



Calendrier des activités

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

1^{er} Trimestre 2022



Association T.E.R.R.E.

Téléphone : 06 22 82 43 22

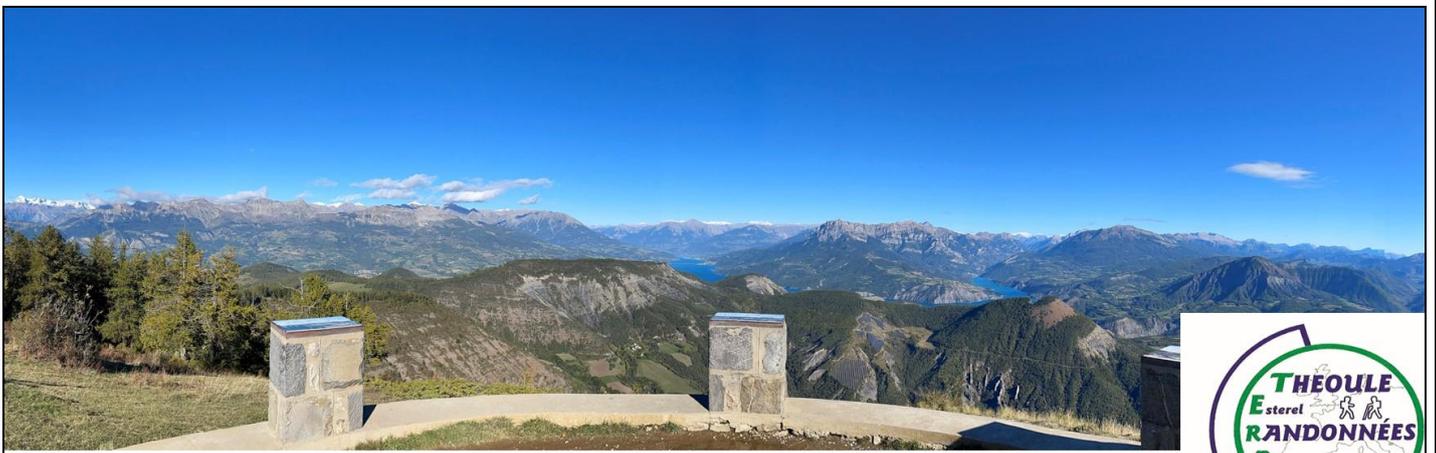
Mail : Terre06590@sfr.fr

Site : Associationterre.e-monsite.com

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Association affiliée



L'association
T.E.R.R.E.
est labellisée
Rando Santé®



L'Association TERRE est heureuse de vous présenter ses meilleurs vœux pour cette année nouvelle 2022.

Encore une année particulière qui vient de se terminer, notre programme annuel s'est trouvé amputé de nombreuses manifestations et nos randonnées et autres activités ont souffert des restrictions liées à cette pandémie due à la Covid19.

Notre début 2022 se trouve encore dans un brouillard avec des directives peu contraignantes pour la pratique de nos activités de plein air mais limitant les parties conviviales qui nous manquent tellement.

Nous avons toutefois programmé différentes manifestations avec l'espoir de voir les contraintes sanitaires évoluer vers une reprise progressive.

Vous trouverez en dernière page de ce livret les dates prévisionnelles avec en point d'orgue, notre Assemblée Générale le samedi 12 mars et la 20^{ème} édition du Critérium Cécile Clabaut le Dimanche 3 avril 2022.

Tous nos vœux, prenez bien soin de vous et de vos proches et au plaisir de nous retrouver très bientôt sur nos chemins ou sur nos plages.

Le Président : Pierre DECHERF

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	
06-janv	8h30	La Duchesse	Cimetière St Jean	8h45	8,2 km	240 m	Régis	
13-janv	8h	Cap d'Antibes	Pk plage de la Garoupe	9h	7,5 km	100 m	Bernard	
20-janv	8h30	Rando dans l'Esterel suivie du Pique Nique et Galette *						Raymond
27-janv	8h30	La Colle douce	Cimetière St Jean	8h45	8,2 km	240 m	Bernard	
03-févr	8h15	Le Grand Duc	Virage RD92	8h45	9 km	280 m	Pierre	
10-févr	8h30	Col du Trayas	Pk fond vallon de la Rague	8h45	7 km	200 m	Régis	
15-févr	18h30	Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon						Pierre
17-févr	8h30	Mimosa à Tanneron	Place du Tanneron	8h45	7,5 km	200 m	Bernard	
24-févr	8h30	La Plateau d'Anthéor	-	-	8 km	200 m	Pierre	
03-mars	8h30	Pointe de l'Esquillon	-	-	9,6 km	220 m	Régis	
10-mars	8h30	Le Pas d'Adan et les Porfaits	Cimetière St Jean	8h45	8,5 km	230 m	Bernard	
12-mars	10h	Assemblée Générale 2022						
17-mars		Demi Traversée Esterel	Gare de Théoule jusqu'au Trayas	8h*	13 km	380 m	Pierre	
24-mars	8h30	Notre Dame d'Afrique	Croix de Lorraine	8h45	9 km	250 m	Bernard	
31-mars	8h30	La Dent de l'Ours	Gare du Trayas	8h45	8,3 km	360 m	Régis	

