



S P O R T E T S A N T E

Association loi 1901

259, rue de Créqui - 69003 LYON

Tél. : 04 78 60 56 66

Site Internet : <http://www.spes-lyon.fr/>

mel : sport-et-sante@orange.fr

Permanence : 18h00 à 19h30 le mardi, jeudi et vendredi

PLEIN AIR
AUTOMNE-HIVER
2017/2018

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
S E P T E M B R E	Dimanche 3	Le Lac de Brouffier (Taillefer - ISERE) 800m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur entraîné.	Gisèle PORTIER
	Du vendredi 8 au dimanche 10	WE rando en Auvergne 3 randos moyen marcheur de 600 à 800m de dénivelée, 12 places, ½ pension dans un Buron.	François LA NEVE
	Dimanche 10	Le Lac Fourchu (Taillefer - ISERE) 12km, 470m de dénivelée, moyen marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 17	Les 7 Laux (Belledonne - ISERE) 1100m de dénivelée, 6h de marche, bon marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 17	Signal et passerelle panoramique de St André la Côte (Monts du Lyonnais – RHÔNE) 15km, 300m, tout marcheur.	Jacqueline BUCHALIN
	Mercredi 20 et jeudi 21	Le Petit Bargy / Tête du Château (Aravis - HTE SAVOIE) 850 et 1100m de dénivelée, 5h30 et 6h30 de marche, bon marcheur entraîné, ½ pension en gîte, 14 places, inscription au plus tard le jeudi 24 août.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 24	L'Aiguille de Chalais et le tour de la Roize (Chartreuse - ISERE) 16km, 900m de dénivelée, bon marcheur.	Christiane RENARD
O C T O B R E	Dimanche 1 ^{er}	Le Pic d'Oliferne (JURA) 23km, 750m de dénivelée, bon marcheur.	Gérard MAZUY
	Samedi 7	Sortie VTC au Parc de Miribel-Jonage (RHÔNE)	Daniel BRUN
	Dimanche 8	Les Grands Moulins (Belledonne - SAVOIE) 12km, 900m de dénivelée, bon marcheur.	François LA NEVE
	Dimanche 8	St-Sauveur-en-Rue (ARDECHE) 16km, 500m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 15	Boucle entre « Miribel-les-Echelles » et « Entre-deux-Guiers » (ISERE) 17km, 450m de dénivelée, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
	Mercredi 18	Tour de la grande montagne (Bugey - AIN) 18km, 400m de dénivelée, 6h30 de marche, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 22	Balade au cœur du Macônnais (Igé - Saône et Loire) 15km, 400m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Jean LAURENT
Dimanche 29	Le circuit des Croix (Pilat - LOIRE) 14km, 450m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH	

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
NOVEMBRE	Mercredi 1 ^{er}	Montagne de Parves et Fort les Bans (AIN) 11km, 400m de dénivelée, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 5	Gros Martel (Vercors - ISERE) 17km, 990m de dénivelée, bon marcheur.	François LA NEVE
	Dimanche 12	Le site de Larina (ISERE) 18km, 300m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Mercredi 15	Par le col de Malval (Monts du Lyonnais - RHÔNE) 12km 450m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 19	Le Refuge de Jusson par le passage de Pierre Taillée (Chartreuse - ISERE) 800m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Samedi 25	Assemblée Générale de la SPES	SPES
	Dimanche 26	Les Côtes d'Arey (Reventin-Vaugris - ISERE) 15km, 100m de dénivelée, tout marcheur.	Jacqueline BUCHALIN
DECEMBRE	Dimanche 3	Autour de Ville sur Jarnioux (Beaujolais - RHÔNE) 16km, 300m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 10	Le circuit des trois Terrons et de la Courtine (Monts du Lyonnais - RHÔNE) 17km, 500m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 17	St Just Chaleyssin (ISERE) 16km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Gisèle PORTIER
JANVIER	Jeudi 4	Galettes des rois et vœux de la présidente	SPES
	Dimanche 7	Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 14	Circuit de la Croix de Chirol (Villevocance - ARDECHE) 15km, 550m de dénivelée, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 21	Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 28	Le Mont de Cordon et sentier de l'Eau (Bugey - AIN) 17km, 420m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE

