



Calendrier des activités

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

2^{ème} Trimestre 2025



Association T.E.R.R.E.

Téléphone : 06 22 82 43 22

Mail : terre@associationterre.fr

Site : Associationterre.fr



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.

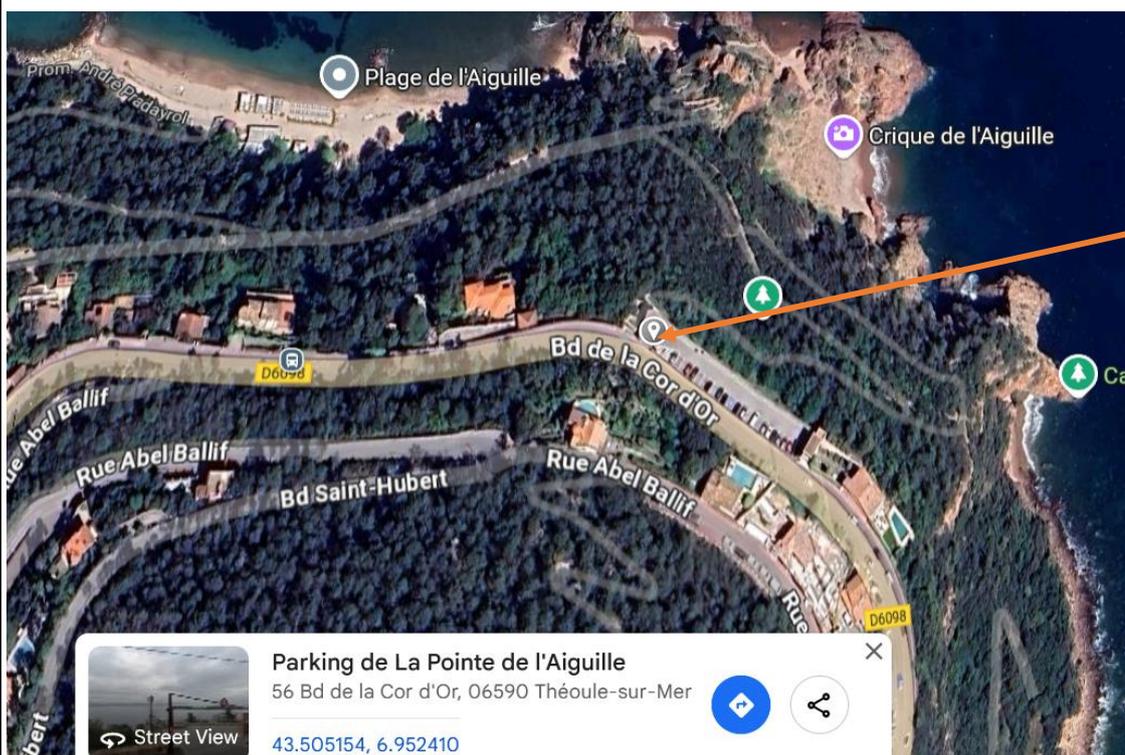
En cas de pluie, les sorties sont annulées.

Indispensable : chaussures de marche, eau, vêtement de pluie et pique-nique pour les randonnées de la journée.

Nouveau point de regroupement à Théoule

Compte tenu des travaux en cours sur l'ancien parking du Vallon de l'Autel et des autres parkings théouliens payants à partir de début avril, il n'y a pas de départ de Théoule pour rejoindre le parking de Auchan ou le Cimetière St Jean.

Pour les randonnées vers l'est de Théoule sur la Corniche d'or (maison brûlée, Agay, etc...), le RdV pour pratiquer ensuite le covoiturage se fera sur le parking du Département



I - Randonnées de la demi-journée

Rando demi-journée

Dates	Heure	Destination	Regroupement	Heure	Km	Dénivelé	Animateur	
10-avr	*	Le pas d'Adan	Cimetière St Jean	8h30	8,5 km	200 m	Bernard	
17-avr	*	Le Dramont	Pk Département	8h30	7 km	160 m	Bernard	
24-avr	*	Les 5 cols	Pk Département	8h45	8 km	190 m	Richard	
01-mai	*	Pk d'Anthéor	Pk Département	8h30	8,5 km	200 m	Pierre	
08-mai	*	Le Peygros	Pk Auribeau	9h	8 km	300	Bernard	
15-mai	*	Rando souvenir de Cécile	Cimetière St Jean	8h30	9,6 km	297 m	Richard ou Alain	
22-mai	*	Ile Ste Marguerite	Embarcadère Cannes	10h	8 km	100 m	Pierre	
29-mai	*	Fête de l'Ascension ; pas de rando de la 1/2 journée						
05-juin	*	Autour de l'Auriasque	Cimetière St Jean	8h45	8 km	170 m	Richard	
12-juin	*	La Duchesse	Cimetière St Jean	8h45	8,5 km	240 m	Bernard	
19-juin	*	Repas de fin de saison précédé d'une rando sur Seillans						
26-juin	*	Col du Trayas	Pk Notre Dame d'Afrique	8h30	8 km	250 m	Bernard	
29-juin		TERRE/MER 3ème édition						
		Emporter Panier repas						

