude | LES ARCS/ARGENS |
| MARDI | 26 | 13h30 | LE LAC DE L'ENDRE | 9 | 150 | 1,5 | Marcel/Christian/Jean Claude | LE MUY |
| MARDI | 26 | 14h | LE PONT D'AILLE | 4,9 | 50 | 2,5 | Dominique/Yves/Michel | LES ARCS/ARGENS |
| JEUDI | 28 | 13h30 | MINE DES PORRES | 10 | 410 | 2,5 | Alain/Marc/Nathalie | LES ARCS/ARGENS |
| JEUDI | 28 | 14h | LA ROUSSO LA HAUTE COMBE | 7,3 | 200 | | Michel/Jean Claude/Guy | LE MUY |

Repas fin d'année le Vendredi 06/12/2024

DECEMBRE 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 | 3 | 13h30 | CHATEAU LA GARDE | 9 | 280 | 4,5 | Jean Luc/Jean Pierre | CHATEAUDOUBLE |
| MARDI | 3 | 14h | LA PISTE VERTE | 4,5 | 30 | 1,5 | Yves/Dominique/Michel | LE MUY |
| JEUDI | 5 | 13h30 | LA HAUTE GARDUERE | 11 | 370 | 3,5 | Christian/Nathalie/Marc | CALLAS |
| JEUDI | 5 | 14h | LES CHAOUMES | 6 | 90 | 1,5 | Jean Claude/Maurice | LE MUY |
| VENDR EDI | 6 | MIDI | REPAS DE FIN D'ANNEE A LA FERME DU BLAVET | | | | | ROQUEBRUNE/ARGENS |
| MARDI | 10 | 13h30 | LA RIPISYLVE | 9,5 | 200 | 1,5 | Alain/Marc/Nathalie | LE MUY |
| MARDI | 10 | 14h | LA PEGUIERE | 4,5 | 40 | 2 | Dominique/Yves | LE MUY |
| JEUDI | 12 | 13h30 | LES PLAINES | 10 | 180 | 2,5 | Alain/Marc/Nathalie | CLIN D'ŒIL AU PERE NOËL |
| JEUDI | 12 | 14h | LES PLAINES | 5,7 | 90 | 2,5 | Jean Claude/Maurice/Michel | ROQUEBRUNE SUR ARGENS |

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

Le Bureau vous souhaite de bonnes fêtes