

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
M A I	Dimanche 2	Rando du muguet (Villemoirieu - ISERE) 14km, 300m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 9	Rando Cyné des Terres Froides (Lac de Paladru - ISERE) 18km, 550m de dénivelée, 5h45 de marche, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
	Jeudi 13 <i>Ascension</i>	La Conay sur le Jay (ISERE) 16km, 490m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 16	Le Sommet du Signal de la Mère Boitier (SAÔNE et LOIRE) 16km, 600m de dénivelée, 6h00 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Mercredi 19	La rando du fromage fermier (Azergues - RHÔNE) 20km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 23	Le Balcon du Merdaret (Belledonne - ISERE) 14km, 300m de dénivelée, 5h00 de marche, tout marcheur.	Daniel BRUN
	Dimanche 30	La Roche de Solutré (SAÔNE ET LOIRE) 10km, 400m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
Pointe de La Galoppaz (Bauges - SAVOIE) 12km, 850m de dénivelée, bon marcheur.		François LA NEVE	
J U I N	Dimanche 6 Changement	La Chartreuse de Ste Croix (Pilat - LOIRE) 15km, 500m de dénivelée, 5 à 6h00 de marche, moyen marcheur.	Josiane RAFFIN
	Dimanche 13	La montagne du Conest (Matheysine ISERE) 16km, 870m de dénivelée, bon marcheur.	François LA NEVE
	Dimanche 20*	Le gouffre d'Enfer (Pilat - LOIRE) 14km, 300m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Mercredi 23	Charvieux et Calvaire de Portes (Bugey - AIN) 20km, 600m de dénivelée, moyen marcheur entraîné.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 27*	La Chartreuse de Porte (AIN) 14km, 550m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
J U I L L E T	Dimanche 4	Boucle en pays de Vernoux (ARDECHE) 20km, 635m de dénivelée, bon marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 11	Entre Brangues et Rhône (ISERE) 15km, 100m de dénivelée, 4h30 de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 18 - annulée -	Cascade de Hte Roche (Bugey - AIN) 530m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Daniel BRUN
	Dimanche 25	La Dent de Crolles (Chartreuse - ISERE) 650m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Mercredi 28 - déplacée -	Le Grand Som à partir de la Ruchère (Chartreuse - ISERE) 100m de dénivelée, 6h de marche, bon marcheur.	Bernard DUBOUCH

* Elections départementales et régionales.

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
A O Û T	Dimanche 1 ^{er} <i>inversion</i>	Le Plateau d'Ambel (Vercors - ISERE) 15km, 400m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 8 <i>inversion</i>	L'Etang du Grand Lemps (ISERE) 15km, 400m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 15	Col Vert et sentier Péronnard (Vercors - ISERE) 650m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Samedi 21 et Dimanche 22	WE en SAVOIE , de 500 à 800m de dénivelée, moyen marcheur. 12 personnes, gîtes en ½ pension.	Philippe COULMEAU
	Mercredi 25	Le Colombier (Bauges - SAVOIE) 1150m de dénivelée, 7h30 de marche, bon marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 29	Le Signal du Sire (Bauges - SAVOIE) 950m de dénivelée, 6h de marche, bon marcheur.	Gisèle PORTIER
S E P T E M B R E	Dimanche 5	La boucle des Tours Saint-Jacques (Bauges - HAUTE SAVOIE) 750m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 12	La Chapelle de Bellegarde (ISERE) 15km, 250m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	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, 6h 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

◀ Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du 1^{er} juin 2021 ▶

Date à retenir :

- **Fête de la SPES** un samedi de septembre, à définir.

[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.**

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 30 juin 2021 à 19h à la SPES.