



Calendrier des activités

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

Novembre & décembre 2022

Association T.E.R.R.E.

Téléphone : 06 22 82 43 22

Mail : terre@associationterre.fr

Site : Associationterre.fr



Inscriptions à nos activités :

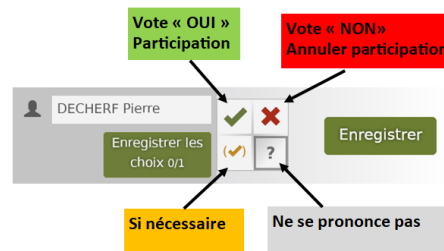
Vous recevez chaque semaine un courriel comportant les liens pour vous inscrire à nos activités.

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.

Renouvellement des licences

Au 31 décembre 2022, les licences 2021/2022 ne vous couvrent plus en cas d'accident et l'animateur ne pourra plus vous accepter dans les randonnées à partir de début janvier 2023.

Sur le site TERRE : associationterre.fr vous trouverez un onglet « **Renouvellement Licences 2022/2023** » ainsi qu'un onglet « **nouvelle adhésion 2022/2023** »

Ces liens vous permettent, via « HelloAsso » de vous inscrire et de **régler en ligne** à l'aide de votre carte bancaire.

Certificat médical : obligatoire pour les nouvelles adhésions puis tous les 3 ans. Attestation de santé intermédiaire à fournir chaque année.

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
03-nov	8h30	Le Pic d'Aurette	-	-	7,5 km	300 m	Régis
10-nov	8h30	Tour de La Napoule	Vallon de la Rague	8h45	6,5 km	210 m	Francis
17-nov	8h30	Le Dramont	-	-	8 km	200 m	Pierre
24-nov	8h30	L'Auriasque	Cimetière St Jean	8h45	7 km	240 m	Pierre
01-déc	8h	Cap d'Antibes	Pk plage de la Garoupe	9h	7,5 km	100 m	Bernard G.
08-déc	9h15	Ile Ste Marguerite	Embarcadère de Cannes	10h	8 km	100 m	Régis
15-déc	8h30	Pointe de l'Esquillon	-	-	9,6 km	220 m	Pierre
22-déc	8h30	Les 4 Cols - Autour du Baladou	-	-	7,5 km	180 m	Bernard C.

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
03-nov	8h	Circuit de Cipièrre	Prè du Lac	9h	10 km	315 m	François
10-nov	8h	Circuit du Castellet	Parking St Jeannet	9h	8 km	450 m	Alain
17-nov	8h30	Pic du Cap Roux	-	-	12 km	477 m	Richard
24-nov	8h45	Le Lac St Cassien	Géant Casino	9h	13 km	200 m	Francis
01-déc	8h	Pont de Nans au Castellaras de la Malle	St Vallier	9h	11,2 km	335 m	François
08-déc	8h30	Le Lac de Gabre de Gourin	-	-	12 km	250 m	Bernard G.
15-déc	8h45	Tour de Roquebrune	Géant Casino	9h	14 km	360 m	Alain
22-déc	8h45	L'Aigre et les lacs de la Peyguière	Cimetière St Jean	9h	13,3 km	400 m	Richard

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





Planning Marche Nordique - Novembre et décembre

Le Samedi à 9h	Lieu
29-oct	Domaine du Grand Duc à Mandelieu
05-nov	Col de Théoule
12-nov	La Croix des Gardes
19-nov	Canal de la Siagne à Grasse
26-nov	Etang Font Merle Mougins
03-déc	Maure Vieil à Mandelieu
10-déc	Col de Théoule
17-déc	Etang Font Merle Mougins

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
01-nov		Pas de Rando-Santé®	
08-nov	13h15	Le Pont Sarazin et Maure Vieil	Bernard
15-nov	13h15	Vers le Col de l'Esquillon	Bernard
22-nov	13h15	Tour du Pic de l'Escale	Pierre
29-nov	13h15	Notre Dame de Vie	Pierre
06-déc	13h15	Mal Infernet	Bernard
13-déc	13h15	Canal Siagne - Place Ziem	Pierre
20-déc	13h15	Etang de Fontmerle	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



Nous vous proposons **3 séances hebdomadaires**.

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.

- **1 séance le lundi matin,**
- **1 séance le mercredi matin,**
- **1 séance le vendredi matin.**

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.



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 des séances Santé Longe Côte.

Quelques dates à retenir pour 2023 :

Veuillez noter dès maintenant, dans vos agendas, les dates de nos principaux RdV à venir :

- + Jeudi 19 janvier : Randos*galettes ; nous nous retrouvons salle des fêtes pour repas tiré du sac puis galettes et vœux partagés.
- + Mardi 7 février : Pour profiter de la pleine lune ; Rando nocturne suivie de la soupe à l'oignon.
- + Samedi 11 mars : Assemblée Générale annuelle et Anniversaire des 20 ans de l'Association TERRE.
- + Dimanche 2 avril : 21^{ème} Critérium Pédestre de l'Estérel
- + Dimanche 11 juin : TERRE/MER ; 2^{ème} Trail Longe Côte
- + Les randonnées estivales, le 20/7 et les 10 et 24/8

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