AUCUNE INSCRIPTION POUR LES WE NE SERA EFFECTIVE SANS REGLEMENT D'UN ACOMPTE (MONTANT NON REMBOURSABLE). LES INSCRIPTIONS NE SERONT VALIDEES QU'A RECEPTION EFFECTIVE DU CHEQUE (SOUS 10 JOURS, AU DELA, MISE EN LISTE D'ATTENTE). LES PLACES SONT RETENUES DANS L'ORDRE DES INSCRIPTIONS. UNE LISTE D'ATTENTE EST CREEE LORSQUE LE QUOTA EST ATTEINT. INSCRIPTION POUR LES WE POSSIBLE PAR COURRIER. **LE JOUR DE L'OUVERTURE DES INSCRIPTIONS, IL N'Y A PAS DE RESERVATION POSSIBLE PAR TELEPHONE. LES PERSONNES PRESENTES A L'ACCUEIL SONT PRIORITAIRES. POUR LES COUPLES, CELUI QUI SE DEPLACE PEUT INSCRIRE SON CONJOINT. PAS D'INSCRIPTIONS PAR INTERNET.**

Marche nordique : programme des sorties → voir site internet et affichage à la permanence.

Dates à retenir :

- WE de 3 jours en Ardèche, du 31 mars au 2 avril 2018 (Pâques) Philippe COULMEAU
- WE de 4 jours dans les Bouches du Rhône, du 5 au 8 mai 2018 François LA NEVE et Gisèle PORTIER

Permanences d'été:

A partir du 17 juillet : le jeudi et le vendredi, en août : seul l'organisateur est présent le jeudi soir précédant sa sortie.
Reprise des permanences le 22 août.

Modalités d'inscription pour l'année 2017/2018 :

- Pour le renouvellement des activités, inscriptions à partir du **22 août 2017**.
- Pour toutes les activités s'inscrire dès **le 28 août 2017** à la permanence de la SPES (présence aussi le lundi 4 septembre).
- Documents à fournir à l'inscription: **certificat médical** + règlement + 2 photos à la 1^{ère} inscription.
- Reprise des cours en salle le 4 septembre 2017.

Informations générales :

- Pour les sorties avec car, restaurant, gîte, hôtel ou refuge, clôture des inscriptions le jeudi 10 jours avant la sortie **ou définie par l'organisateur**. Inscription ultérieure en liste d'attente.
- Pour les sorties à la journée, les inscriptions sont closes à la permanence précédente.
- Les activités proposées sont tributaires des conditions météorologiques. L'organisateur peut ainsi être amené à modifier les lieux, à supprimer une sortie au dernier moment pour des raisons de sécurité ou à la déplacer dans le temps.
- En fonction de la disponibilité des organisateurs, d'autres randonnées peuvent être organisées en plus de ce programme. Consultez les panneaux d'affichage, le site Internet ou renseignez-vous à la permanence.
- Pour des raisons de responsabilité et de difficulté, les enfants ne peuvent être admis, sauf accord formel de l'organisateur.
- Les chiens ne sont pas acceptés par souci de sécurité.
- Pour les sorties en voiture particulière, une indemnité sera due aux chauffeurs à raison de 0,07 €/km par passager. Les frais de péage seront partagés entre les occupants du véhicule. Pour les week-ends, une autre formule est utilisée.

Rappel des activités du club :

- **La nature :** randonnées sur un jour ou le week-end, et neige (ski de fond, raquettes, balade à pied), marche nordique.
- **La forme :** gymnastique d'entretien, le matin (mardi, jeudi et vendredi) ou le soir (lundi, mardi, jeudi), natation (lundi), aquagym (lundi), yoga (lundi, mardi, vendredi), tai-chi (lundi).
- **La convivialité :** rencontres des adhérents chaque jeudi à partir de 18h, sorties culturelles, expositions, soirées photos.

