



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>

email : sport-et-sante@spes-lyon.fr

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

PLEIN AIR
 ETE-AUTOMNE-
 HIVER
 2020/2021

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
JUIL	Dimanche 12	La Bourbelière et la Montagne de Sérémont (Bugey - AIN) 15km, 215m de dénivelée, 5h00 de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 19	Aveize le Châtelard (RHÔNE) 15,5km, 450m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Michel USSEL
AOÛT	Dimanche 2	Empreintes dès Chartreux (St Aupre - ISERE) 14,5km, 430m de dénivelée, 4h00 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 9	La Roche de Solutré (SAÔNE ET LOIRE) 42km, 400m de dénivelée, tout marcheur. annulé	André WELSCH
		Refuge de Jusson (Chartreuse - ISERE) 800m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 16	Le Grand Eulier (Belledonne - ISERE) 14km, 870m de dénivelée, bon marcheur.	François LA NEVE
	Dimanche 23	ORIONDE (Belledonne - ISERE) 780m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 30	Chapelle St Michel par Bellegarde et la Stelle (Bauges - SAVOIE) 11km, 750m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
SEPTEMBRE	Dimanche 6	Le Sénépy (Matheysine - ISERE) 14km, 750m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE
	Dimanche 13	Les Lacs de Cressin-Rochefort (AIN) 13km, 250m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Mercredi 16	La cascade de St Même (Chartreuse - SAVOIE) 10km, 410m, 5h00 de marche, tout marcheur expérimenté.	Josiane RAFFIN
	Dimanche 20	Rando cyné des Terres froides (Lac de Paladru - ISERE) 18km, 550m de dénivelée, 5h45 de marche, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 27	*** Fête de la SPES *** Restaurant auberge Pitaval à Brullioles (RHONE)	SPES
OCTOBRE	Dimanche 4	Le Balcon du Merdaret (Belledonne - SAVOIE) 14km, 300m de dénivelée, 5h00 de marche, tout marcheur.	Daniel BRUN
	Dimanche 11	Chambles par les gorges de la Loire (LOIRE) 20km, 800m de dénivelée, 6h30 de marche, moyen marcheur entraîné.	Gérard MAZUY
		Les Etangs de Lancin (ISERE) 10km, 20m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Mercredi 14	La rando du fromage fermier (Azergues - RHÔNE) 20km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 18	Plateau de la Molière et du Sornin, la Dent du Loup, le gouffre Berger (Vercors - ISERE) 14km, 400m, 4h30 de marche, tout marcheur entraîné.	Josiane RAFFIN
Dimanche 25	La Roche de la Rivoire (St Chamond - LOIRE) 17km, 650m de dénivelée, 5h15 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD	

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
NOVEMBRE	Dimanche 1 ^{er}	Le Mollard de Don (Bugey - AIN) 14km, 460m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE
	Dimanche 8	Découverte d'une exploitation de safran (Pélussin - LOIRE) 10 € avec apéritif compris. Petite rando l'après-midi. 16 places.	Gisèle PORTIER
	Mercredi 11	La Chartreuse de Sainte-Croix en Jarez (Pilat - LOIRE) 16 km, 550m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Josiane RAFFIN
	Dimanche 15	La Chartreuse de Portes (AIN) 14km, 550m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Mercredi 18	La rando aux 4 vents (Monts du Lyonnais - RHÔNE) 14km, 410m de dénivelée, tout marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 22	Le Sommet du Signal de la Mère Boitier (SAÔNE et LOIRE) 16km, 600m de dénivelée, 6h00 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Samedi 28	ASSEMBLEE GENERALE	SPES
	Dimanche 29	St Marcellin en Forez (LOIRE) 18km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
DECEMBRE	Dimanche 6	Le Circuit St Sabin (Pilat - LOIRE) 16km, 650m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 13	De Letra au Crêt de Tier (RHÔNE) 15,5km, 400m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 20	Dans les Combes et sur le plateau autour des Eparres (ISERE) 13,5km, 5h00 de marche, 350m de dénivelée, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
JANVIER	Dimanche 3	Un tour à Yzeron (Monts du Lyonnais - RHÔNE) 14,5km, 450m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Jedi 7	Galettes des rois et vœux du président	SPES
	Dimanche 10	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 17	Rando-resto à définir	Josiane RAFFIN
	Dimanche 24	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 31	La Tour de Monchal (Pilat - LOIRE) 18km, 650m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE

[Marche nordique : programme des sorties → voir site internet et affichage à la permanence.](#)

Permanences :

- En juillet: le jeudi et le vendredi, en août : seul l'organisateur est présent le jeudi soir précédant sa sortie.
- Pas de permanence exceptionnelle le lundi.
- Reprise des permanences le **mardi 18 août**.



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 2020/2021 :

- Pour le renouvellement des activités, inscriptions à partir du **mardi 18 août 2020**.
- Pour toutes les activités s'inscrire dès le **mardi 25 août 2020** à la permanence de la SPES
- Documents à fournir à l'inscription: certificat médical + règlement + 2 photos à la 1ère inscription.
- Reprise des cours en salle le **lundi 31 août 2020** et pour la natation, se renseigner à la permanence.

Dates à retenir :

- We rando dans les Alpilles pour Pâques 2021 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 02 décembre 2020 à 19h à la SPES.