



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
HIVER - PRINTEMPS
2020

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
J A N V I E R	Dimanche 5	Le Sentier de la Côtère (Pérouges - AIN) 13km, 200m, 4h de marche, tout marcheur.	Gisèle PORTIER
	Jeudi 9	Galettes des Rois et vœux du président.	SPES
	Dimanche 12	D'Affoux à St Marcel (RHÔNE) 17km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 19	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport. La Feclaz (Bauges - SAVOIE).	Philippe COULMEAU
	Dimanche 19	Surplomb des gorges de l'Ain et Mont Balvay (AIN) 520m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 26	De la Vallée du Morgon au Château de Sou (RHÔNE) 17km, 450m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Jean LAURENT
F E V R I E R	Dimanche 2	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé et piétons avec le club Alain Sport. Plans d'Hotonnes (Bugey-AIN).	Philippe COULMEAU
	Samedi 8 et dimanche 9	WE ski de fond/Raquettes en Chartreuse (ISERE) Raquettes moyen marcheur, 16 places, ½ pension en gîte.	Patrice VIGNE
	Dimanche 16	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé et piétons avec le club Alain Sport. La Pesse (JURA).	Philippe COULMEAU
	Dimanche 16	La Dent de Moirans (Vercors - ISERE) 12km, 500m de dénivelée, tout marcheur.	François LA NEVE
	Dimanche 23	Le Bois des Côtes (LOIRE) 13km, 510m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur.	Daniel BRUN
M A R S	Dimanche 1 ^{er}	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé et piétons avec le club Alain Sport. Plateau des Glières (HTE SAVOIE).	Philippe COULMEAU
	Dimanche 8	Blacé, chapelle de St Bonnet, Beaujolais (RHÔNE) 16km, 450m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 15*	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé et piétons avec le club Alain Sport. La Feclaz (Bauges-SAVOIE). Attention départ 9H00 - élections municipales.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 15*	La Vallée de L'Hien et la forêt du Roi (ISERE) 17km, 400m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Mercredi 18	La rando aux 4 vents (Monts du Lyonnais - RHÔNE) 14km, 410m de dénivelée, tout marcheurs.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 22*	Aveize le Châtelard (RHÔNE) 15km, 400m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
M A R S	Dimanche 29	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé et piétons avec le club Alain Sport. Col de la Croix Fry (HTE SAVOIE).	Philippe COULMEAU
	Dimanche 29	Circuit des 3 Trèfles (Grandris - RHÔNE) 19km, 700m de dénivelée, moyen marcheur entraîné.	Patrice VIGNE
A V R I L	Dimanche 5	Chambles, vers la barrage de Grangent (LOIRE) 20km, 900m de dénivelée, bon marcheur.	Gérard MAZUY
	Dimanche 5	Lac de Cressin-Rochefort (AIN) 13km, 250m de dénivelée, tout marcheur	André WELSCH
	Du samedi 11 au lundi 13	WE dans les Alpilles (BOUCHES DU RHÔNE) 24 places en ½ pension, 3 rando moyen marcheur, 4 à 5h de marche.	Philippe COULMEAU
	Mercredi 15	La rando du fromage fermier (Azergues - RHÔNE) 20km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 19	Rando cyné des terres froides (Lac de Paladru - ISERE) 18km, 500m de dénivelée, 5h45 de marche, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 26	Le Sommet du signal de la mère Boitier (SAÔNE ET LOIRE) 16km, 600m de dénivelée, 6h00 de marche, moyen marcheur	Anne EININGER
M A I	Vendredi 1er	La Tour de Montchal (Pilat - LOIRE) 18km, 650m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE
	Dimanche 3	Rando du muguet (Villemoirieu - ISERE) 14km, 300m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Du vendredi 8 au dimanche 10	Valdrôme (Diois - DRÔME) 3 rando de 5h de marche, 12 à 13km, 550 à 650m de dénivelée, moyen marcheur, ½ pension en gîte, 16 places.	Daniel BRUN
	Dimanche 10	Circuit de St Marcellin en Forez (LOIRE) 18km, 575m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Mercredi 13	Charvieux et Calvaire de Portes (Bugey - AIN) 20km, 600m de dénivelée, moyen marcheur entraîné.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 17	Le Sénépy (Matheysine - ISERE) 14km, 750m, moyen marcheur.	François LA NEVE
	Dimanche 17	Roche de Solutré (SAÔNE ET LOIRE) 10km, 400m, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 24	La Chapelle de Grévilly (St Forgeux - RHÔNE) 14km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	Jean LAURENT
	Mercredi 27	Cascade de St Même (Chartreuse - ISERE) 10km, 410m de dénivelée, tout marcheur entraîné.	Josiane RAFFIN
Dimanche 31	Catray Laconay sur le Jay (AIN) 16km, 490m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD	

* Elections municipales

◀ Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du mardi 7 janvier 2020 ▶

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



PLEIN AIR HIVER-PRINTEMPS 2020

Fêtes de fin d'année : Pas de permanence ni de cours du 23 décembre au 3 janvier inclus.

INFOS à noter INFOS à noter INFOS à noter INFOS à noter INFOS à noter

AUCUNE INSCRIPTION POUR LES WE NE SERA EFFECTIVE SANS REGLEMENT D'UN ACOMPTÉ (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 :

- **Fête de la SPES, repas croisière et visites dans le Vercors le samedi 13 juin 2020.**

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 1^{er} avril 2020 à 19h à la SPES.