



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
AUTOMNE-HIVER
2018/2019

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
S E P T E M B R E	Dimanche 2	Virigneux (LOIRE) 15km, 340m de dénivelée, 5h00 de marche, tout marcheur.	Christiane RENARD
	Samedi 8 et Dimanche 9	WE dans le Beaufortin (SAVOIE) 15 à 17km, 670 à 890m de dénivelée, ½ pension en gîte, 20 places, moyen marcheur entraîné.	Daniel BRUN
	Dimanche 16	Grand Som, voie "normale" (Chartreuse - ISERE) 1000 m de dénivelée, 6h00 de marche, Bons marcheurs.	François LA NEVE
	Dimanche 16 - changement -	De la Molière à la Dent du Loup (Vercors) 12km, 350m de dénivelée, 5h00 de marche, tout marcheur.	André WELSCH
	Mercredi 19 et jeudi 20	2 jours dans les Bauges, Pointe de Chaurionde (SAVOIE) 500 à 600m de dénivelée, moyen marcheur entraîné, nuit en refuge, 12 places.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 23	La Roche du Guet par le bois de Sorplat (Bauges - SAVOIE) 900m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 30	Les Crêts du Pilat (LOIRE) 16km, 650m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Jean LAURENT
O C T O B R E	Mercredi 3 - ajout -	Le cirque de saint Mème (Chartreuse-Savoie) 10 km, 5 h, 410 m de dénivelée, tous marcheurs expérimentés	Josiane RAFFIN
	Dimanche 7	Le Plan du Carrelet (Ecrins - ISERE) 18km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 14	Fermes en Pisé (Dauphiné - ISERE) 15km, 370m de dénivelée, tout marcheur.	Daniel BRUN
	Dimanche 14	La Pointe d'Orsière (HTE SAVOIE) 800m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Mercredi 17	Montagne de Suerme (Bugey - AIN) 19km, 800m de dénivelée, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 21	Entre Ternand et St Verand (Beaujolais - RHÔNE) 19km, 800m de dénivelée, moyen marcheur entraîné.	Gérard MAZUY
	Dimanche 28	Orionde (Belledonne - ISERE) 780m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE

N O V E M B R E	Jeudi 1 ^{er} - changement -	La Vallée du Ban à la Valla-en-Gier (Parc naturel du Pilat) 15km, 570 à 620m de dénivelée selon option retour, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Josiane RAFFIN
	Dimanche 4	Challes-la-Montagne (AIN) 15km, 360m de dénivelée, tout marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 11	Le St Eynard (Chartreuse - ISERE) 12km, 720m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	François LA NEVE
	Mercredi 14	Monts du Lyonnais (St Bonnet-le-Froid - RHÔNE) 15km, 600m de dénivelée, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 18	St Victor sur Loire (LOIRE) 10km, 550m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Samedi 24	Assemblée Générale de la SPES	SPES
	Dimanche 25	Le Sentier des Mouliniers (Pilat - LOIRE) 16km, 580m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
D E C E M B R E	Dimanche 2	Autour de l'Aubépin (RHÔNE) 15,5km, 300m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 9	Le Sentier de la Côtère (Pérouges - Ain) 14km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 16	Les Fenêtres de la Burbanche (AIN) 480m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
J A N V I E R	Dimanche 6	Les Grottes de la Balme, Charrette, Parmilieu (ISERE) 17km, 280m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Jeudi 9	Galettes des rois et vœux de la présidente	SPES
	Dimanche 13	Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport. RAQUETTES ENCADREES PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE DIPLOME.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 20	Trept, le Pré du Loup (ISERE) 18km, 150m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 27	Le circuit des Châteaux de Virieu (ISERE) 15km, 460m de dénivelée, tout marcheur.	François LA NEVE

Dates à retenir :

- Week-end de Pâques, du 20 au 23 avril 2019, Les Dentelles de Montmirail Philippe COULMEAU

Permanences d'été :

En juillet: le jeudi et le vendredi. En août : seul l'organisateur est présent le jeudi soir précédant sa sortie.
Reprise des permanences **le 21 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 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.**

Modalités d'inscription pour l'année 2018/2019 :

- Pour le renouvellement des activités, inscriptions à partir du **21 août 2018**.
- Pour toutes les activités s'inscrire dès **le 28 août 2018** 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 **3 septembre 2018**.

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 0,08 €/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 5 décembre 2018 à 19h à la SPES.**

SPES CLUB

SAISON 2018– 2019

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

TEL : 04 78 60 56 66

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

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 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</u> LE SOIR : 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 diplômés <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 2018– 2019				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 /Aquagym	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 21 août 2018 à la SPES
-**Toutes inscriptions** : à partir du mardi 28 août 2018 à la SPES

- 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 3 septembre 2018 (sauf natation/aquagym)