8h* Horaire à confirmer en fonction SNCF

Coordonnées téléphoniques :

Pierre : 06 88 69 30 89

Régis : 06 72 31 10 10

Bernard : 06 23 49 54 92



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	
06-janv	9h	L'Auriasque	Cimetière St Jean	9h15	13 km	410 m	Richard	
13-janv	9h	Les Malavalettes	Cimetière St Jean	9h15	14,5 km	400 m	Francis	
20-janv	8h30	Rando dans l'Esterel suivie du Pique Nique et Galette *						Raymond
27-janv	8h	La Roubine	Col de Vence	9h15	9,7 km	320 m	François	
03-févr	9h	Pic de l'Escale	-	-	10,5 km	220 m	Francis	
10-févr	8h30	Le Baou de Mourine	St Vallier	9h30	9,5 km	270 m	François	
15-févr	8h30	Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon						Pierre
17-févr	8h45	Circuit des maison forestières	Cimetière St Jean	9h	17 km	500 m	Francis	
24-févr	9h	Pic et Ours	-	-	13 km	529 m	Richard	
03-mars	9h	Circuit des 6 cols	Vallon de la Rague	9h15	15,5 km	435 m	Richard	
10-mars	8h45	Les Meules	Pk Géant Casino Mandelieu	9h	9 km	300 m	François	
12-mars	10h	Assemblée Générale 2022						
17-mars		Traversée Esterel	Gare de Théoule jusqu'à Agay	8h*	20 km	550 m	Francis	
24-mars	8h30	La Marbrière	Chêne de l'Empereur	9h30	14 km	550 m	Richard	
31-mars	8h15	Le Puit de Naouri	Col de Vence	9h30	9 km	550 m	Richard	

8h* Horaire à confirmer en fonction SNCF

Coordonnées téléphoniques :

Francis : 06 71 00 43 30
 François : 06 31 24 22 77
 Richard : 06 46 13 60 16



Marche Nordique



Le Samedi à 9h	Lieu
08-janv	Etang Font Merle Mougins
15-janv	Canal de la Siagne Grasse
22-janv	Maure Vieille
29-janv	Tennis de Grasse Altitude 500
05-févr	Domaine du Grand Duc
12-févr	Le Lac de Lavelan Esterel
19-févr	Col de Théoule
26-févr	Etang Font Merle Mougins
05-mars	Tennis de Grasse Altitude 500
12-mars	Assemblée Générale
19-mars	La Croix des Gardes
26-mars	Font Merle

A noter : Le Planning peut être changé à tout moment en fonction des conditions météo.

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





Rando douce,
rando bien-être
et rando santé®
Laissez-vous tenter!



Planning Rando Santé

Mardi	Heure RDV	Lieu	Animateur
11-janv	13h15	Le Pont Sarazin et Maure Vieil	Bernard
20-janv	9h	Rando puis pique-Nique et Galettes *Salle des Fêtes de Théoule	Pierre
25-janv	13h15	Rocher Barthélémy	Pierre
01-févr	13h15	Lac de l'Avelan	Pierre
08-févr	13h15	Bord de Siagne	Pierre
15-févr	18h30	Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon	
22-févr	13h15	Canal de la Siagne - Place Ziem	Pierre
01-mars	13h15	Tour du Pic de l'Escale	Pierre
08-mars	13h15	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Pierre
15-mars	13h15	Notre Dame de Vie	Pierre
22-mars	13h15	Mal Infernet	Pierre
29-mars	13h15	Canal de la Siagne - Chapelle St Mathieu	Pierre

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



Quel chemin parcouru depuis nos premières séances de découvertes en septembre 2019 !!

En effet, depuis le 30 janvier 2021, 117 personnes ont participé à notre activité de Marche Aquatique. Certaines pour une découverte ou lors des vacances (38 personnes) et les plus assidues jusqu'à 56 séances sur les 101 réalisées, soit 1046 « personnes*séance » donc une moyenne d'un peu plus de 10 pers/séance.

Cet été, depuis début juin, nous avons tenu les **3 séances hebdomadaires** et nous envisageons de poursuivre sur ce rythme.

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 sera envoyé afin de donner les précisions attendues.

Nous débutons ce 1^{er} 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.

Inscriptions à nos différentes activités.

Depuis quelques mois maintenant, les inscriptions à nos diverses activités sont effectuées au travers d'une application simple à utiliser : « Doodle ».

Les premiers pas n'ont pas toujours été faciles pour tous mais l'outil est maintenant assimilé par chacun.

Merci d'avoir accepté cet investissement personnel.

Un tuto est disponible pour ceux qui le souhaitent.

Quelques dates à retenir pour 2022 :

- ✚ Jeudi 20 janvier : Randos*galettes ; nous nous retrouvons salle des fêtes pour repas tiré du sac puis galettes et vœux partagés.
- ✚ Mardi 15 février : Pour profiter de la pleine lune ; Rando nocturne suivie de la soupe à l'oignon.
- ✚ Samedi 12 mars : Assemblée Générale suivie d'un repas
- ✚ Dimanche 3 avril : 20^{ème} Critérium Pédestre de l'Estérel

Dès maintenant, nous vous souhaitons de passer de
Joyeuses Fêtes de fin d'Année