



Calendrier des activités

Randonnées, Marche Nordique,
Marche Aquatique.

1^{er} Trimestre 2023



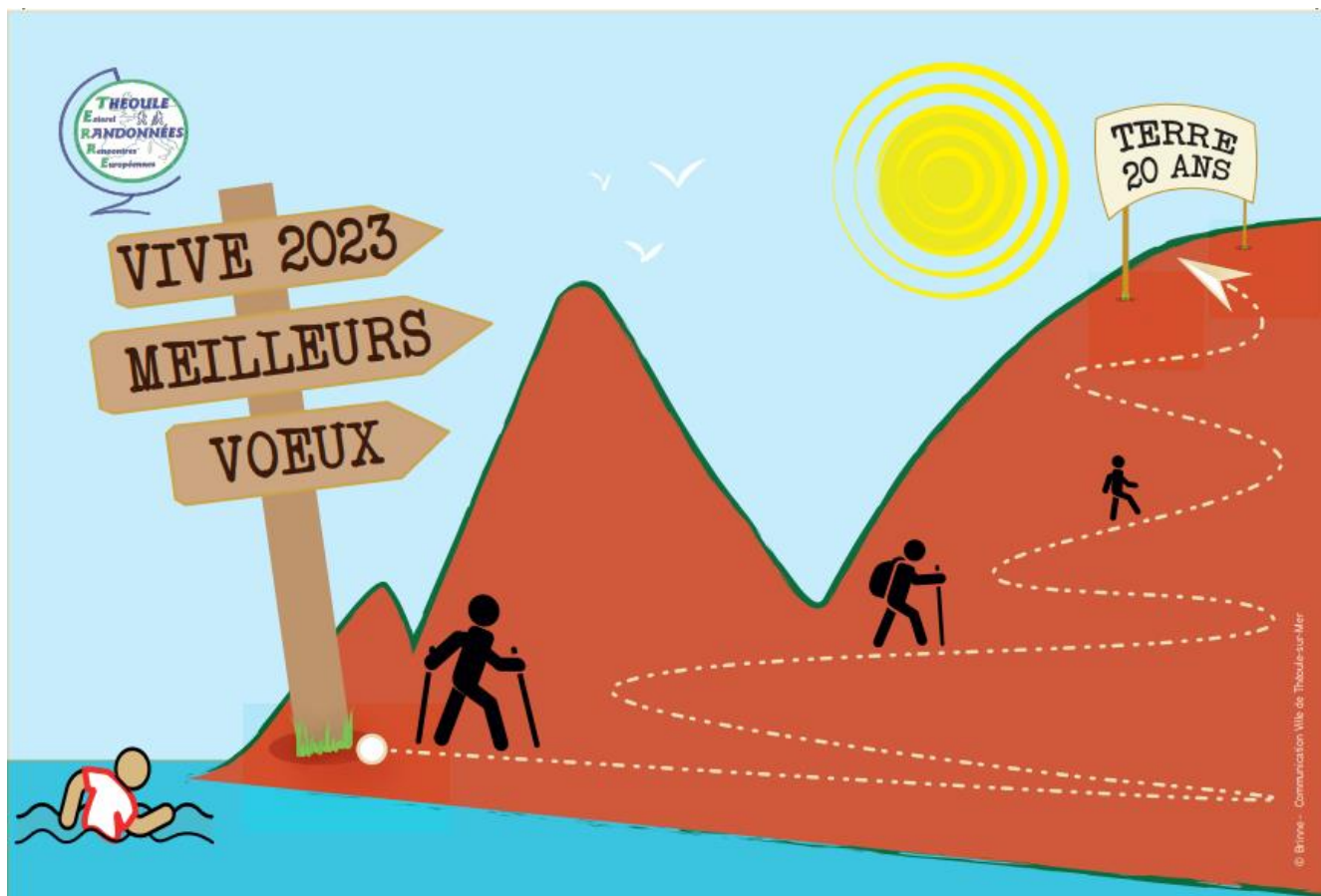
Association T.E.R.R.E.

Téléphone : 06 22 82 43 22

Mail : terre@associationterre.fr

Site : Associationterre.fr





L'année 2022 nous a permis de retrouver la pratique de l'ensemble de nos activités dans des conditions redevenues normales, seules quelques manifestations conviviales ont été empêchées (galette des rois, rando nocturne) et les estivales pour des raisons d'accès au massif au cœur de l'été chaud et sec.

L'Association poursuit son essor et compte à fin décembre un peu plus de 260 membres. Soyez assurés que nous mettons, avec le Conseil d'Administration, tout en œuvre pour vous proposer des activités nombreuses, encadrées par des animateurs formés et motivés. L'objectif étant de poursuivre ces formations pour renforcer encore les équipes en place.

Pour l'an prochain, nous avons repris la programmation des manifestations proposées avant la Covid et 2023 se présente comme une année pleine et chargée avec quelques temps forts liés aux 20 ans de l'Association.

Vous trouverez en dernière page de ce livret les dates prévisionnelles avec en point d'orgue, notre Assemblée Générale statutaire le samedi 11 mars avec une exposition des souvenirs de TERRE, la 21^{ème} édition du Critérium Cécile Clabaut le 2 avril, le 22 avril, le repas suivi du spectacle pour l'Anniversaire des 20 ans sans oublier le 11 juin la 2^{ème} édition de notre TERRE/MER.

