



Calendrier des activités

Randonnées, Marche Nordique,
Marche Aquatique.

1^{er} Trimestre 2026



Association T.E.R.R.E.

Téléphone : 06 22 82 43 22

Mail : terre@associationterre.fr

Site : Associationterre.fr





À quelques heures de basculer vers 2026, 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 et le TERRE/MER.

Nous avons eu la chance d'une météo clémence 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 près de 260 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 18 avril, la 23^{ème} édition du Critérium Cécile Clabaut le 29 mars, sans oublier le 21 juin la 5^{ème} édition de notre TERRE/MER.

Nous vous présentons nos meilleurs voeux pour cette année 2026, 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
08-janv	8h30	Col de La Cadière	Pk Vallon de la Rague	8h45	9 km	190 m	Bernard G.
15-janv	8h30	Rando dans l'Esterel suivie du Pique Nique et Galette *					Bernard G.
22-janv	8h30	Parking d'Anthéor	Parking de l'Aiguille	-	8,5 km	200 m	Pierre
29-janv	8h30	Le Mont Vinaigre	Cimetière St Jean	8h45	7 km	300 m	Bernard G.
05-févr	8h20	Apié de Sigalon	Parking de l'Aiguille	8h30	8,5 km	200 m	Richard
12-févr	8h15	Grotte de Maure Vieil	Tennis de Maure Vieil	8h30	7 km	200 m	Bernard G.
19-févr	8h30	Le Grand Duc	Virage RD 92	8h45	9 km	280 m	Bernard G.
26-févr	8h30	L'Auriasque	Cimetière St Jean	8h45	7 km	240 m	Pierre
02-mars	18h30	Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon					
05-mars	8h30	Autour du Baladou et du Perthus Oriental	Parking de l'Aiguille	8h30	8,5 km	270 m	Richard
12-mars	8h30	Les 3 Termes	Cimetière St Jean	8h45	8 km	300 m	Bernard G.
19-mars	8h30	La Duchesse	Cimetière St Jean	8h45	8,5 km	240 m	Bernard G.
26-mars	8h30	Le Pic d'Aurelle	Parking de l'Aiguille	8h45	7,5 km	300 m	Richard
29-mars	23^{ème} Critérium Pédestre de l'Estérel						
02-avr	8h30	Col de La Cadière	Pk Vallon de la Rague	8h45	9 km	190 m	Richard

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
08-janv	8h15	Castellaras de la Malle	Pk Auchan Mandelieu	8h30	9 km	450 m	Alain
15-janv	8h30	Rando dans l'Esterel suivie du Pique Nique et Galette *					Alain
22-janv	8h30	Pic d'Aurelle et du Cap Roux	-	-	12 km	665 m	Francis
29-janv	8h15	Le Cannet des Maures/Entraygues	Parking Auchan	8h30	14 km	300 m	Alain
05-févr	8h45	La Petite Maurette	Parking Auchan	9h	11 km	420 m	Dolorès
12-févr	8h45	Lac de St Cassien	Parking Auchan	9h	15 km	320 m	Francis
19-févr	8h30	Crêtes du Tanneron	Parking Auchan	9h	14 km	470 m	Francis
26-févr	8h45	Boucle de St Agnès	Parking Auchan	9h	9 km	530 m	Alain
02-mars	18h30	Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon					
05-mars	8h15	Pyramide de Falicon	Parking Auchan	8h30	13 km	600 m	Francis
12-mars	9h	Eze et Mont Bastide	Gare de Théoule	SNCF1	8 km	520 m	Alain
19-mars	8h	Sentiers Est de Coursegoules	Parking Auchan	9h	11 km	570 m	Francis
26-mars	8h	Le chemin du Paradis	Pré du Lac	9h	11,5 km	530 m	Alain
29-mars	23^{ème} Critérium Pédestre de l'Estérel						
02-avr	8h45	La Bauverie	Parking Auchan	9h	12,6 km	170 m	Francis

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



Planning Marche Nordique

Samedi à 9h	Lieu
10-janv	Etang Font Merle Mougins
Jeudi 15 janvier	Sortie Marche Nordique puis pique-Nique et Galettes Salle des Fêtes de Théoule
17-janv	La Croix des Gardes Le Cannet/ Cannes
24-janv	Plan Sarin Mouans Sartoux
31-janv	Jeux d' Enfants - La Valmasque
07-févr	Domaine du Grand Duc Mandelieu rdv parking Auchan
14-févr	Etang Font Merle Mougins
21-févr	La Croix des Gardes Le Cannet/ Cannes
28-févr	Jeux d Enfants La Valmasque
07-mars	Canal de la Siagne Grasse St Mathieu
14-mars	Etang Font Merle Mougins
21-mars	Plan Sarin Mouans Sartoux
28-mars	Jeux d Enfants La Valmasque
04-avr	Etang Font Merle Mougins

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
15-janv	10 h	Rando puis pique-Nique et Galettes Salle des Fêtes de Théoule	Francis
20-janv	13h15	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Pierre
27-janv	13h15	Notre Dame de Vie	Pierre
03-févr	13h15	Mal Infernet	Pierre
10-févr	13h15	Lac L'Avellan	Pierre
17-févr	13h15	Canal de la Siagne - Place Ziem	Pierre
24-févr	13h15	Forêt de la Valmasque	Pierre
02-mars	18h30	Rando Nocturne suivie soupe à l'oignon	
10-mars	13h15	Tour du Pic de l'Escale	Pierre
17-mars	10h	St Camille - La Croix de Lorraine	Pierre
24-mars	13h15	Promenade Lord Brougham	Pierre
31-mars	13h15	Rocher Barthélémy	Pierre
07-avr	13h15	Bord de Siagne	Francis

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 Côtier (M.A.C.) ou Longe Côte



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

En effet, durant toute l'année 2025, nous avons proposé près de 130 séances avec, en général, les 3 séances hebdomadaires qui ont connu une affluence remarquable avec une moyenne de plus de 18 personnes par séance !!

Nous maintenons pour ce 1^{er} trimestre 2026 :

- 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



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 2026 :

- Jeudi 15 janvier : Randos*galettes ; nous nous retrouvons salle des fêtes pour repas tiré du sac puis galettes et vœux partagés.
- Lundi 2 mars : Pour profiter de la pleine lune ; Rando nocturne suivie de la soupe à l'oignon.
- Dimanche 29 mars : 23^{ème} Critérium Pédestre de l'Estérel
- Samedi 18 avril : Assemblée Générale suivie d'un repas
- Dimanche 21 juin : 5^{ème} édition du TERRE/MER

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