



Calendrier des activités

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

4^{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.

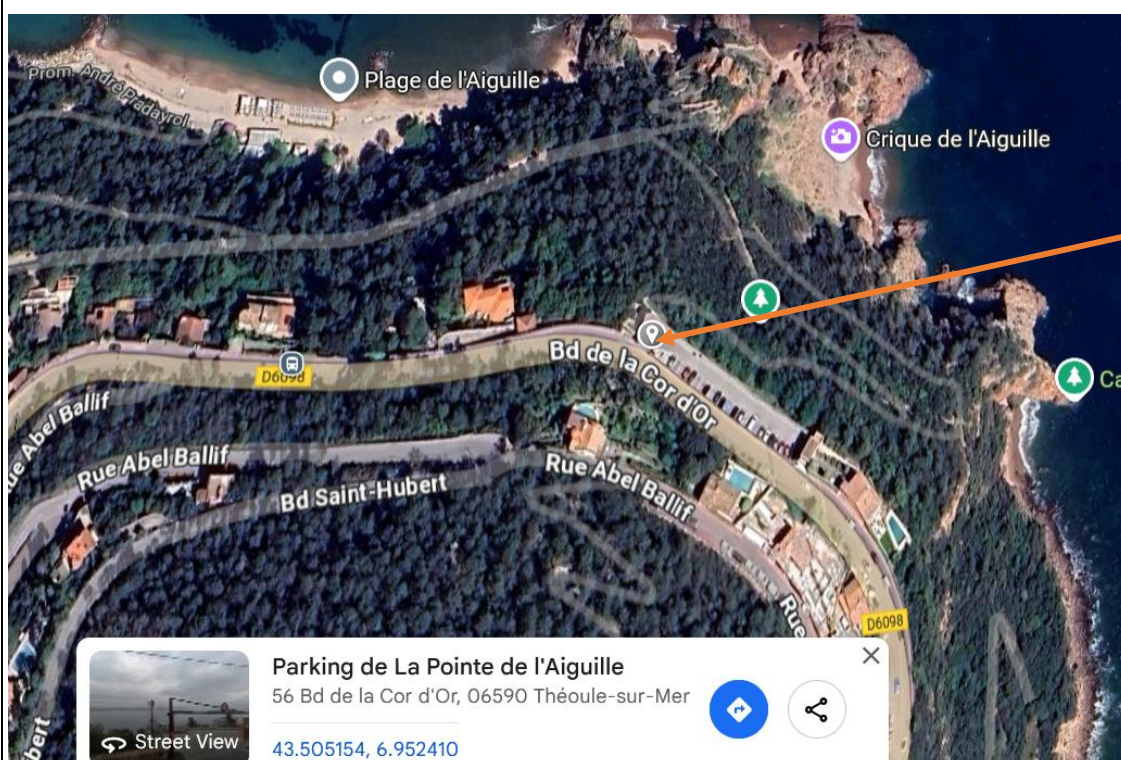
En cas de pluie, les sorties sont annulées.

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 jusqu'au 31 octobre, 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
25-sept	Séjour de randonnées dans la vallée de l'Ubaye, pas de randonnées.						
02-oct	8h30	Col de la Cadière	PK Vallon de la Rague	8h45	8 km	220 m	Pierre
09-oct	8h30	La Duchesse	Cimetière St Jean	8h45	8,5 km	260 m	Richard
16-oct	8h15	La Valmasque	Pk Auchan Mandelieu	8h30	7 km	87 m	Bernard
23-oct	8h30	Le Baladou	Pk du Département	8h30	7,5 km	180 m	Pierre
30-oct	8h	Cap Antibes	Plage de la Garoupe	9h	7 km	100 m	Bernard
06-nov	8h30	Les Adrechons	Cimetière St Jean	8h45	8,5 km	225 m	Richard
13-nov	8h30	L'Auriasque	Cimetière St Jean	8h45	8 km	169 m	Richard
20-nov	8h30	Le Pas d'Adan	Cimetière St Jean	8h45	8,5 km	200 m	Bernard
27-nov	8h30	La Pointe de l'Esquillon	Pk Notre Dame d'Afrique	8h45	8 km	160 m	Pierre
04-déc	8h30	Le Dramont	Pk du Département	8h30	7 km	200 m	Bernard
11-déc	8h30	Autour du Baladou et Perthus Oriental	Pk du Département	8h30	8,5 km	270 m	Richard
18-déc	8h30	La Figueirette	Pk Notre Dame d'Afrique	8h45	10 km	230 m	Bernard