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	
05-janv	8h30	Lac de l'Avelan	Cimetière St Jean	8h45	7,6 km	240 m	Régis	
12-janv	8h30	La Louve	Cimetière St Jean	8h45	7 km	210 m	Bernard	
19-janv	8h30	Rando dans l'Esterel suivie du Pique Nique et Galette *						François
26-janv	8h30	La Figueirette	-	-	10 km	230 m	Bernard G.	
02-févr	8h30	Circuit de l'Ecureuil	-	-	9,5 km	180 m	Bernard	
07-févr	18h30	Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon						Pierre
09-févr	8h30	Pk d'Anthéor via Barthélémy	-	-	8,5 km	200 m	Pierre	
16-févr	8h30	La Duchesse	Cimetière St Jean	8h45	8,5 km	240 m	Régis	
23-févr	8h15	Grand Duc	Virage RD 92	8h45	9 km	280 m	Bernard	
02-mars	8h15	Le Peygros	Pk entrée Auribeau	8h45	8 km	300 m	Bernard G.	
09-mars	8h30	La dent de l'Ours	-	-	8,3 km	360 m	Régis	
11-mars	10h	Assemblée Générale 2023						
16-mars	8h30	Col de la Cadière	Tennis de Maure Vieil	8h45	9 km	340 m	Bernard	
23-mars	8h30	Mont Vinaigre	Cimetière St Jean	8h45	7,1 km	300 m	Bernard G.	
30-mars		Demi Traversée Esterel	Gare de Théoule jusqu'au Trayas	8h*	13 km	380 m	François	
02-avr	21^{ème} Critérium Pédestre de l'Estérel							

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

Bernard G. : 06 13 15 32 54

François : 06 31 24 22 77



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
05-janv	8h45	Callian Tourettes	Géant Casino	9h	12	380 m	Alain
12-janv	9h	Pic du Perthus occidental	-	-	14	380 m	Richard
19-janv	8h30	Rando dans l'Estérel suivie du Pique Nique et Galette *					Francis
26-janv	8h30	Le Peygros	Pk près Gendarmerie Pégomas	9h	12 km	260 m	François
02-févr	7h45	Baou de la Gaude	Pk de St Jeannet	9h	11 km	570 m	Alain
07-févr	18h30	Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon					Pierre
09-févr	8h45	Les Arcs Sénéquier	Géant Casino	9h	12 km	340 m	Francis
16-févr	8h	Le chemin du Paradis	Pré du Lac	9h	11,5 km	530 m	Richard
23-févr	8h15	Circuit de la Malbrière	Pk Tennis à Grasse	9h15	7,5 km	350 m	François
02-mars	8h30	Crêtes du Tanneron	Pk Tennis Tanneron	9h	14 km	470 m	Francis
09-mars	8h45	Pont des Moulins à Montauroux	Géant Casino	9h	11,5 km	370 m	Alain
11-mars	10h	Assemblée Générale 2023					
16-mars	8h	Plateau de Calern	Pré du Lac	9h	12 km	530 m	Richard
23-mars	7h30	Forêt de Nans	St Vallier	9h	9 km	340 m	François
30-mars		Traversée Esterel	Gare de Théoule jusqu'à Agay	8h*	20 km	550 m	Francis
02-avr	21^{ème} Critérium Pédestre de l'Estérel						
	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
 Bernard G. : 06 13 15 32 54
 Alain : 06 63 33 13 91



Marche Nordique



Samedis à 9h	Lieu
07-janv	Plan Sarrain - Mouans Sartoux
14-janv	Etang de Font Merle à Mougins
21-janv	Maure Vieil
28-janv	Tennis de Grasse Altitude 500
04-févr	Col de Théoule
11-févr	Canal de Belletrud - Le Cannet
18-févr	Le Lac de l'Avelan
25-févr	Domaine du Grand Duc
04-mars	La Croix des Gardes
11-mars	AG TERRE 20 ans
18-mars	Maure Vieil
25-mars	Etang de Font Merle à Mougins
01-avr	Canal de la Siagne à Mandelieu

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
Nicole au 06 24 52 49 10





Planning Rando Santé

Mardi	Heure RDV	Lieu	Animateur
10-janv	13h15	Bord de Siagne - Pk Robinson	Bernard
19-janv	9h	Rando puis pique-Nique et Galettes Salle des Fêtes de Théoule	Bernard
24-janv	13h15	Rocher Barthélémy	Pierre
31-janv	13h15	Notre Dame de Vie	Pierre
07-févr	13h15	Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon	
14-févr	18h30	Pont Sarazin et Maure Vieil	Pierre
21-févr	13h15	Canal de la Siagne - Place Ziem	Pierre
28-févr	13h15	Tour du Pic de l'Escale	Pierre
06-mars	13h15	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Pierre
13-mars	13h15	Lac de l'Avelan	Pierre
20-mars	13h15	Mal Infernet	Pierre
27-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 début juillet 2022, nous avons maintenues les 3 séances hebdomadaires qui ont connu une affluence remarquable avec une moyenne de 19 personnes par séance !!

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 sera envoyé afin de donner les précisions attendues.

Nous débutons ce 1^{er} trimestre 2023 avec :

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



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

Partenariat DECATHLON

DECATHLON
CANNES - MANDELIEU

Magasin de Cannes - Mandelieu

Pour profiter des **10%** de réduction dès 30 € d'achats sur les rayons **Randonnée** et **Longe Côte**,

la réclamer en caisse et présenter votre Licence TERRE .

Quelques dates à retenir pour 2023 :

- ✚ 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 et exposition 20 ans
- ✚ Dimanche 2 avril : 21^{ème} Critérium Pédestre de l'Estérel
- ✚ Samedi 22 avril : Repas Anniversaire 20 ans et spectacle.
- ✚ Dimanche 11 juin : 2^{ème} édition du TERRE/MER

Nous vous souhaitons de passer de Joyeuses Fêtes de fin d'Année