Le groupe des animateurs recrute de futurs organisateurs de randonnées ou de sorties culturelles. Si vous êtes intéressé(e), vous êtes invité(e) à vous faire connaître et à assister à la prochaine réunion qui se tiendra le 6 décembre 2017 à 19h à la SPES.



259 rue de Créqui – 69003 LYON
Métro Saxe-Gambetta
Association loi 1901 créée en 1945

SAISON 2017– 2018

PERMANENCES : MARDI, JEUDI, VENDREDI
De 18h à 19h30 et répondeur téléphonique

TEL : 04 78 60 56 66

Mel : sport-et-sante@orange.fr

Site internet : <http://www.spes-lyon.fr>

LA NATURE		LES RANDONNEES	Le dimanche dans un rayon de 150 km de Lyon, week-ends de 2-3-4 jours suivant calendrier (en voiture ou en car)
		LA NEIGE	Ski de fond, raquettes, piétons Transport en car (partenariat) ou en voiture de janvier à mars
		LA MARCHÉ NORDIQUE	Sorties en semaine ou week-end Encadrement SPES
LA FORME		GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	LE MATIN: Mardi, jeudi (gym douce) et vendredi de 8h45 à 9h45 <u>OU LE SOIR</u> : Lundi : 19h00 à 20h00, Mardi : 18h00 à 19h00, Jeudi : 19h15 à 20h15
		CHI-KUNG / TAI-CHI-CHUAN / YOGA	Chi-Kung / Tai-Chi Chuan : Lundi : 18h45 à 19h45 Yoga : Lundi : 20h00 à 21h00 Mardi : 12h15 à 13h15 Vendredi : 12h15 à 13h15
		NATATION / AQUAGYM	Cours adultes Encadrement moniteurs SPES <u>Piscine Garibaldi</u> (grand bassin) Grand bassin réservé le lundi de 20h à 22 h
LA CONVIVIALITE		SORTIES CULTURELLES	Visites de sites variés Peuvent être associées à des randonnées
		RENCONTRE DES ADHERENTS	Chaque jeudi à partir de 18 h Informations et inscriptions aux sorties à la permanence de l'association Sorties week-end ou en car à régler à l'inscription

TARIFS DES COTISATIONS ANNUELLES 2017– 2018				FORMULE INVITE PLEIN-AIR
(coupons sports acceptés)	ADULTE	CONJOINT	ETUDIANT	
Adhésion de base Club (assurance SPES incluse)	29 €	26 €	23 €	6 € LA SORTIE A partir de la 3 ^{ème} sortie, nous vous demandons d'adhérer à notre association. Les sommes déjà versées seront déduites de la cotisation de base.
+ Frais de dossier (1 ^{ère} inscription)	+ 6 €	+ 6 €	+ 6 €	
+ Randonnée (licence FFRP)	23 €	23 €	23 €	
+ Gymnastique d'entretien : matin (3h) <u>OU</u> soir (3 h) : (forfait sans limitation de séances)	177 €	168 €	160 €	
+ Yoga (1 h)	121 €	115 €	109 €	
+ Natation /Aqua-gym	146 €	139 €	133 €	
+ Chi-Kung / Tai chi chuan	127 €	121 €	115 €	
Forfait plusieurs activités / parrainage	Nous consulter			

-**Renouvellements** : yoga, tai-chi chuan, natation et gymnastique: inscriptions possibles à partir du mardi 22 août 2017 à la SPES

-**Toutes inscriptions** : à partir du lundi 28 août 2017 à la SPES.

Par exception la permanence sera assurée le lundi 28 août et le lundi 4 septembre uniquement pour les inscriptions

N.B. : a) Aucune inscription ne peut être prise par Internet

b) Pour toutes les activités, **dossier complet exigé** comprenant : certificat médical d'aptitude de moins de 6 mois, règlement et 2 photos d'identité si 1^{ère} inscription

DEBUT DES ACTIVITES lundi 4 septembre 2017 (sauf natation/aquagym)



PLEIN AIR AUTOMNE-HIVER 2017/2018