



Calendrier des activités

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

2^{ème} Trimestre 2024



Association T.E.R.R.E.

Téléphone : 06 22 82 43 22

Mail : terre@associationterre.fr

Site : Associationterre.fr



Inscriptions à nos activités :

Nouveau : sur le site associationterre.fr, vous retrouvez, en page d'accueil, 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 attendons des conditions météo plus favorables pour 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	
11-avr		Le Peygros	Pk Auribeau	9h	8 km	300 m	Bernard	
18-avr		Le Mont Aigre	Cimetière St Jean	8h45	8 km	330 m	Richard	
25-avr		Le Baladou	-	-	7,5 km	180 m	Bernard	
02-mai	8h30	L'Auriasque	Cimetière St Jean	8h45	7 km	240 m	Pierre	
09-mai		Fête de l'Ascension ; pas de rando de la 1/2 journée						
16-mai		Rando souvenir de Cécile						Bernard
23-mai		Tour de la Napoule	Vallon de la Rague	8h45	7 km	220 m	Francis	
30-mai		Les Adrechons	Cimetière St Jean	8h45	8 km	240 m	Bernard	
06-juin		La Cadière	Pk fond Vallon de la Rague	8h45	8,7 km	190 m	Bernard	
13-juin	9h45	L'Ile Ste Marguerite	Embarcadère Cannes	10h	8 km	100 m	Pierre	
20-juin		Repas de fin de saison précédé d'une rando sur Seillans						
27-juin		Le dent de l'Ours	-	-	8,5 km	360 m	Richard	
30-juin		TERRE/MER 3ème édition						
		Emporter Panier repas						

Coordonnées téléphoniques :

Pierre : 06 88 69 30 89

Régis : 06 72 31 10 10

Bernard G. : 06 13 15 32 54

Francis : 06 71 00 43 30

Richard : 06 46 13 60 16



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-avr	8h45	L' Aigle et la Louve	Géant Casino	9h	12,4 km	400 m	Richard
18-avr	8h15	Baou Mourine	Pk St Vallier	9h	12,8 km	570 m	Alain
25-avr	8h45	Les Malavalettes	Géant Casino	9h	14 km	400 m	Francis
02-mai	9h	Pic du Cap Roux	-	-	10 km	500 m	Richard
09-mai	8h	Plateau de la Sarré	Pk Pré du Lac	9h	10 km	430 m	Alain
16-mai	8h30	Rando souvenir de Cécile					Francis
23-mai	8h30	Circuit de la Colle douce	-	-	15 km	410 m	Richard
30-mai	8h30	Les Gorges de la Siagne	St Cézaire/Siagne	9h30	10,3 km	410 m	Alain
06-juin	8h15	Le rocher de Roquebrune	Géant Casino	8h30	11 km	500 m	Francis
13-juin	9h	Les Suvières	-	-	16,5 km	320 m	Richard
20-juin		Repas de fin de saison précédé d'une rando sur Seillans					
27-juin	8h30	Lac du Gabre de Gourin	-	-	12 km	360 m	Bernard
30-juin		TERRE/MER 3ème édition					

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

Marche Nordique



Samedi à 9h	Lieu
06-avr	Tennis de Grasse Altitude 500
13-avr	Plan Sarin La Roquette Village
20-avr	Maure Vieille
27-avr	Canal de La Siagne Grasse St Mathieu
04-mai	Domaine du Grand Duc
11-mai	Le Lac de Lavelan Esterel
18-mai	Etang Font Merle Mougins
25-mai	Col de Théoule
01-juin	Tennis de Grasse Altitude 500
08-juin	La Croix des Gardes
09-juin	10° édition des 10 km de Marche Nordique de Saint Vallier
15-juin	Maure Vieille
22-juin	Etang Font Merle Mougins
29-juin	Bord de Siagne

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-avr	13h15	Canal de la Siagne - Chapelle St Mathieu	Pierre
16-avr	13h15	Barrage de Malpasset	Pierre
23-avr	13h15	Tour du Pic de l'Escale	Pierre
30-avr	9h15	Ile Sainte Marguerite (prendre casse croute)	Pierre
07-mai	13h15	Rocher Barthélémy	Pierre
14-mai	13h15	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Pierre
21-mai	13h15	St Camille - Croix de Lorraine	Pierre
28-mai	13h15	Canal Siagne - Place Ziem	Pierre
04-juin	9h15	Ile St Honorat (prendre casse-croute)	Pierre
11-juin	13h15	Lac de l'Avellan	Pierre
18-juin	13h15	Promenade Lord Brougham	Pierre
25-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
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, vous retrouvez sur le site « associationterre.fr » le programme avec les précisions attendues.

Nous débutons ce 2^{ème} trimestre 2024 avec :

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

N'hésitez pas à vous inscrire pour des séances de découverte de la discipline.



Partenariat DECATHLON

DECATHLON

CANNES - MANDELIEU

Magasin de Cannes - Mandelieu

Pour profiter des **10%** de réduction dès 30 € d'achats sur les rayons

Randonnée, **Marche Nordique** et **Longe Côte**,

la réclamer en caisse et présenter votre Licence TERRE .

Quelques dates à retenir pour 2024 :

- ✚ Dimanche 30 juin : 3^{ème} édition du 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 25 juillet

Le jeudi 8 août

Le jeudi 22 août



Pour nos amis, les vacanciers

Pass Découverte



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€.

