



# Calendrier des activités

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

## 2<sup>ème</sup> Trimestre 2023



Association T.E.R.R.E.

Téléphone : 06 22 82 43 22

Mail : [terre@associationterre.fr](mailto:terre@associationterre.fr)

Site : [Associationterre.fr](http://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 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  |        |
|---------|--|--|---------------------------------|-------|--------|----------|------------|--------|
| 06-avr  | 8h30   | Les adrechons  | Cimetière St Jean               | 8h45  | 8 km   | 240 m    | Régis      |        |
| 13-avr  |  | Demi Traversée Esterel                                     | Gare de Théoule jusqu'au Trayas | 8h*   | 9 km   | 260 m    | François   |        |
| 15-avr  | 9h   | Opération "Nettoyons le Sud" Tronçon GR parc de l'Aiguille |                                 |       |        |          |            | Pierre |
| 20-avr  | 8h30   | L'Auriasque  | Cimetière St Jean               | 8h45  | 7 km   | 240 m    | Pierre     |        |
| 27-avr  | 8h15   | L'Aigre  | Cimetière St Jean               | 8h30  | 8 km   | 270 m    | Bernard G. |        |
|         |  | Critérium de Ste Agnès                                     |                                 |       |        |          |            | Alain  |
| 04-mai  | 8h30   | Rando souvenir de Cécile                                   |                                 |       |        |          |            | Régis  |
| 11-mai  | SAFARI Pédestre dans le parc de Thorenc - Informations complémentaires à venir |  |                                 |       |        |          |            |        |
| 18-mai  | Fête de l'Ascension ; pas de rando de la 1/2 journée                           |  |                                 |       |        |          |            |        |
| 25-mai  | 9h45   | L'Ile Ste Marguerite                                       | Embarcadère Cannes              | 10h   | 8 km   | 100 m    | Pierre     |        |
| 01-juin | 8h15   | Sous Cap Roux  | -                               | -     | 7 km   | 300 m    | Régis      |        |
| 08-juin | 8h15   | Le Dramont   | -                               | -     | 7 km   | 180 m    | Bernard G. |        |
| 11-juin | TERRE/MER 2ème édition   |  |                                 |       |        |          |            |        |
| 15-juin | 8h15   | Les 3 Termes   | Cimetière St Jean               | 8h30  | 8 km   | 300 m    | Régis      |        |
| 22-juin | 8h30   | Col de l'Esquillon   | -                               | -     | 9,3 km | 240 m    | Pierre     |        |
| 29-juin | Repas de fin de saison précédé d'une rando sur Seillans                        |  |                                 |       |        |          |            |        |
|         | Emporter Panier repas  |  |                                 |       |        |          |            |        |
|         | 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

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 |
|---------------------|--|--|------------------------------|-------|--------|----------|-----------|
| 06-avr              | 7h45   | Boucle Gréolières/Cipièrre                                 | Prè du Lac                   | 9h    | 7,5 km | 500 m    | Alain     |
| 13-avr              |  | Traversée Esterel  | Gare de Théoule jusqu'à Agay | 8h*   | 20 km  | 550 m    | Francis   |
| 15-avr              | 9h   | Opération "Nettoyons le Sud" Tronçon GR parc de l'Aiguille |                              |       |        |          | Pierre    |
| 20-avr              | 9h   | Autour du Pic de l'Escale                                  | -                            | -     | 13 km  | 520 m    | Richard   |
| 27-avr              | 8h45   | Les gorges du Blavet                                       | Géant Casino                 | 9h    | 11 km  | 410 m    | Alain     |
| 1 <sup>er</sup> mai |  | Critérium de Ste Agnès                                     |                              |       |        |          | Alain     |
| 04-mai              | 8h30   | Rando souvenir de Cécile                                   |                              |       |        |          | Francis   |
| 11-mai              | SAFARI Pédestre dans le parc de Thorenc - Informations complémentaires à venir |  |                              |       |        |          |           |
| 18-mai              | 8h30   | Le Pic de l'Ours   | -                            | -     | 12 km  | 500 m    | Richard   |
| 25-mai              | 8h   | La forêt Bas de Thorenc                                    | St Vallier                   | 9h    | 11 km  | 360 m    | François  |
| 01-juin             | 8h30   | Le gabre de Gourin   | -                            | -     | 12 km  | 360 m    | Bernard G |
| 08-juin             | 8h15   | Le rocher de Roquebrune                                    | Géant Casino                 | 8h30  | 11 km  | 500 m    | Francis   |
| 11-juin             |  | TERRE/MER 2ème édition                                     |                              |       |        |          |           |
| 15-juin             | 7h30   | La Colmiane  | Pk Charles Albert            | 8h30  | 7,5 km | 300 m    | François  |
| 22-juin             | 7h30   | La cascade de Vescagne                                     | Col de Vence                 | 9h    | 8 km   | 380 m    | Alain     |
| 29-juin             |  | Repas de fin de saison précédé d'une rando sur Seillans    |                              |       |        |          |           |

