

# SPES

## SPort Et Santé

259 rue de Créqui  
69003 Lyon  
Métro Saxe Gambetta  
Tél : 04 78 60 56 66  
[www.spes-lyon.fr](http://www.spes-lyon.fr)  
[sport-et-sante@spes-lyon.fr](mailto:sport-et-sante@spes-lyon.fr)



# PLEIN AIR PRINTEMPS-ETE 2024

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
M A I	Dimanche 5	<b>Eclosse entre bois et bocages (ISERE)</b> 14km, 200m de dénivelée, 4h30 de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 12	<b>Le Tour du Plateau d'Hostiaz (Bugey - AIN)</b> 14km, 540m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 19	<b>2ème étape des forts de la Métropole (RHÔNE)</b> 18km, 300m, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 26	<b>La Roche de Solutré (SAÔNE et LOIRE)</b> 10km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Du vendredi 31 au dimanche 2 juin	<b>Week-end rando en Saône-et-Loire (région d'Autun)</b> 3 randos 10 à 15km, 4h à 5h de marche, tout marcheur + visites culturelles. ½ pension en gîte, 20 personnes.	Philippe COULMEAU
J U I N	<b>Dimanche 9</b> <i>Elections européennes</i>	<b>*** FÊTE DE LA SPES ***</b> 10h-12h : Musée atelier du chapeau à Chazelles-sur-Lyon / Déjeuner au Chapelier gourmand / 15h-16h30 : le château de Montrond-le-Fort à Montrond-les-Bains	<b>SPES</b>
	Dimanche 16	<b>Innimond, le Mollard de Don et le Mollard Ron (AIN)</b> 13km, 650m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 23	<b>Le Lac des Meinettes (ARDECHE)</b> 8km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 30	<b>Le Petit Som (Chartreuse - ISERE)</b> 690m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
J U I L L E T	Dimanche 7	<b>La vache et le follaton (Dullin - SAVOIE)</b> 2 boucles de 6,5km et 200m de dénivelé chacune, tout marcheur.	Gisèle PORTIER
	Du samedi 13 au lundi 15	<b>WE rando en Hte Savoie, Sixt Fer à Cheval.</b> 16 places, ½ pension en gîte, 3 randos entre 500 et 800m de dénivelée, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 21	<b>Le Balcon de la Romanche (ISERE)</b> 13km, 800m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Daniel BRUN
	Dimanche 28	<b>La Forestière (Giron - AIN)</b> 11km, 200m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
A O Û T	Dimanche 4	<b>La Boucle de Marols à Montarcher (Forez - LOIRE)</b> 15km, 450m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 11	<b>Gouffre d'Enfer (LOIRE)</b> 10km, 100m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 18	<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 25	<b>Méaudre et le Gros Martel (Vercors - ISERE)</b> 15km, 650m de dénivelée, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
S E P T E M B R E	Dimanche 1 <sup>er</sup>	<i>Rando à définir dans le haut Beaujolais. Se renseigner à la permanence</i>	Michel LOVERA
	Dimanche 8	<b>La Pesse (JURA)</b> 14km, 350m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 15	<b>En balcon des lacs de la Matheysine (ISERE)</b> 11km, 250m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 22	<b>Boucle autour du Sappey-en-Chartreuse (Chartreuse - ISERE)</b> 700m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 29	<b>Saint Jean le Chevelu (SAVOIE)</b> 13km, 600m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD

◀ **Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du 30 avril 2024** ▶

*Sauf WE de mai, dont les inscriptions étaient ouvertes depuis le 9 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 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.**

### 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 19 juin 2024 à 19h à la SPES.**