



# Calendrier des activités

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

## 1<sup>er</sup> Trimestre 2024



**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)**





À quelques heures de basculer vers 2024, le bilan de l'année écoulée met en exergue des participations très soutenues dans les différentes activités avec quelques temps forts tels que la galette des rois, la rando nocturne, les 20 ans de l'Association, le Critérium et le TERRE/MER.

Seules 2 randonnées estivales ont dû être annulées 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 280 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 les formations pour renforcer encore les équipes en place.

Vous trouverez en dernière page de ce livret les dates prévisionnelles avec en point d'orgue, notre Assemblée Générale statutaire le samedi 23 mars, la 22<sup>ème</sup> édition du Critérium Cécile Clabaut le 7 avril, sans oublier le 29 juin la 3<sup>ème</sup> édition de notre TERRE/MER.

Nous vous présentons nos meilleurs vœux pour cette année 2024, pour vous et 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
11-janv	8h30	Mont Vinaigre	Cimetière St Jean	8h45	7,1 km	300 m	Bernard G.
18-janv	8h30	<b>Rando dans l'Esterel suivie du Pique Nique et Galette *</b>					Bernard G.
19-janv	14h	<b>La Grande Randonnée vers Paris</b>					
25-janv	8h30	Parking d'Anthéor	-	-	8,5 km	200 m	Pierre
01-févr	8h30	La Figueirette	-	-	10 km	230 m	Bernard G.
08-févr	8h30	Les Monges et Col de Théoule	-	-	8,5 km	300 m	Régis
15-févr	8h30	Le Grand Duc	Virage RD 92	8h45	9 km	280 m	Bernard G.
22-févr	8h30	Les Adrechons	Cimetière St Jean	8h45	8 km	240 m	Régis
23-févr	18h30	<b>Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon</b>					
29-févr	8h30	La Cadière	Pk Vallon de la Rague	8h45	9 km	190 m	Bernard G.
07-mars	8h30	Le Dramont	-	-	7 km	200 m	Pierre
14-mars	8h30	Sous Cap Roux	-	-	7 km	300 m	Régis
21-mars		La Cap d'Antibes	Pk de la Garoupe	9h	7 km	100 m	Bernard G.
23-mars	10h	<b>Assemblée Générale 2024</b>					
28-mars		Demi Traversée Esterel	Gare de Théoule jusqu'au Trayas	8h*	13 km	380 m	Régis
04-avr	8h30	La Dent de l'Ours	-	-	8,3 km	360 m	Bernard G.
07-avr	<b>22<sup>ème</sup> Critérium Pédestre de l'Estérel</b>						

8h\* Horaire à confirmer en fonction SNCF

Emporter le pique-nique

**Coordonnées téléphoniques :**

Pierre : 06 88 69 30 89

Régis : 06 72 31 10 10

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	
11-janv	9h	Le Dramont Menhir d'aire Peyronne	-	-	10,5 km	293 m	Alain	
18-janv	8h30	<b>Rando dans l'Esterel suivie du Pique Nique et Galette *</b>						Alain
19-janv	14h	<b>La Grande Randonnée vers Paris</b>						
25-janv	8h30	Le Bonnet de Capelan	Géant Casino	8h45	13,5 km	410 m	Francis	
01-févr	7h30	Les baous blancs et noirs	St Jeannet	9h	8,2 km	410 m	Alain	
08-févr	8h30	Autour des collets redon	-	-	15 km	380 m	Richard	
15-févr	8h45	Les crêtes du Tanneron	Géant Casino	9h	14 km	470 m	Francis	
22-févr	8h	Plateau de la Sarré	Prè du Lac	9h	10,2 km	423 m	Alain	
23-févr	18h30	<b>Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon</b>						
29-févr	8h30	La Baisse orientale	-	-	12 km	295 m	Richard	
07-mars	8h45	Lac de St Cassien	Géant Casino	9h	13 km	210 m	Francis	
14-mars	8h15	Les sources de la Siagnole	Géant Casino	8h30	11 km	418 m	Alain	
21-mars		Le Mont Vinaigre par la Duchesse	Géant Casino	9h	11 km	403 m	Richard	
23-mars	10h	<b>Assemblée Générale 2024</b>						
28-mars		Traversée Esterel	Gare de Théoule jusqu'à Agay	8h*	20 km	550 m	Francis	
04-avr		Reconnaissance Grand parcours du Critérium						
07-avr		<b>22<sup>ème</sup> Critérium Pédestre de l'Estérel</b>						
	8h*	Horaire à confirmer en fonction SNCF						

#### Coordonnées téléphoniques :

Francis : 06 71 00 43 30

Richard : 06 46 13 60 16

Bernard G. : 06 13 15 32 54

Alain : 06 63 33 13 91



## Planning Marche Nordique

Samedis à 9h	Lieu
06-janv	Plan Sarrain - Mouans Sartoux
13-janv	Etang de Font Merle à Mougins
20-janv	Maure Vieil
27-janv	Tennis de Grasse Altitude 500
03-févr	Col de Théoule
10-févr	Canal de Belletrud - Le Cannet
17-févr	Le Lac de l'Avelan
24-févr	Domaine du Grand Duc
02-mars	La Croix des Gardes
09-mars	La Valmasque - Jeux des enfants
16-mars	L'Auriasque
23-mars	<b>AG TERRE</b>
30-mars	Canal de la Siagne - St Mathieu à Grasse

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
09-janv	13h15	Bord de Siagne - Pk Robinson	Francis
18-janv	9h	<b>Rando puis pique-Nique et Galettes Salle des Fêtes de Théoule</b>	Francis
23-janv	13h15	Rocher Barthélémy	Pierre
30-janv	13h15	Notre Dame de Vie	Pierre
06-févr	18h30	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Pierre
13-févr	18h30	Pont Sarazin et Maure Vieil	Pierre
20-févr	13h15	Canal de la Siagne - Place Ziem	Pierre
23-févr	18h30	<b>Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon</b>	
27-févr	13h15	Tour du Pic de l'Escale	Pierre
05-mars	13h15	St Camille - La Croix de Lorraine	Pierre
12-mars	13h15	Lac de l'Avelan	Pierre
19-mars	13h15	Mal Infernet	Pierre
23-mars	10h	<b>Assemblée Générale suivie d'un repas</b>	
26-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  
 Francis : 06 71 00 43 30  
 Bernard : 06 23 49 54 92

# La Marche Aquatique Côtière (M.A.C.) ou Longe Côte



Quel chemin parcouru depuis nos premières séances de découverte en septembre 2019 !!

En effet, durant toute l'année 2023, nous avons maintenu les 3 séances hebdomadaires qui ont connu une affluence remarquable avec une moyenne de plus de 20 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<sup>er</sup> trimestre 2024 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 2024 :

- ✚ Jeudi 18 janvier : Randos\*galettes ; nous nous retrouvons salle des fêtes pour repas tiré du sac puis galettes et vœux partagés.
- ✚ Vendredi 23 février : Pour profiter de la pleine lune ; Rando nocturne suivie de la soupe à l'oignon.
- ✚ Samedi 23 mars : Assemblée Générale suivie d'un repas
- ✚ Dimanche 7 avril : 22<sup>ème</sup> Critérium Pédestre de l'Estérel
- ✚ Dimanche 29 juin : 3<sup>ème</sup> édition du TERRE/MER

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