



Calendrier des activités

**Randonnées, Marche Nordique,
Marche Aquatique.**

2^{ème} Trimestre 2022



Association T.E.R.R.E.

Téléphone : 06 22 82 43 22

Mail : Terre06590@sfr.fr

Site : Associationterre.e-monsite.com



Inscriptions à nos activités :

Vous recevez chaque semaine un courriel comportant les liens pour vous inscrire à nos activités.

Merci de bien préciser vos noms et prénoms.

1 Entrer NOM et Prénom

2 Préciser son choix

3 Enregistrer

Randonnées : recommandations et informations :

Les animateurs de randonnées sont tous bénévoles.

Il est impératif de les laisser marcher en tête du groupe et de suivre leurs directives.

Il en va de la sécurité de chacun et leur responsabilité ne peut pas être engagée envers ceux qui se désolidarisent du groupe.

En cas de pluie, les sorties sont annulées.

Indispensable : chaussures de marche, eau, vêtement de pluie et pique-nique pour les randonnées de la journée.



Vous êtes intéressés par l'activité de **Marche Aquatique/Longe Côte** mais vous ne pensez pas être en capacité physique pour intégrer le groupe, nous proposons à partir du mois d'avril des séances **Santé Longe Côte**.

I - Randonnées de la demi-journée

Lieu de rendez-vous pour ces 1/2 journées :
Parking du Vallon de l'Autel à Théoule.

Rando demi-journée

Dates	Heure	Destination	Regroupement	Heure	Km	Dénivelé	Animateur	
07-avr	8h15	Le Peygros	Parking HautAuribeau	9h	8 km	280 m	Bernard G.	
14-avr	8h30	Sous Cap Roux	-	-	7 km	300 m	Régis	
21-avr	8h30	Le Dramont	Plage du Débarquement	9h	7 km	260 m	Pierre	
28-avr	8h30	Autour du Baladou	-	-	7,5 km	180 m	Bernard	
05-mai	8h30	La Dent de l'Ours	-	-	8, km	340 m	Régis	
12-mai	8h30	Rando Souvenir de Cécile						François
19-mai	Voyage avec le train des Pignes pour rejoindre Annot : organisation en cours.							
26-mai	9h15	Ile Ste Margueritte	Embarcadère Cannes	10h	8 km	100 m	Pierre	
02-juin	8h15	Gorges de l'Avellan	Cimetière St Jean	8h30	8 km	280 m	Bernard	
09-juin	8h15	Caldeira de Maure Vieil	Tennis de Maure Vieil	8h30	8 km	310 m	Bernard G.	
16-juin	8h15	La Duchesse	Cimetière St Jean	8h30	8,5 km	240 m	Régis	
23-juin	8h15	Barre de Roussiveau	-	-	7 km	250 m	Bernard C.	
30-juin		Repas de fin de saison précédé d'une rando sur Seillans						
		Emporter Panier repas						

Coordonnées téléphoniques :

Pierre : 06 88 69 30 89
 Régis : 06 72 31 10 10
 Bernard : 06 23 49 54 92
 François : 06 31 24 22 77
 Bernard G. : 06 13 15 32 54



II - Randonnées de la journée

- Le lieu de Rendez-vous est Théoule, parking du Vallon de l'Autel, ceux qui le souhaitent peuvent rejoindre directement le regroupement.

Rando journée

Dates	Heure	Destination	Regroupement	Heure	Km	Dénivelé	Animateur
07-avr	9h	Pic de l'Escale et Baladou	-	-	13 km	344 m	Richard
14-avr	8h	Le Circuit de Cavillone	Parking du Pré du Lac	9h	8,3 km	330 m	François
21-avr	9h	Barrière de Roussiveau	-	-	14,7 km	386 m	Richard
28-avr	8h45	Les Arcs Sénéquier	Pk Géant Casino	9h	12 km	350 m	Francis
05-mai	8h15	Les Gorges de la Siagne	Pk Géant Casino	8h30	10,3 km	411 m	Alain
12-mai	8h30	Rando Souvenir de Cécile					Francis
19-mai	Voyage avec le train des Pignes pour rejoindre Annot : organisation en cours.						
26-mai	8h	Bas de Thorenc	St Vallier	9h	11 km	360 m	François
02-juin	8h	Cascade de Clars	St Vallier	9h	12 km	461 m	Alain
09-juin	9h	Du Trayas au lac de l'Ecureuil	-	-	14,7 km	430 m	Richard
16-juin	8h30	Lac du gabre du Gourin	-	-	12 km	250 m	Bernard G.
23-juin	8h	Le Baou des Blancs	Pk de Coste Berarde	9h15	9 km	320 m	François
30-juin	Repas de fin de saison précédé d'une rando sur Seillans						

