

PLEIN AIR
AUTOMNE-HIVER
2021/2022

	SS	LIEU	ORGANISATEUR
SEPTEMBRE	Dimanche 5 - inversion -	Le Jarez par monts et par Vaux (Pilat - LOIRE) 14km, 400m de dénivelée, 5h00 de marche, tout marcheur.	Josiane RAFFIN
	Dimanche 12	La Chapelle de Bellegarde (ISERE) 15km, 250m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Samedi 18	*** Fête de la SPES *** Repas croisière à St Nazaire en Royans et visite de la grotte de Thais (DRÔME)	SPES
	Dimanche 19	Les Gorges de la Daronne, Colombier le Vieux (ARDECHE) 16km, 470m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Mercredi 22	Le Mont Charvet (Bugey - AIN) 18km, 500m de dénivelée, 6h00 de marche, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 26	Le Roc d'Arguille et le Pravouta (Chartreuse - ISERE) 13km, 870m de dénivelée, bon marcheur.	François LA NEVE
Le Tour de Peyremourier (ARDECHE) 15km, 400m de dénivelée, tout marcheur.		André WELSCH	
OCTOBRE	Dimanche 3 - inversion -	La boucle des Tours Saint-Jacques (Bauges - HAUTE SAVOIE) 750m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 10	La Conay sur le Jay (AIN) 16km, 400m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Mercredi 13	Le Balcon du Merdaret (Belledonne - ISERE) 14km, 300m de dénivelée, 5h00 de marche, tout marcheur.	Daniel BRUN
	Dimanche 17	La Chapelle de Grévilly (Saint Forgeux - RHÔNE) 14km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	Jean LAURENT
	Mercredi 20	Autour de Ranchal (Azergues - RHÔNE) 20km, 500m de dénivelée, 6h30 de marche, moyen marcheur entraîné.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 24	Découverte d'une exploitation de safran (Pélussin - LOIRE) 10 € apéritif compris, 16 places. Inscriptions avant le 19 octobre.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 31	Le Mollard de Don (Bugey - AIN) 14km, 450m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
NOVEMBRE	Lundi 1 ^{er} <i>Toussaint</i>	Plateau de Sornin et de la Molière (Vercors - ISERE) 15km, 750m de dénivelée, 6h00 de marche, moyen marcheur.	Josiane RAFFIN
	Dimanche 7	Belvédère du Mont St Michel (Bauges - SAVOIE) 650m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Du jeudi 11 au Dimanche 14	4 jours de randonnée dans les Alpilles (BOUCHES du RHÔNE) Entre 300 et 500m de dénivelée, 5h00 de marche, tout marcheur. 20 places, ½ pension à Arles.	Philippe COULMEAU
	Mercredi 17	Le Pin Bouchain (Monts du Lyonnais - RHÔNE) 14km, 400m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 21	Le Circuit des Cheminées sarrasines (Bresse - AIN) 13km, 50m de dénivelée, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Samedi 27	ASSEMBLEE GENERALE	SPES
	Dimanche 28	Autour de Bagnols (RHÔNE) 13,5km, 300m de dénivelée, tout marcheur.	Michel LOVERA
DECEMBRE	Dimanche 5	Circuit de St Sabin (Pilat-LOIRE) 650m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 12	La Croix de la Dent à Saint Martin du Mont (AIN) 18km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	Gérard MAZUY
	Dimanche 19	Du Vallon de l'Hermet au vallon de Berthier (ARDECHE) 13km, 400m de dénivelée, 5h00 de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
JANVIER	Dimanche 9	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 16	La Chapelle de la Peur (Monts du Lyonnais - RHÔNE) 500m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 23	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport.	Philippe COULMEAU
		Le Lac du Ternay (ARDECHE) 18km, 570m de dénivelée, moyen marcheur entraîné.	François LA NEVE
Dimanche 30	Balade mi-nature mi-citadine, boucle entre Lyon Saint Irénée et Sainte Foy les Lyon 12.5km, 100m de dénivelée, tout marcheur.	Françoise DEMICHEL	

◀ **Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du mardi 13 juillet 2021** ▶

Date à retenir :

- WE ski de fond / raquettes en février 2022.

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.

Reprise des permanences **le mardi 24 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 2021/2022 :

- Pour le renouvellement des activités, inscriptions à partir du **mardi 24 août 2021**.
- Pour toutes les activités s'inscrire dès le **mardi 31 août 2021** 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 06 septembre 2021** et pour la natation, se renseigner à la permanence.

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 1^{er} décembre 2021 à 19h à la SPES.