

# SPES

## SPort Et Santé

259 rue de Créqui  
69003 Lyon  
Métro Saxe Gambetta  
Tél : 04 78 60 56 66  
www.spes-lyon.fr  
sport-et-sante@spes-lyon.fr

# PLEIN AIR AUTOMNE-HIVER 2022/2023

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
S E P T E M B R E	Dimanche 4	<b>La Pointe de Gorgeat (Chartreuse - SAVOIE)</b> 700m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 11	<b>Boucle d'Yzeron par St Martin-de-Vaux (RHÔNE)</b> 13km, 560m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Michel LOVERA
	Dimanche 18	<b>La Roche Pourrie et le Mont Mirantin (SAVOIE)</b> 900m de dénivelée, 5h30 de marche, bon marcheur.	Patrice VIGNE
		<b>L'Anneau Bleu (RHÔNE)</b> 11km, 20m de dénivelé, 4h de marche, tout marcheur.	André WELSCH
	Mercredi 21	<b>La Bonsannaise Forez (Périgneux - LOIRE)</b> 20km, 400m de dénivelée, 6h de marche, moyen marcheur entraîné.	Bernard DUBOUCH
Dimanche 25	<b>St Martin la Sauveté (LOIRE) <i>Changement de randonnée !</i></b> 15km, 600m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD	
O C T O B R E	Dimanche 2	<b>Yenne et ses Belvédères (Avant pays savoyard - SAVOIE)</b> 15km, 550m de dénivelée, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 9	<b>Le Tour de l'Aiguille de Chalais (ISERE)</b> 16km, 700m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Florence DAUBIGNEY
	Dimanche 16	<b>De Rontalon au Signal de St André la Côte (Monts du Lyonnais - RHÔNE)</b> 16km, 500m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 23	<b>Le Mont Brouilly en boucle (Beaujolais - RHÔNE)</b> 16km, 550m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE
	Mercredi 26	<b>Les Plateaux de Pierre sur Haute (LOIRE)</b> 17km, 500m de dénivelée, 6h de marche, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 30	<b>Du Vélair à St Bonnet le Froid (Courzieu - RHÔNE)</b> 13km, 5h de marche, 550m de dénivelée, moyen marcheur.	Jean LAURENT
N O V E M B R E	Mardi 1 <sup>er</sup> Toussaint	<b><i>Rando à venir, se renseigner à la permanence ou sur le site internet.</i></b>	Josiane RAFFIN
	Dimanche 6	<b>Le Circuit des Cadoles (Beaujolais - RHÔNE)</b> 16km, 5h30 de marche, 350m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Du jeudi 10 au dimanche 13	<b>Séjour dans le Périgord vert et blanc (DORDOGNE)</b> 2 randos de 10km, tout marcheur. + visite culturelle, 20 places en ½ pension.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 13	<b>Le Château de Crussol (ARDECHE)</b> 8km, 350m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 20	<b>Sur la piste des Schtroumpfs (Roybon - ISERE)</b> 250m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	<b>Samedi 26</b>	<b>ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE</b>	<b>SPES</b>
Dimanche 27	<b>Entre Chatinais et Toissieu (ARDECHE)</b> 13,5km, 5h de marche, 370m de dénivelée, tout marcheur.	Philippe COULMEAU	

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
<b>D E C E M B R E</b>	Dimanche 4	<b>Eclose et la Forêt du Roi (ISERE)</b> 15km, 200m de dénivelée, 4h30 de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 11	<b><i>Rando à venir, se renseigner à la permanence ou sur le site internet.</i></b>	Daniel BRUN
	Dimanche 18	<b>La Marmite du Diable (St Laurent de Vaux - RHÔNE)</b> 12km, 320m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Christiane RENARD
<b>J A N V I E R</b>	Dimanche 8	<b>Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport.</b>	Philippe COULMEAU
	Dimanche 15	<b>La Croix de Rochefort (Beaujolois – RHÔNE)</b> 15 km, 600m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Florence DAUBIGNEY
	Dimanche 22	<b>Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport.</b>	Philippe COULMEAU
	Dimanche 29	<b>Roche de l'Eglise (Bugey - AIN)</b> 14km, 650m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE

## ◀ Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du 7 juillet 2022 ▶

### Date à retenir :

- WE ski de fond / raquettes en février 2023. **Patrice VIGNE**
- WE de 3 jours (2 nuits) dans la vallée de la Drôme, à l'occasion du pont du 1er mai 2023 (samedi 29/04 au lundi 01/05). **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.  
Reprise des permanences **le mardi 23 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 2022/2023 :

- Pour le renouvellement des activités, inscriptions à partir du **mardi 23 août 2022**.
- Pour toutes les activités s'inscrire dès le **mardi 30 août 2022** 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 5 septembre 2022** 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 7 décembre 2022 à 19h à la SPES.**

## Renouvellement de licence d'une fédération sportive

### Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A ce jour</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

#### **Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Une copie d'un **certificat médical de moins de trois ans**, accompagnée d'une attestation complétée et signée (modèle ci-joint) sera à fournir lors de l'inscription à l'association.

#### **Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :**

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.