

SPES

SPort Et Santé

259 rue de Créqui
69003 Lyon
Métro Saxe Gambetta
Tel : 04 78 60 56 66

www.spes-lyon.fr
sport-et-sante@spes-lyon.fr

PLEIN AIR HIVER-PRINTEMPS

2022

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
J A N V I E R	Jeudi 6 -Annulé-	Galettes des rois et vœux du président	SPES
	Dimanche 9	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport. LA FECLAZ (BAUGES - SAVOIE)	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. AUTRANS (VERCORS - ISERE)	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	
F E V R I E R	Samedi 5 et dimanche 6	WE ski de fond / Raquettes (Chapelle-des-Bois - JURA/DOUBS) Raquettes moyens marcheurs, 16 places, ½ pension en gîte.	Patrice VIGNE
	Dimanche 13	Ski de fond / raquettes, et piétons avec le club Alain Sport. CORRENCON (VERCORS - ISERE)	Philippe COULMEAU
	Samedi 19	Après-midi vidéo-bugnes	André WELSCH Pierre DELPIERRE
	Dimanche 20	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport. LA PESSE (JURA)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 27	Roche : La Chapelle St Bonnet (Nord Dauphiné - ISERE) 13km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Gisèle PORTIER
M A R S	Dimanche 6	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport. PLATEAU DES GLIERES (HAUTE SAVOIE)	Philippe COULMEAU
		Autour de Bagnols (RHÔNE) 13,5km, 300m de dénivelée, tout marcheur.	Michel LOVERA
	Dimanche 13	La Vallée de L'Ay (ARDECHE) 13km, 480m de dénivelée, tout marcheur.	François LA NEVE
	Dimanche 20	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport. CROIX FRY (ARAVIS - HAUTE SAVOIE)	Philippe COULMEAU
		Circuit du Calvaire à St Clément sur Valsonne (RHÔNE) 11,5km, 300m de dénivelée, tout marcheur.	Daniel BRUN
	Mercredi 23	Col du Ban et de la Luère (Monts du Lyonnais - RHÔNE) 15km, 400m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
Dimanche 27	Boucle en pays de Vernoux (ARDECHE) 20km, 635m de dénivelée, bon marcheur.	Patrice VIGNE	

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
A V R I L	Dimanche 3	Forêt et roches de Brou (RHÔNE) 14km, 550m de dénivelée, 4h de marche, moyen marcheur.	Jean LAURENT
	Dimanche 10 <i>Elections 1^{er} tour</i>	La boucle des Tours Saint-Jacques (Bauges - HAUTE SAVOIE) 750m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Du samedi 16 au lundi 18	WE 3 jours de rando dans la Drôme Dioise. Entre 400 et 700m de dénivelée, 5 à 6h de marche, moyen marcheur, 20 places en gîte ½ pension.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 17 <i>Pâques</i>	St Martin la Sauveté (LOIRE) 15km, 250m de dénivelée, tout marcheur.	Christiane RENARD
	Mercredi 20	La Ronde Essertinoise (LOIRE) 19km, 300m de dénivelée, 6h de marche, moyen marcheur entraîné.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 24 <i>Elections 2^{ème} tour</i>	Four entre Bois et Etangs (ISERE) 13km, 280m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
M A I	Dimanche 1 ^{er}	Tour de l'Aiguille de Chalais (ISERE) 18km, 700m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Florence DAUBIGNEY
	Dimanche 8	La Tour d'Oriol et le Mont Fayn (HTE LOIRE) 18km, 630m de dénivelée, moyen marcheur entraîné.	François LA NEVE
	Dimanche 15	Le Plateau de Sornin et de la Molière (Vercors - ISERE) 15km, 750m de dénivelée, 6h de marche, moyen marcheur.	Josiane RAFFIN
	Mercredi 18	Les Plateaux de Pierre Sur Haute (LOIRE) 17km, 500m de dénivelée, 6h de marche, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 22	Le Circuit de l'Acqueduc du Gier (RHÔNE) 16,5km, 240m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Michel LOVERA
	Jeudi 26 <i>Ascension</i>	La Tête de la Dame (DRÔME) 18km, 400m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Florence DAUBIGNEY
	Dimanche 29	Le Tour de Peyremourier (ARDECHE) 15km, 400m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH

Les 10 & 24 avril, élections présidentielles.

◀ Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du mardi 4 janvier 2022 ▶

Marche nordique : programme des sorties → voir site internet et affichage à la permanence.



Fêtes de fin d'année : Pas de permanence ni de cours du 18 décembre au 2 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 ACOMPTE (MONTANT **NON REMBOURSABLE**). LES INSCRIPTIONS NE SERONT VALIDÉES QU'À RECEPTION EFFECTIVE DU CHEQUE (SOUS 10 JOURS, AU DELÀ, 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.**

Dates à retenir :

- Du 14 au 17 juillet, 4 jours dans le Puisaye (Bords de Loire - CHER, LOIRET et NIEVRE) Florence DAUBIGNEY

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 6 avril 2022 à 19h à la SPES.