Coordonnées téléphoniques :

Pierre : 06 88 69 30 89

Bernard G. : 06 13 15 32 54

Richard : 06 46 13 60 16

Alain : 06 63 33 13 91

Francis : 06 71 00 43 30



II - Randonnées de la journée

Rando journée

Dates	Destination	Regroupement	Heure	Km	Dénivelé	Animateur
25-sept	Séjour de randonnées dans la vallée de l'Ubaye, pas de randonnées.					
02-oct	Les Grues	Pk Fond Vallon Rague	9h	11 km	530 m	Francis
09-oct	Les sources de la Siagne	Pk Auchan Mandelieu	9h	11 km	420 m	Alain
16-oct	Les gorges de Chateaudouble	Pk Auchan Mandelieu	9h	12,8 km	390 m	Francis
23-oct	Boucle Gréolières/Cipières	Pk Auchan Mandelieu	9h	8 km	510 m	Alain
30-oct	Les gorges du Blavet	Pk Auchan Mandelieu	9h	11 km	410 m	Alain
06-nov	Les hauteurs de Cabris	Pk Auchan Mandelieu	9h	11 km	230 m	Francis
13-nov	Autour de Montferrat	Pk Auchan Mandelieu	9h	12,3 km	590 m	Alain
20-nov	Vers les Suvieres	Parc Départemental	9h	13 km	300 m	Francis
27-nov	Le circuit du Castellet	Pk Auchan Mandelieu	9h	10,5 km	500 m	Alain
04-déc	Tour de la Colle du Rouet	Pk Auchan Mandelieu	9h	14 km	430 m	Francis
11-déc	Castellaras de la Malle	Pk Auchan Mandelieu	9h	9 km	450 m	Alain
18-déc	Aigre et les lacs de la Peyguière	Parc Départemental	9h	13 km	400 m	Alain

Coordonnées téléphoniques :

Francis : 06 71 00 43 30

Bernard G. : 06 13 15 32 54

Alain : 06 63 33 13 91





Samedi à 9 h	Lieu
27-sept	Etang Font Merle La Valmasque
04-oct	Notre Dame de Vie - Etang de Font Merle
11-oct	Jeux d Enfants La Valmasque
18-oct	Etang Font Merle La Valmasque
25-oct	Domaine du Grand Duc Mandelieu
01-nov	La Croix des Gardes Le Cannet/ Cannes
08-nov	Lac de Lavelan - RdV Cimetière St Jean
15-nov	Bord de la Siagne Mandelieu
22-nov	Etang Font Merle La Valmasque
29-nov	Jeux d Enfants La Valmasque
06-déc	Etang Font Merle La Valmasque
13-déc	Canal Belletrud
20-déc	Canal de la Siagne Grasse St Mathieu

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
30-sept	13h15	Promenade Lord Brougham	Pierre
07-oct	13h15	Bord de Siagne	Pierre
14-oct	13h15	Lac de l'Avelan	Pierre
21-oct	9h15	Ile Ste Marguerite (prendre le casse-croute)	Pierre
28-oct	13h15	Le sentier de l'Esquillon	Pierre
04-nov	13h15	Le Pont Sarazin et Maure Vieil	Pierre
11-nov	Pas de Rando-Santé		
18-nov	13h15	Etang de Fontmerle La Valmasque	Pierre
25-nov	13h15	Canal de la Siagne - Chapelle St Mathieu	Pierre
02-déc	13h15	Tour du Pic de l'Escale	Pierre
09-déc	13h15	Canal Siagne - Place Ziem	Pierre
16-déc	13h15	Le sentier de l'Esquillon	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 2025 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 ou tous les 10 ans, puis attestation de santé à fournir tous les ans.

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€.

