



Calendrier des activités

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

4^{ème} Trimestre 2026



Association T.E.R.R.E.

Téléphone : 06 22 82 43 22

Mail : terre@associationterre.fr

Site : Associationterre.fr



IMPORTANT

Les températures en cette fin d'août ne permettent pas la reprise de nos randonnées pour début septembre. Le calendrier ci-après prévoit la reprise le jeudi 17 septembre. Cette programmation dépendra des températures mi-septembre et aussi des risques d'incendie fréquents en fin d'été avec, dans ce cas, des interdictions d'accès aux différents massifs.

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.

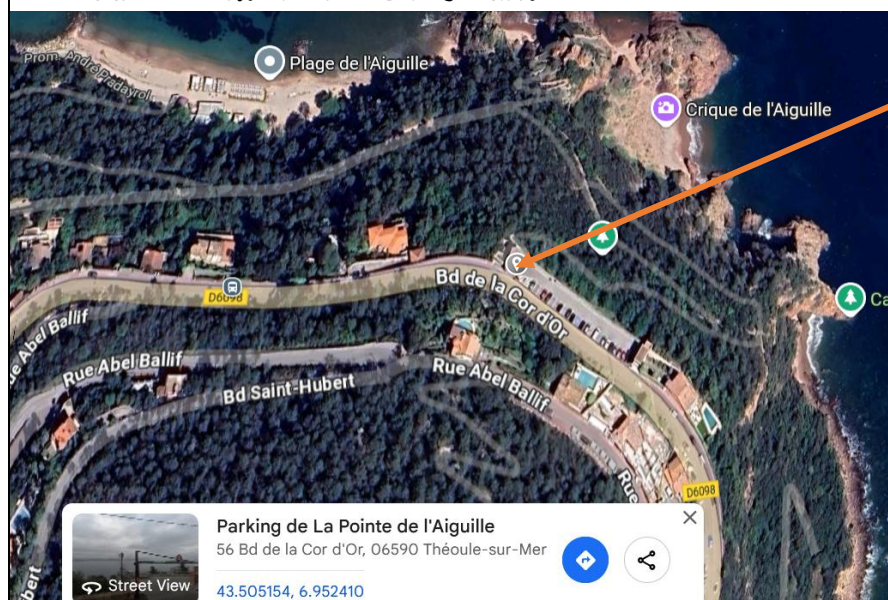
Il en va de la sécurité de chacun et leur responsabilité ne peut pas être engagée envers ceux qui se désolidarisent du groupe.

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
17-sept	8h30	Col de la Cadière	PK Vallon de la Rague	8h45	8 km	220 m	Pierre
24-sept	8h45	Autour de Théoule	Pk Notre Dame d'Afrique	-	7 km	250 m	Bernard
01-oct	8h30	La Duchesse	Cimetière St Jean	8h45	8,5 km	260 m	Pierre
08-oct	Séjour de randonnées en Corse, pas de randonnées.						
15-oct	8h15	La Valmasque	Pk Auchan Mandelieu	8h30	7 km	87 m	Bernard
22-oct	8h30	Parc d la Vermède	Pk Auchan Mandelieu	8h30	8 km	300 m	Dolores
29-oct	8h15	L'Aigre	Cimetière St Jean	8h30	8 km	240 m	Bernard
05-nov	8h30	Tour du Dramont	Cimetière St Jean	8h45	8,5 km	225 m	Alain
12-nov	8h30	Le Peygros	Pk Auribeau	9h	8 km	300 m	Bernard
19-nov	8h30	L'Auriasque	Cimetière St Jean	8h45	8 km	169 m	Pierre
26-nov	8h30	La Barre du Rousiveau	Pk du Département	8h45	8 km	300 m	Francis
03-déc	8h30	Les 3 Termes	Cimetière St Jean	8h45	8 km	300 m	Bernard
10-déc	8h30	Tour des Monges	Pk avenue du Languedoc (tunnel)	8h30	8 km	280 m	Bernard
17-déc	8h30	Vieux village de Biot	Pk Auchan Mandelieu	8h30	8 km	190 m	Alain