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                               |
|--------------|------------------------------------|
| 01-avr       | Bord de Siagne à Mandelieu         |
| 08-avr       | La Valmasque - Jardin des enfants  |
| 15-avr       | Le Grand Duc à Mandelieu           |
| 22-avr       | Tennis de Grasse Altitude 500      |
| 29-avr       | Canal Chapelle St Mathieu à Grasse |
| 06-mai       | Le Lac de l'Avelan                 |
| 13-mai       | Etang de Font Merle à Mougins      |
| 20-mai       | Pic Nique Bord de Siagne           |
| 27-mai       | Le Col de Théoule                  |
| 03-juin      | La Croix des Gardes                |
| 10-juin      | Maure Vieil                        |
| 17-juin      | Etang de la Valmasque              |
| 24-juin      | Canal de Belletrud - Le Cannet     |

Important : 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



Les séances de découverte et d'initiation sont programmées tous les 1<sup>er</sup> samedi de chaque mois avec mise à disposition de bâtons ajustables.



## Planning Rando Santé

| Mardi                | Heure RDV  | Lieu                                     | Animateur |
|----------------------|--|--|-----------|
| 04-avr               | 13h15  | Col de Théoule - Pointe Esquillon        | Pierre    |
| 11-avr               | Anniversaire des 120 ans de l'inauguration de la Corniche d'Or |  |           |
| 18-avr               | 13h15  | Lac de l'Avelan                          | Pierre    |
| 25-avr               | 13h15  | Barrage de Malpasset                     | Pierre    |
| 02-mai               | 9h15   | Bord de Siagne                           | Bernard   |
| 09-mai               | 13h15  | St Hubert - Notre Dame d'Afrique         | Bernard   |
| 16-mai               | 13h15  | Canal de la Siagne - Chapelle St Mathieu | Pierre    |
| 23-mai               | 13h15  | Canal Siagne - Place Ziem                | Pierre    |
| 30-mai               | 9h15   | Ile St Honorat (prendre casse-croute)    | Pierre    |
| 06-juin              | 13h15  | Rocher Barthélémy                        | Pierre    |
| 13-juin              | 13h15  | Promenade Lord Brougham                  | Pierre    |
| 20-juin              | 13h15  | Le Pont Sarazin et Maure Vieil           | Bernard   |
| 27-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



Nous vous proposons **3 séances hebdomadaires** avec éventuellement d'autres séances proposées avec des thèmes ou horaires particuliers.

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<sup>ème</sup> trimestre 2023 avec :

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



Des séances spécifiques seront également programmées pour la préparation du Trail Longe Côte ; le **TERRE/MER du 11 juin** sur notre littoral théoulien.

## Quelques dates à retenir :

1<sup>er</sup> mai : Critérium Pédestre de Ste Agnès : contact Alain

11 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 20 juillet

Le jeudi 10 août

Le jeudi 24 août



Challenge Interclubs, le samedi 9 septembre

### 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€.