



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](mailto:sport-et-sante@orange.fr)

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

PLEIN AIR  
HIVER-PRINTEMPS  
2018

|                                 | DATE                               | LIEU   | ORGANISATEUR      |
|---------------------------------|------------------------------------|--|-------------------|
| J<br>A<br>N<br>V<br>I<br>E<br>R | Jeudi 4                            | Galettes des rois et vœux de la présidente   | SPES              |
|                                 | Dimanche 7                         | Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport.<br>Lieu à déterminer.   | Philippe COULMEAU |
|                                 | Dimanche 7                         | Entre Chasselay et Poleymieux au Mont d'Or (RHÔNE)<br>13km, 320m de dénivelée, tout marcheur.  | Christiane RENARD |
|                                 | Dimanche 14<br>- changement -      | Autour de St Romain de Popey (Rhône)<br>15,5km, 550m de dénivelée, moyen marcheur.   | Michel USSEL      |
|                                 | Dimanche 21                        | Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport.<br>RAQUETTES ENCADRÉES PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE DIPLOME<br>CROIX FRY (ARAVIS / Haute SAVOIE) | Philippe COULMEAU |
|                                 | Dimanche 28                        | Le Mont de Cordon et sentier de l'Eau (Bugey - AIN)<br>17km, 420m de dénivelée, moyen marcheur.  | François LA NEVE  |
| F<br>E<br>V<br>R<br>I<br>E<br>R | Dimanche 4<br>- changement -       | St Joseph près de St Martin La Plaine (Loire)<br>15km, 430m de dénivelée, tout marcheur.   | Christiane RENARD |
|                                 | Samedi 10                          | Après-midi vidéo, photos, bugnes.  | SPES              |
|                                 | Dimanche 11                        | Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport.<br>RAQUETTES ENCADRÉES PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE DIPLOME CORRENCON (VERCORS / ISERE)          | Philippe COULMEAU |
|                                 | Samedi 17 et<br>Dimanche 18        | WE ski de fond/Raquettes aux Estables (Mont Meyzenc - HTE LOIRE)<br>Raquettes marcheur moyen, 16 places, ½ pension en gîte.  | Patrice VIGNE     |
|                                 | Dimanche 25                        | Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport.<br>LA VATTAY (AIN)  | Philippe COULMEAU |
|                                 | Dimanche 25<br>- changement date - | Sigy le Chatel (SAÔNE ET LOIRE)<br>21km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.  | Gérard MAZUY      |
| M<br>A<br>R<br>S                | Dimanche 4<br>- changement date -  | Nozières (ARDECHE)<br>12km, 400m de dénivelée, tout marcheur.  | André WELSCH      |
|                                 | Dimanche 11                        | Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport.<br>RAQUETTES ENCADRÉES PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE DIPLOME<br>LA FECLAZ (BAUGES / SAVOIE)       | Philippe COULMEAU |
|                                 | Dimanche 11                        | Les Gorges du Nan (Vercors - ISERE)<br>14km, 850m de dénivelée, moyen marcheur.  | François LA NEVE  |
|                                 | Dimanche 18                        | Le Bois de la Dame (L'Argentière - RHÔNE)<br>16,5km, 450m de dénivelée, moyen marcheur.  | Michel USSEL      |
|                                 | Dimanche 25                        | Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport.<br>RAQUETTES ENCADRÉES PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE DIPLOME<br>COL DES SAISIES (SAVOIE)          | Philippe COULMEAU |
|                                 | Dimanche 25                        | La rando des Chevreuils - Duerne (RHÔNE)<br>20km, 700m de dénivelée, moyen marcheur.   | Christiane RENARD |



