

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 2023/2024

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
S E P T E M B R E	Dimanche 3	Sur les traces des moines de Bonnevaux (Lieu Dieu - ISERE). 11km, 200m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 10 - modification -	Gouffre d'enfer (Pilat). 8km, 100m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 17	Le Pilat de Vanosc aux cimes (ARDECHE). 16km, 650m de dénivelée, 6h de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Mercredi 20	Le Col de Bellefond (Chartreuse - ISERE) 950m de dénivelée, 6h de marche, bon marcheur entraîné.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 24	Combe du Crêt, Baume des Allières et Combe Oursière (Vercors - ISERE) 13km, 750m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
O C T O B R E	Dimanche 1 ^{er} - modification -	Autour de la Pierre du Carre (Belledonne - ISERE) 12km, 550m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur expérimenté.	Daniel BRUN
	Dimanche 8	Les Gorges de l'Ain, surplombs et villages (AIN). 14km, 650m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Mercredi 11	Monts du Forez – Pierre-sur-Haute (LOIRE). 17km, 600m de dénivelée, bon marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 15	Les vignes de Chenas et Fleurie (Beaujolais - RHÔNE). 15km, 600m de dénivelée, moyen marcheur. - annulée -	François LA NEVE
		Les barrages du Gier (LOIRE). - changement date - 8km, 100m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 22	Le vignoble beaujolais (Chiroubles - RHÔNE). 12,5km, 400m de dénivelée, 4h de marche, moyen marcheur.	Jean LAURENT
	Dimanche 29	La Roche fendue (Bugey - AIN). 14km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
Dimanche 5	Circuit entre Charantonnay et Beauvoir-de-Marc (ISERE). 14km, 300m de dénivelée, tout marcheur.	Gisèle PORTIER	
N O V E M B R E	Dimanche 12	Les Bocages d'Eclosé et la Forêt du Roi (ISERE). 14km, 150m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Mercredi 15	Chemin des collines (Monts du Lyonnais - RHÔNE). 18km, 400m de dénivelée, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 19	La cabane du Dentillon depuis Pelussin (Pilat - LOIRE). 580m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Samedi 25	ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE	SPES
	Dimanche 26	De St André au lac noir (SAVOIE). 13km, 400m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
D E C E M B R E	Dimanche 3	Les gorges de l'Épervier (LOIRE). 12km, 385m de dénivellée, 3h30 de marche, tout marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 10	Granay et lac du Couzon (Pilat - LOIRE). 8km, 120m de dénivellée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 17	De Montfalcon à la chapelle de Serrein (ISERE). 15km, 250m de dénivellée, 5h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
J A N V I E R	Dimanche 7	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le Club Alain Sport.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 14	Les étangs de Lancin (ISERE). 9km, 20m de dénivellée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 21	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le Club Alain Sport.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 28	Huit aux Mont Monet et Mont Ministre (Pilat - LOIRE). 13km, 500m de dénivellée, moyen marcheur.	François LA NEVE

Date à retenir :

- WE ski de fond / raquettes en février 2024.

Patrice VIGNE

[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 22 août 2023.**

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 2023/2024 :

- Pour le renouvellement des activités, inscriptions à partir du **mardi 22 août 2023**.
- Pour toutes les activités s'inscrire dès le **mardi 29 août 2023** 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 4 septembre 2023** 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 6 décembre 2023 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
Durant les 12 derniers mois			
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour			
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"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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.