



Calendrier des activités

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

4^{ème} Trimestre 2023



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, l'association est en mesure de vous proposer 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
21-sept	8h30	Le plateau d'Anthéor				200 m	Pierre
28-sept	8h	Cap d'Antibes	Pk de la Garoupe	9h	7 km	100 m	Bernard G.
05-oct	8h30	les adrechons	Cimetière St Jean	8h45	8 km	240 m	Régis
12-oct	8h30	Les 3 termes	Cimetière St Jean	8h'45	8 km	300 m	Régis
19-oct	8h30	Col du Trayas	Vallon de la Rague	8h45			Pierre
26-oct	8h30	Le Peygros	Pk Auribeau	9h	7 km	300 m	Bernard G.
02-nov	8h30	Sous Cap Roux	-	-	7 km	300 m	Régis
09-nov	8h30	Le Dramont	-	-	7 km	200 m	Pierre
16-nov	8h30	La Baladou	-	-	7,5 km	180 m	Bernard G.
23-nov	8h30	La Duchesse	Cimetière St Jean	8h45	8 km	240 m	Régis
30-nov	8h	La pointe de l'Esquillon	-	-	9 km	240 m	Pierre
07-déc	9h15	Ile Ste Marguerite	Embarcadère de Cannes	10h	8 km	100 m	Régis
14-déc	8h30	L'Auriasque	Cimetière St Jean	8h45	7 km	240 m	Pierre
21-déc	8h30	L'Aigre	Cimetière St Jean	8h45	8 km	240 m	Bernard G.

Pensez à amener votre pique-nique

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
21-sept	8h45	Lac de la Peiguière	Géant Casino	9h	12 km	415 m	Richard
28-sept	9h	Autour de la barre de Roussiveau	-	-	11 km	250 m	Francis
05-oct	8h	Séjour de randonnées dans les Alpes, une seule rando de la 1/2 journée					
12-oct	8h	Gréolières-Cipières	Pré du Lac	9h	8 km	485 m	Alain
19-oct	9h	Circuit autour des grues	-	-	14 km	390 m	Bernard G.
26-oct	7h45	Aigre et la louve	Géant Casino	9h	12 km	390 m	Richard
02-nov	8h	Arche de Ponadiou	Pk St Vallier	9h	7 km	250 m	Alain
09-nov	8h30	Autour des collets redon	-	-	15 km	380 m	Richard
16-nov	8h15	Cabris	Géant Casino	8h30	11 km	270 m	Francis
23-nov	8h	Canal du Loup	Pré du Lac	9h	8,2 km	420 m	Alain
30-nov	8h30	La Baisse orientale	-	-	12 km	295 m	Richard
07-déc	8h15	Roquebrune	Géant Casino	8h30	15 km	460 m	Francis
14-déc	7h30	Cascade de Clars	St Vallier	8h30	15 km	460 m	Alain
21-déc	8h15	La chapelle Cocteau	Géant Casino	8h30	12 km	260 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



Marche Nordique

Samedis à 9h	Lieu
30-sept	Plan Sarin - La Roquette Village / Mouans Sartoux
07-oct	Bord de la Siagne à Mandelieu
14-oct	Tennis de Grasse Altitude 500
21-oct	Maure Vieil à Mandelieu
28-oct	Domaine du Grand Duc à Mandelieu
04-nov	La Croix des Gardes Le Cannet / Cannes
11-nov	Le Lac de l'Avelan
18-nov	Canal de la Siagne - Chapelle St Mathieu à Grasse
25-nov	Etang de Font Merle à Mougins
02-déc	Maure Vieil à Mandelieu
09-déc	Col de Théoule
16-déc	Etang de Font Merle à Mougins
23-déc	A définir ultérieurement

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^{ers} samedis de chaque mois avec mise à disposition de bâtons ajustables.



Planning Rando Santé

Mardi	Heure RDV	Lieu	Animateur
19-sept	13h15	Forêt de la Valmasque	Pierre
26-sept	13h15	Col de Théoule - Pointe Esquillon	Pierre
03-oct	Séjour de randonnées, pas de Rando Santé.		
10-oct	13h15	Le Pont Sarazin et Maure Vieil	Francis
17-oct	9h15	Lac de l'Avelan	Pierre
24-oct	13h15	Bord de Siagne	Francis
31-oct	Pont de la Toussaint : pas de Rando-Santé		
07-nov	13h15	Canal Siagne - Place Ziem	Pierre
14-nov	13h15	Ravin du Mal Infernet	Pierre
21-nov	13h15	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Pierre
28-nov	13h15	Tour du Pic de l'Escale	Pierre
05-déc	13h15	Rocher Barthélémy	Pierre
12-déc	13h15	Le sentier de l'Esquillon	Pierre
19-déc	13h15	Etang de Font Merle	

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
 Francis : 06 71 00 43 30
 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 4^{ème} trimestre 2023 avec :

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

Les séances se déroulent actuellement sur la plage du Suveret.



Lien pour [point de RdV](#)



Nouvelles dispositions pour les licences

Antérieurement la Fédération laissait de septembre à fin décembre pour le renouvellement des licences.

Cette disposition a changé et il convient désormais de renouveler vos licences au plus tôt si non les animateurs ne pourront plus vous accepter pour les différentes sorties ou séances.

Nous comptons sur vous pour respecter cette nouvelle règle.

Sur le site TERRE : associationterre.fr vous trouverez sur la page d'accueil, dans « Infos pratiques » le lien « adhésion ».

Merci de respecter « renouvellement » ou « première adhésion »

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 attestation de santé à fournir tous les ans (hormis pour celles et ceux qui font de la compétition).

Pour nos amis de passage à Théoule.



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€.