PLEIN AIR HIVER-PRINTEMPS 2018

|  | DATE  | LIEU  | ORGANISATEUR                       |
|--|---|---|------------------------------------|
| A<br>V<br>R<br>I<br>L                              | Du samedi 31 mars<br>au<br>lundi 2 avril  | <b>WE de 3 jours en Ardèche, Vallon Pont d'Arc.</b><br>24 places, moyen marcheur, 12 à 15 km, ½ pension dans un village de gîtes  | Philippe COULMEAU                  |
|  | Dimanche 1 <sup>er</sup>  | <b>Le Lac des Meinettes (ARDECHE)</b><br>14km, 200m de dénivelée, tout marcheur.  | André WELSCH                       |
|  | Dimanche 8  | <b>Le Mont Popey (Tarare - RHÔNE)</b><br>14km, 450m de dénivelée, tout marcheur.  | Gisèle PORTIER                     |
|  | Mercredi 11   | <b>La Chartreuse de Ste Croix (Pilat – LOIRE)</b><br>18km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.   | Bernard DUBOUCH                    |
|  | Dimanche 15   | <b>La Croix du Mortier (Bugey - AIN)</b><br>19km, 540m de dénivelée, 6h30 de marche, moyen marcheur.  | Daniel BRUN                        |
|  | Dimanche 15   | <b>Autour de Hauterives et le Facteur Cheval (DRÔME)</b><br>11km, 150m de dénivelée, 4h00 de marche, tout marcheur.   | Philippe COULMEAU                  |
|  | Samedi 21   | <b>Visite guidée « Perrache pendant la guerre de 14-18 »</b><br>8 €, 25 personnes.  | Jean LAURENT et Bernard MORANDI    |
|  | Dimanche 22   | <b>Le Tour du Pied Aigu (Vercors nord - ISERE)</b><br>20km, 760m de dénivelée, moyen marcheur entraîné.   | Patrice VIGNE                      |
|  | Dimanche 29   | <b>Le Circuit du centre de la Pangée (Vercors sud - ISERE)</b><br>700m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.  | Anne EININGER                      |
| M<br>A<br>I  | Mardi 1 <sup>er</sup>   | <b>La Voie des Antonins (ISERE)</b><br>20km, 350m de dénivelée, 6h00 de marche, moyen marcheur.   | Philippe COULMEAU                  |
|  | Mercredi 2  | <b>Le Mont Luisandre (Bugey - AIN)</b><br>20km, 600m de dénivelée, moyen marcheur.  | Bernard DUBOUCH                    |
|  | Du samedi 5 au<br>mardi 8<br><b>- annulé -</b>  | <b>WE de 4 jours dans les Bouches du Rhône (Marseille)</b><br>12 places maxi, 60 € d'arrhes à verser, 1 jour tourisme, 1 rando tout marcheur,<br>2 rando moyen marcheur, 12 à 15km, ½ pension en auberge de jeunesse. | François LA NEVE et Gisèle PORTIER |
|  | Dimanche 6  | <b>L'étang de la Salette (ISERE)</b><br>20km, 160m de dénivelée, moyen marcheur.  | Gwenola CHEVALIER                  |
|  | Jeudi 10<br>(Ascension)   | <b>Les Lômes du Vieux Rhône à VTC (RHÔNE)</b><br>20 à 25km, location possible sur place.  | Daniel BRUN                        |
|  | Dimanche 13   | <b>Les Crêts du Pilat (LOIRE)</b><br>16km, 650m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.   | Jean LAURENT                       |
|  | Dimanche 20   | <b>Le Site de Larina (ISERE)</b><br>16km, 250m de dénivelée, moyen marcheur.  | Michel USSEL                       |
|  | Dimanche 27   | <b>Les Passerelles Himalayennes du Monteynard (ISERE)</b><br>15km, 400m de dénivelée, moyen marcheur.   | André WELSCH                       |
| Du mercredi 30 au<br>vendredi 1 <sup>er</sup> juin | <b>Le Tour des Petites Roches (Chartreuse - SAVOIE/ISERE)</b><br>13 à 16km, 500 à 800m de dénivelée, moyen marcheur entraîné, 15 places maxi en gîte gestion libre. | Josiane RAFFIN et Bernard DUBOUCH   |                                    |

◀ Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du mardi 09 janvier 2018 ▶

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



PLEIN AIR HIVER-PRINTEMPS 2018

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.

**Date à retenir :**

- WE rando en Haute Savoie du samedi 18 au dimanche 19 Aout 2018. Philippe COULMEAU

**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 04 avril 2018 à 19h à la SPES.**