



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/>

e-mail : sport-et-sante@orange.fr

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

PLEIN AIR
PRINTEMPS-ETE
2017

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
M A I	*Du samedi 6 au Mardi 9	4 jours de rando et tourisme dans le Périgord (DORDOGNE et LOT) 4 à 6h de marche, moyen marcheur, 24 places en ½ pension en gîte.	Philippe COULMEAU
	Mercredi 10	Tour du plateau du village d'Hostiaz (AIN) 14km, 700m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 14	Pierre sur Haute (Haut Forez - LOIRE) 21km, 450m de dénivelée, bon marcheur.	François LA NEVE
	Dimanche 14	Le Calvaire de Portes (AIN) 14km, 300m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 21	Le tour de Peyremourier (ARDECHE) 13km, 400m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Jeudi 25 <i>Ascension</i>	La montagne de Parves et Fort les Bancs (AIN) 11km, 400m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 28	Izernore et son temple (AIN) 16,5km, 400m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
J U I N	Dimanche 4	La Cascade de la Fouge (Cerdon - AIN) 20km, 900m de dénivelée, bon marcheur.	Gérard MAZUY
	Samedi 10 et **Dimanche 11	WE rando à St André en Vivarais (ARDECHE) chez Véronique et Patrice 2 randos moyen marcheur, ½ pension, de 11 à 15 places.	Jean LAURENT
	**Dimanche 11	Le Circuit de la Semène (St Genest Malifaux - LOIRE) 16km, 200m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Josiane RAFFIN
	Mercredi 14 et jeudi 15	Le Jura et les balcons de Chapelle des Bois / Le Mont d'Or (JURA) 2 randos de 15 km, 400m et 600m de dénivelée, 5h30 et 6h de marche, moyen marcheur, 14 places. Inscription au plus tard jeudi 18 mai.	Bernard DUBOUCH
	**Dimanche 18	Circuit des Croix (Pilat - LOIRE) 14km, 450m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 25	*** Fête de la SPES *** à Châtillon sur Chalaronne (AIN) Inscriptions à la permanence au plus tard le mardi 13 juin.	SPES
J U I L L E T	Dimanche 2	Col du Pilon (RHÔNE) 17km, 450m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 9	Les passerelles himalayennes du Monteynard (ISERE) 16km, 600m de dénivelée, moyen marcheur.	André WELSCH
	Du vendredi 14 au dimanche 16	WE rando dans le Valbonnais (ISERE) 3 randos moyen marcheur, 500 à 900m de dénivelée, 5 à 7h de marche, ½ pension en gîte, 16 places.	Philippe COULMEAU Anny MASSON
	Dimanche 23	Le Creux du Loup (Pilat - LOIRE) 16,5 km, 650m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 30	Le Mont Rochefort en circuit par Cruet (Bauges - SAVOIE) 850m de dénivelée, 6h de marche, moyen marcheur entraîné.	Anne EININGER

*2^{ème} tour élection présidentielle ** Elections législatives

A O Û T	Dimanche 6	Le circuit de Roche Véran (Chartreuse - SAVOIE) 650m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Du samedi 12 au mercredi 16	WE en Ubaye (ALPES de HTE PROVENCE) 5 jours de rando moyen marcheur, hébergement chez l'organisateur, dîners à l'auberge, 10 places.	Dominique STEIB
	Dimanche 20	La Cascade de la Culaz et la cave au bon vin (Cerdon - AIN) 525m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Mercredi 23 et jeudi 24	Le Colombier / Col d'Arclusaz (Bauges - SAVOIE) 950 et 900m de dénivelée, 7h et 6h30 de marche, bon marcheur, ½ pension en gîte, 14 places, inscription au plus tard le jeudi 20 juillet.	Daniel BRUN
	Dimanche 27 - changement -	Le Pic d'Oliferno (Jura) 23km, 750m de dénivelée, bon marcheur.	Gérard MAZUY
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
	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.	Josiane RAFFIN
	Dimanche 24	L'Aiguille de Chalais et le tour de la Roize (ISERE) 16km, 900m de dénivelée, bon marcheur.	Christiane RENARD

< Ouverture des inscriptions aux manifestations et séjours à partir du 2 mai >

Dates à retenir :

- Samedi 7 octobre : Sortie VTC au Parc de Miribel-Jonage (RHÔNE)
- Samedi 25 novembre : Assemblée Générale

Daniel BRUN

Permanences :

En 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**.

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

AUCUNE INSCRIPTION POUR LES WE NE SERA EFFECTIVE SANS REGLEMENT D'UN ACOMPTE (MONTANT NON REMBOURSABLE). LES INSCRIPTIONS NE SERONT VALIDÉES QU'À RECEPTION EFFECTIVE DU CHEQUE (SOUS 10 JOURS, AU DELÀ, MISE EN LISTE D'ATTENTE). LES PLACES SONT RETENUES DANS L'ORDRE DES INSCRIPTIONS.
UNE LISTE D'ATTENTE EST CRÉÉE LORSQUE LE QUOTA EST ATTEINT.
INSCRIPTION POUR LES WE POSSIBLE PAR COURRIER OU TELEPHONE.
PAS D'INSCRIPTIONS PAR INTERNET.

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.
- Toute personne inscrite à une sortie s'engage à rester avec le groupe et à suivre les consignes de l'organisateur.

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 mercredi 14 juin 2017 à 19h à la SPES.**