Coordonnées téléphoniques :

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



II - Randonnées de la journée

Rando journée

Dates	Destination	Regroupement	Heure	Km	Dénivelé	Animateur
17-sept	Lac du Gabre de Gourin	Pk du Département	8h30	12 km	350 m	Bernard
24-sept	Le Cagnet des Maures Entraygues	Pk Auchan Mandelieu	8h	14 km	300 m	Francis
01-oct	L'arche de Ponadieu	Pk Auchan Mandelieu	8h	9 km	300	Alain
08-oct	Séjour de randonnées en Corse, pas de randonnées.					
15-oct	Le puits d'Amon	Pk Auchan Mandelieu	9h	10 km	330 m	Dolores
22-oct	Boucle Gréolières/Cipières	Pk Auchan Mandelieu	9h	8 km	510 m	Alain
29-oct	Chemine du Paradis	Pk Auchan Mandelieu	8h	11 km	510 m	Alain
05-nov	Mal Infernet et Perthus	Pk du Département	8h	14 km	430	Francis
12-nov	Plateau St Christophe	Pk Auchan Mandelieu	8h	13,5 km	480 m	Jackie
19-nov	Les bords du Loup	Pk Auchan Mandelieu	8h	15 km	600 m	Alain
26-nov	Collet sous Barri	Pk Auchan Mandelieu	8h	12 km	530 m	Dolores
03-déc	Le Grand Chêne	Pk Auchan Mandelieu	8h	9 km	470 m	Alain
10-déc	Circuit des grues	Pk Théoule	8h	12,5 km	580 m	Jackie
17-déc	Les Malavalettes	Pk Auchan Mandelieu	8h	14,5 km	400 m	Francis

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

Jackie : 06 83 23 24 96



**Planning Marche Nordique -
Septembre à Décembre 2026**

Samedi à 9 h	Lieu
19-sept	Etang Font Merle La Valmasque
26-sept	Notre Dame de Vie - Etang de Font Merle
03-oct	Jeux d Enfants La Valmasque
10-oct	Etang Font Merle La Valmasque
17-oct	Maure Vieil à Mandelieu
24-oct	Notre Dame de Vie - Etang de Font Merle
31-oct	Jeux d Enfants La Valmasque
07-nov	Bord de la Siagne Mandelieu
14-nov	Etang Font Merle La Valmasque
21-nov	Jeux d Enfants La Valmasque
28-nov	Etang Font Merle La Valmasque
05-déc	Maure Vieil à Mandelieu
12-déc	Etang Font Merle La Valmasque
19-déc	Bord de la Siagne Mandelieu

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

Mardi	Heure RDV	Lieu	Animateur
22-sept	13h15	Le sentier de l'Esquillon	Pierre
29-sept	9h15	Ile St Honorat (prendre le casse-croute)	Pierre
06-oct	Séjour de randonnées en Corse, pas de randonnées.		
13-oct	13h15	Lac Lavellan	Pierre
20-oct	13h15	Promenade Lord Brougham	Pierre
27-oct	13h15	Le Pont Sarazin et Maure Vieil	Monique
03-nov	13h15	Bord de Siagne	Monique & Francis
10-nov	13h15	St Hubert - Notre Dame d'Afrique	Monique & Francis
17-nov	13h15	Canal Siagne - Place Ziem	Monique & Francis
24-nov	13h15	Tour du Pic de l'Escale	Pierre
01-déc	13h15	Barrage de Malpasset	Pierre
08-déc	13h15	Promenade Lord Brougham	Pierre
15-déc	13h15	Canal Siagne - Place Ziem	Pierre
22-déc	13h15	Le sentier de l'Esquillon	Monique

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
 Monique : 06 24 63 61 69

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 2026 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 après une interruption de 2 ans, puis attestation de santé à fournir tous les ans.

Modèle certificat médical : [certificat médical d'absence de contre-indication \(CACI\)](#)

Lien pour attestation de santé : [attestation sur l'honneur](#)

Pour nos amis de passage à Théoule.



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€.

