



Calendrier des activités

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

Sept. & octobre 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.



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.

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
22-sept	8h30	Mont St Martin	Tennis Maure Vieil	8h45	8,9 km	300 m	Richard
29-sept	8h15	La Figueirette	-	-	10 km	200 m	Bernard G.
06-oct	8h30	Les Adrechons	Cimetière St Jean	8h45	8 km	240 m	Régis
13-oct	8h30	Col du Trayas	Vallon de la Rague	8h45	8 km	240 m	Pierre
20-oct	8h30	L'Aigre	Cimetière St Jean	8h45	8 km	240 m	Bernard G.
27-oct	8h30	Les 3 Thermes	Cimetière St Jean	8h45	8 km	300 m	Régis

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
22-sept		Séjour de randonnées dans les Pyrénées, une seule rando de la 1/2 journée					
29-sept	8h	Les gorges de la Siagne	St Cézaire sur Siagne	9h	12 km	450 m	Alain
06-oct	8h	Le Puy de Naouri	Col de Vence	9h	10 km	320 m	Richard
13-oct	8h15	Le Bruguet et la Braque	Valbonne	9h	13 km	230 m	Alain
20-oct	8h15	Barrage de Malpasset	Géant Casino	8h30	14 km	342 m	Francis
27-oct	7h45	Le Circuit du Cornet	St Vallier	8h45	8 km	320 m	François

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 - Sept et octobre

Le Samedi à 9h	Lieu
24-sept	Etang Font Merle Mougins
01-oct	Etang Font Merle Mougins
08-oct	Bord de Siagne Mandelieu
15-oct	Tennis de Grasse Altitude 500
22-oct	Maure Vieille à Mandelieu
29-oct	Domaine du Grand Duc à Mandelieu

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
04-oct	13h15	Vers le Col de l'Esquillon	Bernard
11-oct	13h15	Rocher Barthélémy	Pierre
18-oct	13h15	Lac de l'Avellan	Pierre
25-oct	9h15	Ile Sainte Marguerite (prendre casse croute)	Pierre
01-nov	Pas de Rando-Santé®		
08-nov	13h15	Le Pont Sarazin et Maure Vieil	Bernard
15-nov	13h15	Canal de la Siagne - Chapelle St Mathieu	Pierre
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
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



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.

Nous débutons cette reprise de septembre et octobre 2022 avec :

- **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.

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€.

Licences

C'est le moment pour renouveler votre licence.

Le lien est disponible sur le site : associationterre.fr

Le prix comprenant la licence FFRandonnée et l'adhésion à notre

Association reste à 35 € pour l'année.