

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 PRINTEMPS-ETE 2023

| | DATE | LIEU | ORGANISATEUR |
|---------------|-------------------------------|---|--------------------|
| M A I | Dimanche 7 | Confluence Guiers et Rhône Mont Cordon (SAVOIE - AIN - ISERE) 17km, 300m de dénivelée, moyen marcheur. | Gisèle PORTIER |
| | Dimanche 14 | Sur les traces des moines de Bonnevaux (Lieudieu - ISERE) 11km, 200m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur. | Gwenola CHEVALIER |
| | Mercredi 17 | Le chemin du maquis au départ d'Hotonnes (Bugey - AIN) 17,5km, 650m de dénivelée, 6h de marche, moyen marcheur. | Bernard DUBOUCH |
| | Du jeudi 18 au dimanche 21 | Séjour entre les Alpilles et la Camargue (BOUCHES DU RHÔNE) 4 x rando tout marcheur, 20 places en ½ pension. | Philippe COULMEAU |
| | Dimanche 28 | Le Gouffre d'Enfer (Pilat - LOIRE) 17km, 600m de dénivelée, moyen marcheur. | Florence DAUBIGNEY |
| J U I N | Dimanche 4 | Le Canyon des Gueulards (Vercors - DRÔME) 10km, 300m de dénivelée, moyen marcheur. | André WESCH |
| | Dimanche 11 | Le Château du Gouvernement (Chartreuse - ISERE - SAVOIE) 12km, 600m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur. | Philippe COULMEAU |
| | Mercredi 14 | Le Col de Bellefond (Chartreuse - ISERE) 950m de dénivelée, 6h de marche, bon marcheur entraîné. | Bernard DUBOUCH |
| | Dimanche 18 | Le Crêt de la Goutte (Jura - AIN) 11km, 500m de dénivelée, moyen marcheur. | François LA NEVE |
| | Dimanche 25 | *** FÊTE DE LA SPES *** GROTTE DU CERDON et MONASTERE de BROU <i>Voir affichage à la SPES, dernières inscriptions le 17-06.</i> | SPES |
| J U I L L E T | Dimanche 2 | Le circuit des 3 châteaux et Ste Marie (Beaujolais - RHÔNE) 20km, 765m de dénivelée, 7h30 de marche, bon marcheur. | Michel LOVERA |
| | Dimanche 9 | Petite boucle du Gringalet et belvédère de la cochette (Chartreuse - SAVOIE) 11km, 750m de dénivelée, moyen marcheur entraîné. | Gisèle PORTIER |
| | Du vendredi 14 au dimanche 16 | WE en Hte Savoie, 16 places en ½ pension, 3 x rando moyen marcheur, 5 à 6h de marche | Philippe COULMEAU |
| | Dimanche 23 | Le Château de Crussol (ARDECHE) 8km, 350m de dénivelée, tout marcheur. | André WELSCH |

| | DATE | LIEU | ORGANISATEUR |
|-------------------|-------------|--|-------------------|
| A O Û T | Dimanche 6 | Autour de la Pierre du Carre (Belledonne - ISERE) 12km, 550m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur expérimenté. | Daniel BRUN |
| | Dimanche 20 | La Pinéa (Chartreuse - ISERE) 12km, 670m de dénivelée, moyen marcheur expérimenté. | François LA NEVE |
| | Dimanche 27 | Le Jarez par monts et par vaux (Pilat - LOIRE) 17km, 600m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur entraîné. | Patrice VIGNE |
| S E P T E M B R E | Dimanche 3 | Les Bocages d'Eclose et la Forêt du Roi (ISERE) 14km, 150m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur. | Gwenola CHEVALIER |
| | Dimanche 10 | La Roche du Loup (ARDECHE) 16km, 700m de dénivelée, moyen marcheur. | Christiane RENARD |
| | Dimanche 17 | Le Circuit des Crêtes (LOIRE) 14km, 395m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur. | Michel LOVERA |
| | Mercredi 20 | Le Grand Veymont (Vercors - DRÔME) 1120m 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 |

◀ **Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du 25 avril 2023** ▶

Sauf WE de mai, dont les inscriptions étaient ouvertes depuis le 3 janvier sur le programme précédent.

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.**

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 21 juin 2023 à 19h à la SPES.