Coordonnées téléphoniques :

Francis : 06 71 00 43 30
 François : 06 31 24 22 77
 Richard : 06 46 13 60 16
 Bernard G. : 06 13 15 32 54
 Alain : 06 63 33 13 91



Marche Nordique



Le Samedi à 9h	Lieu
02-avr	Tennis de Grasse Altitude 500
09-avr	Plan Sarin La Roquette Village
16-avr	Maure Vieille
23-avr	Canal de La Siagne Grasse St Mathieu
30-avr	Domaine du Grand Duc
07-mai	Le Lac de Lavelan Esterel
14-mai	Etang Font Merle Mougins
21-mai	Col de Théoule
28-mai	Tennis de Grasse Altitude 500
04-juin	La Croix des Gardes
11-juin	Maure Vieille
18-juin	Etang Font Merle Mougins
25-juin	A définir

A noter : Le Planning peut être changé à tout moment suivant la météo

Contact : Sandra au 06 16 17 39 85
Jean-Robert au 06 64 38 74 55
Rémi au 06 23 53 41 13
Nicole au 06 24 52 49 10



4 paires de bâtons ajustables pour la Marche Nordique ont été achetés par le club pour être mis à disposition des adhérents lors des séances découverte.



Planning Rando Santé

Mardi	Heure RDV	Lieu	Animateur
05-avr	13h15	Col de Théoule - Pointe Esquillon	Pierre
12-avr	13h15	Rocher Barthélémy	Pierre
19-avr	13h15	Lac de l' Avelan	Pierre
26-avr	13h15	Promenade Lord Brougham	Pierre
03-mai	18h30	Bord de Siagne	Bernard
10-mai	13h15	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Bernard
17-mai	13h15	Canal de la Siagne - Chapelle St Mathieu	Pierre
24-mai	13h15	Barrage de Malpasset	Pierre
31-mai	9h15	Ile St Honorat (prendre casse-croute)	Pierre
07-juin	13h15	Le Pont Sarazin et Maure Vieil	Bernard
14-juin	13h15	Canal Siagne - Place Ziem	Pierre
21-juin	9h15	Ile Sainte Marguerite (prendre casse croute)	Pierre
28-juin	13h15	Forêt de la Valmasque	Pierre
Emporter pique-nique			

Rendez-vous devant la Salle des Fêtes, place de Théoule pour un **départ à 13h30**, en minibus et covoiturage assuré.

Contacts :
 Pierre : 06 88 69 30 89
 Raymond : 06 16 85 51 45
 Bernard : 06 23 49 54 92

La Marche Aquatique Côtière (M.A.C.) ou Longe Côte



Avec les beaux jours, nous vous proposons de revenir à **3 séances hebdomadaires** avec, pour celles et ceux qui le souhaitent, des séances spécifiques afin de préparer le Championnat Régional organisé à Agay, le dimanche 8 mai prochain.

Les jours et les horaires proposés prennent en compte la disponibilité des animatrices/animateurs et les horaires pourront évoluer en fonction de l'ensoleillement et des températures. Chaque semaine, un mail est envoyé afin de donner les précisions attendues.

Nous débutons ce 2^{ème} trimestre 2022 avec :

- **1 séance le lundi matin,**
- **1 séance le mercredi matin,**
- **1 séance le samedi après-midi**



Les plages seront également mentionnées car, en plein hiver, la plage du parking du Magellan est la plus ensoleillée et la mieux protégée des vents d'est (Zone 2).

Des séances de découverte/initiation seront proposées régulièrement afin d'accueillir les nouveaux adeptes.

Quelques dates à retenir :

26 juin : TERRE/MER

Combiné Marche Aquatique et course ou marche dynamique sur les parcours terrestres entre la base nautique et la Pointe de l'Aiguille

ESTIVALES :

Le jeudi 21 juillet

Le mercredi 10 août

Le jeudi 25 août



Challenge Interclubs, le samedi 10 septembre

Pass Découverte



Pour nos amis, les vacanciers

Pass temporaire d'une journée, d'une semaine (8 jours) ou d'un mois (30 jours).

Il vous permet de participer à l'ensemble de nos activités durant votre séjour (Randonnée, Marche Nordique et Marche Aquatique).

Pour toute information et demande de Pass Découverte, Photographiez ce QR code ➤

Journée 5 €, Semaine 10€ et le mois 15€.

