



# Calendrier des activités

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

## 1<sup>er</sup> Trimestre 2025



**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 2025, 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, le Critérium et le TERRE/MER. Nous avons eu la chance d'une météo clémente qui nous a permis de réaliser nos 3 randonnées estivales pour le plus grand plaisir des vacanciers.

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 15 mars, la 23<sup>ème</sup> édition du Critérium Cécile Clabaut le 6 avril, sans oublier le 29 juin la 4<sup>ème</sup> édition de notre TERRE/MER.

Nous vous présentons nos meilleurs vœux pour cette année 2025, 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 de la Plage Blanche à Théoule.

## Rando demi-journée

Dates	Heure	Destination	Regroupement	Heure	Km	Dénivelé	Animateur
09-janv	-	La Figueirette	Pk Notre Dame d'Afrique	8h30	10 km	230 m	Bernard G.
16-janv	8h30	<b>Rando dans l'Esterel suivie du Pique Nique et Galette *</b>					Bernard G.
23-janv	8h30	Mont Vinaigre	Cimetière St Jean	8h45	7,1 km	300 m	Bernard G.
30-janv	8h30	Parking d'Anthéor	-	-	8,5 km	200 m	Pierre
06-févr		La Cap d'Antibes	Pk de la Garoupe	9h	7 km	100 m	Bernard G.
11-févr	18h30	<b>Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon</b>					
13-févr	8h30	Le Grand Duc	Virage RD 92	8h45	9 km	280 m	Bernard G.
20-févr	8h30	L'Esquinne	Cimetière St Jean	8h45	8 km	276 m	Richard
27-févr	8h30	Tour du Rocher des Monges	-	-	8 km	280 m	Bernard G.
06-mars	8h30	La Dent de l'Ours	-	-	7 km	350 m	Richard
13-mars	8h30	Les Adrechons	Cimetière St Jean	8h45	8 km	260 m	Richard
15-mars	10h	<b>Assemblée Générale 2025</b>					
20-mars	8h30	Col de La Cadière	Pk Vallon de la Rague	8h45	9 km	190 m	Bernard G.
27-mars		Demi Traversée Esterel	Gare de Théoule jusqu'au Trayas	8h*	13 km	380 m	Bernard G.
03-avr	8h30	Le Baladou	-	-	7,5 km	180 m	Bernard G.
06-avr	<b>23<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

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 de la Plage Blanche, ceux qui le souhaitent peuvent rejoindre directement le regroupement.

### Rando journée

Dates	Heure	Destination	Regroupement	Heure	Km	Dénivelé	Animateur
09-janv	8h	Baou de la Gaude	Parking Auchan	8h15	8,5 km	470 m	Alain
16-janv	8h30	<b>Rando dans l'Esterel suivie du Pique Nique et Galette *</b>					Alain
23-janv	9h	Pic du Cap Roux	-	-	10 km	571 m	Francis
30-janv	8h15	Valbonne Le Bruguet - Macarons	Parking Auchan	8h30	15 km	370 m	Alain
06-févr	8h45	Pont des Moulins à Montauroux	Parking Auchan	9h	11,5 km	370 m	Alain
11-févr	18h30	<b>Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon</b>					
13-févr	8h30	Crêtes du Tanneron	Parking Auchan	9h	14 km	470 m	Francis
20-févr	8h45	Les Esterets du Lac	Parking Auchan	9h	11 km	210 m	Francis
27-févr	8h15	Eze et Mont Bastide	Parking Auchan	8h30	8 km	520 m	Alain
06-mars	9h	L'Apié de Sigallon	-	-	11 km	280 m	Francis
13-mars	8h	Le chemin du Paradis	Pré du Lac	9h	11,5 km	530 m	Alain
15-mars	10h	<b>Assemblée Générale 2025</b>					
20-mars	8h45	La Bauverie	Parking Auchan	9h	12,6 km	170 m	Francis
27-mars		Traversée Esterel	Gare de Théoule jusqu'à Agay	8h*	20 km	550 m	Francis
03-avr	9h	Le Dramont - La Batterie	-	-	10,5 km	300 m	Alain
06-avr	<b>23<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
04-janv	Plan Sarrain - Mouans Sartoux
11-janv	Etang de Font Merle à Mougins
18-janv	La Croix des Gardes
25-janv	Le Lac de l'Avelan
01-févr	Bord de la Siagne à Mandelieu
08-févr	Canal de la Siagne - St Mathieu à Grasse
15-févr	Domaine du Grand Duc
22-févr	La Valmasque - Jeux des enfants
01-mars	Canal de Belletrud - Le Cannet
08-mars	L'Auriasque
15-mars	<b>AG TERRE</b>
22-mars	Tennis de Grasse Altitude 500
29-mars	Maure Vieil à Mandelieu

**Important :** A noter : Le Planning peut être changé à tout moment suivant la météo

**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
16-janv	10 h	Rando puis pique-Nique et Galettes Salle des Fêtes de Théoule	Francis
21-janv	13h15	Promenade Lord Brougham	Pierre
28-janv	13h15	Notre Dame de Vie	Pierre
04-févr	18h30	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Pierre
11-févr	18h30	<b>Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon</b>	
18-févr	13h15	Canal de la Siagne - Place Ziem	Pierre
25-févr	18h30	Forêt de la Valmasque	Pierre
04-mars	Pas de Rando-Santé®		
11-mars	13h15	St Camille - La Croix de Lorraine	Pierre
15-mars	10h	<b>Assemblée Générale suivie d'un repas</b>	
18-mars	13h15	Lac de l'Avelan	Pierre
25-mars	13h15	Mal Infernet	Pierre
01-avr	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

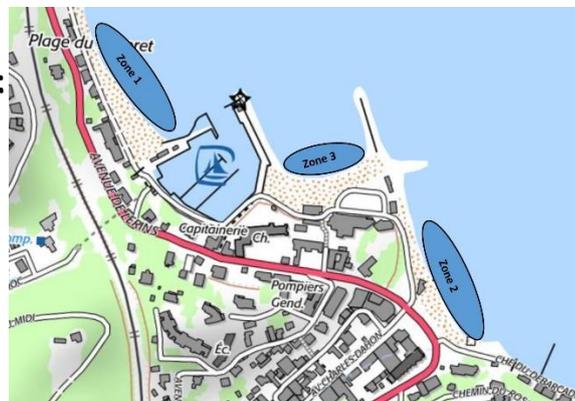


Quel chemin parcouru depuis nos premières séances de découverte en septembre 2019 !!

En effet, durant toute l'année 2024, nous avons proposé plus de 120 séances avec, en général, les 3 séances hebdomadaires qui ont connu une affluence remarquable avec une moyenne de 17 personnes par séance !!

Nous maintenons pour ce 1<sup>er</sup> trimestre 2025 :

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



Des séances spécifiques de préparation aux différentes manifestations type Trail Longe Côte ou épreuves de la coupe des clubs sont organisées.

## 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 2025 :

- ✚ Jeudi 16 janvier : Randos\*galettes ; nous nous retrouvons salle des fêtes pour repas tiré du sac puis galettes et vœux partagés.
- ✚ Mardi 11 février : Pour profiter de la pleine lune ; Rando nocturne suivie de la soupe à l'oignon.
- ✚ Samedi 15 mars : Assemblée Générale suivie d'un repas
- ✚ Dimanche 6 avril : 23<sup>ème</sup> Critérium Pédestre de l'Estérel
- ✚ Dimanche 29 juin : 4<sup>ème</sup> édition du TERRE/MER

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