



Calendrier des activités

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

2^{ème} Trimestre 2026



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.

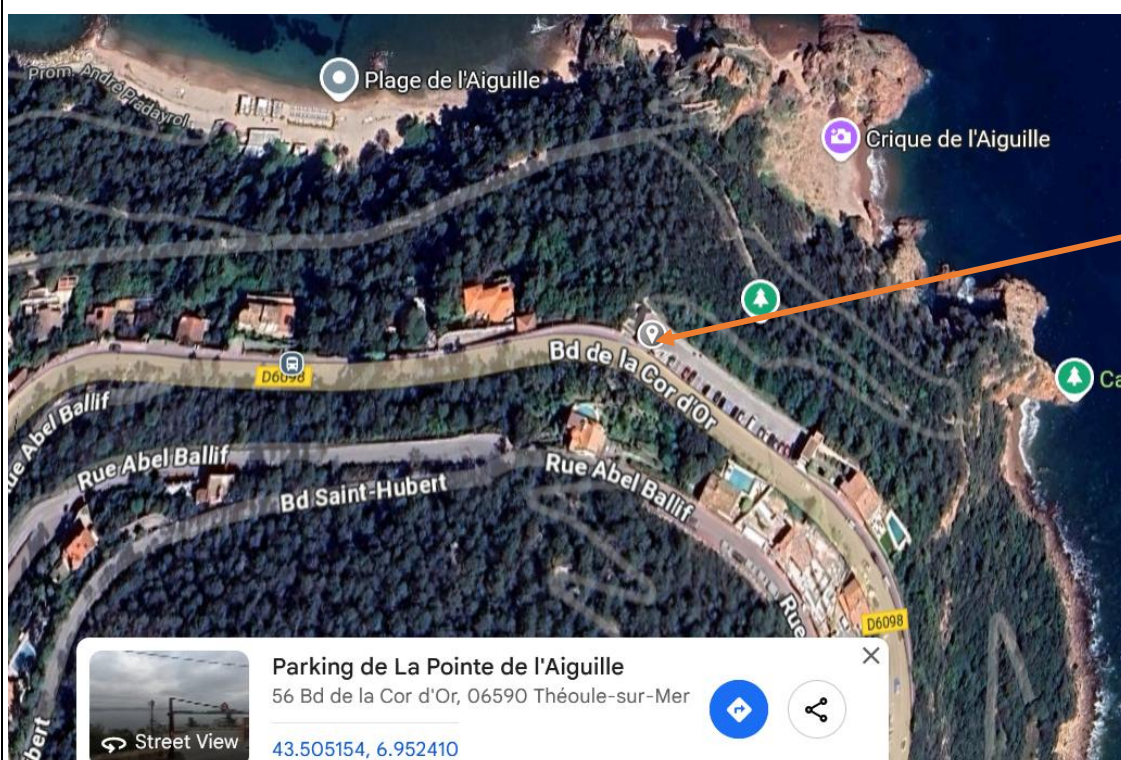
En cas de pluie, les sorties sont annulées.

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	Destination	Regroupement	Heure	Km	Dénivelé	Animateur
09-avr	Le Dramont	Pk départemental	8h30	7 km	200 m	Bernard
16-avr	Le tour des Monges	Mairie Théoule	8h45	8 km	280 m	Bernard
23-avr	Biot - La Brague	Pk Auchan	8h30	6,5 km	160 m	Alain
30-avr	Demi Traversée Esterel	Gare de Théoule jusqu'au Trayas	8h*	13 km	380 m	Dolores
07-mai	L' Aigre par le Malpey	Cimetière St Jean	8h45	8,3 km	230 m	Dolores
14-mai	Rando souvenir de Cécile	Cimetière St Jean	8h30	9,6 km	297 m	Alain
21-mai	Ile Ste Marguerite	Embarcadère Cannes	10h	8 km	100 m	Pierre
28-mai	La Valmasque	Parking Auchan	8h30	8 km	100 m	Bernard
04-juin	La Figueirette	PK Notre Dame d'Afrique	8h30	10 km	230 m	Bernard
11-juin	Sortie club en autocar : Sur les pas de Pagnol à Aubagne Info par mail à venir					
18-juin	Cap d'Antibes	Parking de la Garoupe	9h	7 km	150 m	Pierre
21-juin	TERRE/MER 5 ^{ème} édition					
25-juin	Repas de fin de saison précédé d'une rando					
	Emporter Panier repas					
	Horaire SNCF à confirmer					

