

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 2024/2025

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
S E P T E M B R E	Dimanche 1 ^{er}	Boucle dans les hauts du mâconnais (SAÔNE ET LOIRE) 15km, 515m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Michel LOVERA
	Dimanche 8	La Pesse (JURA) 14km, 350m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 15	En balcon des lacs de la Matheysine (ISÈRE) 11km, 250m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 22	Boucle autour du Sappey-en-Chartreuse (Chartreuse - ISÈRE) 700m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 29	Saint Jean le Chevelu (SAVOIE) 13km, 600m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
O C T O B R E	Dimanche 6	Le Château de Crussol (ARDÈCHE) 10km, 300m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 13 - chgt date -	La Croix des Brosses en boucle depuis Montromant (RHÔNE) 12km, 480m de dénivelée, 4h45 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 20	Le Chemin et ruines des 3 Châteaux (Chalencon - ARDÈCHE) 13km, 5h de marche, 480m de dénivelée, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 27	Les Lacs de Cressin (AIN) 13km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
N O V E M B R E	Dimanche 3 - ajout -	Chasselay et le bois de Chatelard (RHONE) 15km, 250m de dénivelée, 4 h de marche, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 10	Lyon des hauteurs, Croix-Rousse et Fourvière (RHÔNE) 300m de dénivelée, 4h30 de marche, tout marcheur.	Marc GELLY Christiane RENARD
	Dimanche 17	Leyse et Canyon de Ternèze (SAVOIE) 5h00, 600m de dénivelée, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 24	Les Environs de Torchefelon (ISÈRE) 14km, 250m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALER
	Samedi 30	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	SPES

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
D É C E M B R E	Dimanche 1er	Grenay (ISÈRE) 14km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 8	Entre forêt et hameau autour de St Victor (HTE LOIRE) 13km, 215m de dénivelée, 4h30 de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 15	Lamure sur Azergues (RHONE) 360m de dénivelée, 4h de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
J A N V I E R	Dimanche 5	3^{ème} étape des forts du Grand Lyon (RHÔNE) De la gare de Chaponost au fort du Bruissin 13km, 200m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 12	Sur les Hauteurs de St Benoit (Jura - AIN) 14km, 538m de dénivelée, 5h40 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Samedi 18	4^{ème} étape des forts du Grand Lyon (RHÔNE) Du fort Bruissin au parc de Lacroix Laval 16,5km, 300m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 19	<i>Pas de rando prévue à la date de l'édition papier de ce programme. Se renseigner à la permanence si une sortie a été proposée depuis.</i>	SPES
	Dimanche 26	<i>Pas de rando prévue à la date de l'édition papier de ce programme. Se renseigner à la permanence si une sortie a été proposée depuis.</i>	SPES

[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 20 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 2024/2025 :

- Pour le renouvellement des activités, inscriptions à partir du **mardi 20 août 2024**.
- Pour toutes les activités s'inscrire dès le **mardi 27 août 2024** 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 2 septembre 2024**, 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 4 décembre 2024 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"/>
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"/>
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"/>
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.