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

Alain : 06 63 33 13 91



II - Randonnées de la journée

Rando journée

Dates	Heure	Destination	Regroupement	Heure	Km	Dénivelé	Animateur
10-avr	*	Canal du Loup	Auchan Mandelieu	8h30	16 km	600 m	Alain
17-avr	*	Pyramide de Falicon	Auchan Mandelieu	8h30	13 km	600 m	Francis
24-avr	*	Gorges du Blavet	Auchan Mandelieu	8h30	9,5 km	270 m	Alain
01-mai	*	Chapelle St Michel à Coursegoules	Auchan Mandelieu	8h30	12 km	500 m	Alain
08-mai	*	Thorrenc	Auchan Mandelieu	8h	11 km	380 m	Francis
15-mai	*	Rando souvenir de Cécile	Cimetière St Jean	8h30	13 km	500 m	Francis
22-mai	*	Carcès et chutes de Caramy	Auchan Mandelieu	8h	14,5 km	360 m	Alain
29-mai	*	La Colle du Rouet	Auchan Mandelieu	8h30	11 km	310 m	Francis
05-juin	*	Ile de Port Cros	Auchan Mandelieu	7h	12 km	460 m	Francis
12-juin	*	Le Puy de Naouri	Auchan Mandelieu	8h30	13 km	660 m	Alain
19-juin	*	Repas de fin de saison précédé d'une rando sur Seillans					
26-juin	*	La Cascade de la Vescagne	Auchan Mandelieu	9h	6 km	320 m	Alain
29-juin		TERRE/MER 4^{ème} édition					

Coordonnées téléphoniques :

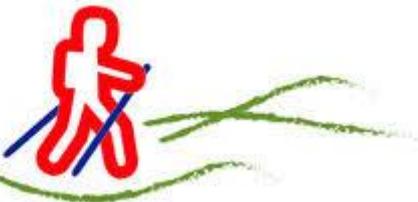
Francis : 06 71 00 43 30

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
05-avr	Etang Font Merle Mougins
12-avr	La Croix des Gardes
19-avr	Bord de Siagne
26-avr	Tennis de Grasse Altitude 500
03-mai	Saint Vallier (Pique Nique)
10-mai	Valmasque Etang, canal Notre Dame de Vie
17-mai	Plan Sarin (Mouans Sartoux)
24-mai	Canal de La Siagne Grasse St Mathieu
31-mai	Le Lac de l'Avellan
07-juin	Bord de Siagne (Pique-nique)
14-juin	Forêt de la Valmasque - Pk Jeux d'enfants
21-juin	L'île Ste Margueritte
28-juin	Etang Font Merle Mougins (Barbecue chez Rémy)

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
08-avr	13h15	Promenade Pradayrol puis Théâtre	Pierre
15-avr	13h15	Etang de Fontmerle	Pierre
22-avr	13h15	Tour du Pic de l'Escale	Pierre
29-avr	9h15	Ile Sainte Marguerite (prendre casse croute)	Pierre
06-mai	13h15	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Pierre
13-mai	13h15	Promenade Lord Brougham	Pierre
20-mai	13h15	Canal Siagne - Place Ziem	Pierre
27-mai	9h15	Ile St Honorat (prendre casse-croute)	Pierre
03-juin	13h15	Bord de Siagne	Francis
10-juin	13h15	St Camille - Esquillon - vers Col Théoule	Francis
17-juin	13h15	Maure Vieil - Pont Sarazin	Francis
24-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.

Pour la promenade sur les Iles (les 29 avril et 27 mai), RdV pour départ à 9h15, il faut penser à emporter son pique-nique

Contacts : Pierre : 06 88 69 30 89
Francis : 06 71 00 43 30

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



Depuis plusieurs années, nous avons pratiqué lors des 3 séances hebdomadaires qui ont connu une affluence remarquable.

Nous vous proposons donc de maintenir les **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 2025 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 29 juin : 4^{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 mercredi 23 juillet

Le jeudi 7 août

Le mercredi 20 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€.

