



Calendrier des activités

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

4^{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 :

Une visite sur le site associationterre.fr vous permet de retrouver le programme des activités de la semaine et de vous inscrire en suivant les liens.
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
12-sept	8h15	Autour de Théoule	Parking Notre Dame d'Afrique	8h30	7,5 km	230 m	Bernard G.
19-sept	8h30	Le plateau d'Anthéor	-	-	8 km	200 m	Pierre
26-sept	Séjour de randonnées dans le Cantal, pas de randonnées.						
03-oct	8h	Cap d'Antibes	Pk de la Garoupe	9h	7 km	100 m	Bernard G.
10-oct	8h45	Tour de la Napoule	Vallon de la Rague	9h	6,5 km	220 m	Francis
17-oct	9h15	Ile Ste Marguerite	Embarcadère de Cannes	10h	8 km	100 m	Alain
24-oct	8h30	Col du Trayas	Vallon de la Rague	8h45	8 km	240 m	Pierre
31-oct	8h30	Le Peygros	Pk d'Auribeau	9h	8 km	300 m	Bernard G.
07-nov	8h30	La Baladou	-	-	7,5 km	180 m	Bernard G.
14-nov	8h30	Le Tanneron	Virage RD 92	8h45	8 km	240 m	Bernard G.
21-nov	8h	La pointe de l'Esquillon	-	-	9 km	240 m	Pierre
28-nov	8h30	L'Aigre	Cimetière St Jean	8h45	8 km	240 m	Bernard G.
05-déc	8h30	L'Auriasque	Cimetière St Jean	8h45	7 km	240 m	Pierre
12-déc	8h30	La Duchesse	Cimetière St Jean	8h45	8 km	240 m	Pierre
19-déc	8h30	Les 3 termes	Cimetière St Jean	8h'45	8 km	300 m	Alain

Pensez à emmener votre pique-nique

Coordonnées téléphoniques :

Pierre : 06 88 69 30 89

Bernard G. : 06 13 15 32 54

Alain : 06 63 33 13 91

Francis : 06 71 00 43 30



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
12-sept	8h45	Le Bruguet et la Braque	Pré des Arts à Valbonne	9h30	14 km	270 m	Alain
19-sept	8h45	La Caldeira de Maure Vieil	Tennis de Maure Vieil	9h	12 km	430 m	Francis
26-sept	8h	Séjour de randonnées dans le Cantal, pas de randonnées.					
03-oct	9h	Circuit du Mal Infernet	-	-	11 km	200	Francis
10-oct	9h	Circuit autour des grues	-	-	14 km	390 m	Bernard G.
17-oct	9h15	Ile Ste Marguerite	Embarcadère de Cannes	10h	8 km	100 m	Alain
24-oct	8h	Arche de Ponadiou	Pk St Vallier	9h	7 km	300 m	Alain
31-oct	8h	La Gardette Col du Pilon	Col du Pilon	9h30	9 km	500 m	Alain
07-nov	8h45	Le Malpasset	Auchan Mandelieu	9h	13 km	290 m	Francis
14-nov	8h	Le Bau de St Jean	Pré du Lac	9h	13 km	467 m	Alain
21-nov	8h30	Le Pic de l'Escale	-	-	15 km	500 m	Francis
28-nov	8h15	Boucle Callian/Tourette	Auchan Mandelieu	8h30	12 km	380 m	Alain
05-déc	8h15	Les Malavalettes	Auchan Mandelieu	8h30	14 km	350 m	Francis
12-déc	7h30	La cascade de Clars	St Vallier	8h30	12,5 km	460 m	Alain
19-déc	8h30	Lac de Peigière	Auchan Mandelieu	8h45	13,6 km	422 m	Francis

Coordonnées téléphoniques :

Francis : 06 71 00 43 30

Bernard G. : 06 13 15 32 54

Alain : 06 63 33 13 91



Marche Nordique



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

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
17-sept	13h15	Le sentier de l'Esquillon	Pierre
24-sept	Séjour de randonnées, pas de Rando Santé.		
01-oct	13h15	Bord de Siagne	Francis
08-oct	13h15	Canal Siagne - Place Ziem	Pierre
15-oct	9h15	Ile St Honorat (prendre le casse-croute)	Pierre
22-oct	13h15	Lac de l'Avelan	Pierre
29-oct	Pont de la Toussaint : pas de Rando-Santé		
05-nov	13h15	Le Pont Sarazin et Maure Vieil	Francis
12-nov	13h15	Bord de Siagne	Francis
19-nov	13h15	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Pierre
26-nov	13h15	Tour du Pic de l'Escale	Pierre
03-déc	13h15	Rocher Barthélémy	Pierre
10-déc	13h15	Le sentier de l'Esquillon	Pierre
17-déc	13h15	Notre Dame de Vie	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

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, toutes les informations sont disponibles sur le site associationterre.fr

Nous débutons ce 4^{ème} trimestre 2024 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

Pensez à renouveler vos licences au plus tôt.
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).

ATTESTATION POUR LES PRATIQUANTS MAJEURS

Je, soussigné(e), Mme / M

Atteste avoir pris connaissance du questionnaire de santé et avoir

Répondu NON à toutes les questions : je fournis cette attestation à mon club lors de mon renouvellement de licence.

Répondu OUI à une ou plusieurs question(s) : j'atteste avoir pris connaissance que la commission médicale me conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) tout en sachant que le certificat médical n'est plus exigé.

DATE ET SIGNATURE

Pour nos amis de passage à Théoule.

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€.