Coordonnées téléphoniques :

Pierre : 06 88 69 30 89
 Bernard G. : 06 13 15 32 54
 Francis : 06 71 00 43 30
 Alain : 06 63 33 13 91
 Dolores : 06 12 46 30 07



II - Randonnées de la journée

Rando journée

Dates		Regroupement	Heure	Km	Dénivelé	Animateur
09-avr	De Monaco à Menton	Gare de Mandelieu	7h40*	20 km	150 m	Alain
16-avr	Les gorges de la Siagne	Parking Auchan	8h	10 km	430 m	Alain
23-avr	Le pra de l'Oustaou	Parking Auchan	8h	11 km	207 km	Francis
30-avr	Traversée Esterel	Gare de Théoule jusqu'à Agay	8h*	20 km	550 m	Alain
07-mai	Le trou des fées	Parking Auchan	8h	12 km	550 m	Alain
14-mai	Rando souvenir de Cécile	Cimetière St Jean	8h30	13 km	500 m	Francis
21-mai	La petite Maurette	Parking Auchan	8h	14 km	460 m	Dolores
28-mai	Rando des Pivoines	Parking Auchan	8h	11 km	380 m	Francis
04-juin	Les gorges du Chateaudouble	Parking Auchan	8h	13 km	390 m	Francis
11-juin	Sortie club en autocar : Sur les pas de Pagnol à Aubagne Info par mail à venir					
18-juin	La Cascade de la Vescagne	Parking Auchan	8h30	7 km	320 m	Alain
21-juin	TERRE/MER 5 ^{ème} édition					
25-juin	Repas de fin de saison précédé d'une rando					Alain
Horaire SNCF à confirmer						

Coordonnées téléphoniques :

Francis : 06 71 00 43 30

Bernard G. : 06 13 15 32 54

Alain : 06 63 33 13 91

Dolores : 06 12 46 30 07

Marche Nordique



Samedi à 9h	Lieu
04-avr	Etang Font Merle Mougins
11-avr	La Croix des Gardes
18-avr	Assemblée Générale TERRE à 10h
25-avr	Valmasque (Jeux des enfants)
02-mai	Lac de l'Avellan RdV 9h Cimetière St Jean
09-mai	Etang de la Valmasque
16-mai	Plan Sarin (Mouans Sartoux)
23-mai	Valmasque (Jeux des enfants)
30-mai	Etang de la Valmasque
06-juin	Bord de Siagne (Pique-nique)
13-juin	Canal Belletrud Le Cannet RdV Parking Ziem
20-juin	Etang de la Valmasque

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





Planning Rando Santé

Rando douce,
rando bien-être
et rando santé®
Laissez-vous tenter!

Mardi	Heure RDV	Lieu	Animateur
07-avr	13h15	Bord de Siagne	Francis
14-avr	13h15	Promenade Lord Brougham	Pierre
21-avr	13h15	Mal Infernet	Pierre
28-avr	13h15	Barrage de Malpasset	Pierre
05-mai	13h15	La Dent de l'Ours	Pierre
12-mai	9h	Ile Ste Marguerite	Pierre
19-mai	13h15	Etang de Fontmerle	Pierre
26-mai	13h15	Notre Dame de Vie	Pierre
02-juin	13h15	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Pierre
09-juin	13h15	Lac Lavellan	Pierre
16-juin	9h	Ile St Honorat	Pierre
23-juin	13h15	Forêt de la Valmasque	Pierre
30-juin	13h15	St Camille - Esquillon - vers Col Théoule	Pierre
		Prendre pique-nique	

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 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 2026 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.

Quelques dates à retenir pour 2026 :

- ✚ Jeudi 11 juin : projet de rejoindre en autocar Aubagne pour randonner sur les pas de Pagnol
- ✚ Dimanche 21 juin : 5^{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
- ✚ Jeudi 25 juin : repas de fin de saison (lieu restant à définir)

ESTIVALES :

Le mercredi 22 juillet
Le mercredi 5 août
Le mercredi 19 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€.

