



PLEIN AIR HIVER-PRINTEMPS 2025

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
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. <i>Permanence le 2 janvier pour les inscriptions à cette randonnée.</i>	Philippe COULMEAU
	Jeudi 9	Galettes des rois et vœux du président A partir de 18h	SPES
	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 10km, 3h00 de marche jusqu'à ST GENIS LES OLLIERES, tout marcheur. 16,5km, 300m de dénivelée, 5h00 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	St Sorlin en Bugey, la Croix de Bramenfand (AIN) 14km, 400m de dénivelée, moyen marcheur	Christiane RENARD
F E V R I E R	Dimanche 2	Chessy les Mines le pont des Soupirs (RHÔNE) 15km, 200m de dénivelée, 4h30 de marche, tout marcheur.	Michel USSEL
	Samedi 8 et dimanche 9	WE ski de fond/Raquettes (Lamoura - JURA) Raquettes moyen marcheur, 12 places, ½ pension au Chalet de la Frasse.	Patrice VIGNE
	Dimanche 9	Lyon du fil de l'eau, quais, berges et rives (RHÔNE) 15km, pas de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Marc GELLY
	Samedi 15	Après-midi photos/vidéos bugnes, grande salle SPES	SPES
	Dimanche 16	5^{ème} étape des forts du Grand Lyon (RHÔNE) Du parc de Lacroix-Laval à Limonest. 16km 300m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur	Philippe COULMEAU
	Dimanche 23	Biol le Haut (ISÈRE) 380m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur	Daniel BRUN
M A R S	Dimanche 2	Létra le ruisseau du Rebaissel (RHÔNE) 15km, 350m de dénivelée, moyen marcheur	Christiane RENARD
	Dimanche 9	6^{ème} étape des forts du Grand Lyon (RHÔNE) De Limonest à Rochetaillée s/Saône 11km, 200m de dénivelée, 3h30 de marche jusqu'à NEUVILLE SUR SAONE, tout marcheur. 18,5km, 350m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 16	Le bois du Traversa, Panossas (ISÈRE) 15km, 230m de dénivelée, 4h30 de marche, tout marcheur	Michel USSEL
	Dimanche 23	Les gorges de la Semène (LOIRE) 15km, 500m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur	Patrice VIGNE
	Dimanche 30	Circuit des Crêtes au départ de St Cyr de Valorges (LOIRE) 15km, 410m de dénivelée, 5h15 de marche, moyen marcheur,	Christiane RENARD

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
A V R I L	Dimanche 6	Ste Baudille et les Bonnettes Virville (ISÈRE) 13km, 500m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 13	Le lac des Meinettes (ARDÈCHE) 10km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Du samedi 19 au lundi 21	WE de Pâques, 3 jours dans les Gorges de l'Allier (HAUTE-LOIRE) ½ pension pour 20 personnes. 3 randonnées moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 27	Château de Bocsozel Chapelle ND du Mont, La Côte St André (ISÈRE) 15km, 400m de dénivelée, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
M A I	Dimanche 4	Les lacs de Chevelu (SAVOIE) 13km 600m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 11	St Victor / Loire (LOIRE) 8km, 350m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 18	Sur les Hauteurs de Jongieux (SAVOIE) 700m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Du vendredi 23 au dimanche 25	WE dans le Livradois/Forez (LOIRE-PUY DE DÔME) ½ pension, 16 personnes, 3 randonnées moyen marcheur.	Philippe COULMEAU

◀ **Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du 7 janvier 2025** ▶

Date à retenir :

- **Fête de la SPES le 1^{er} juin 2025 – 80 ans de l'association.**

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 21 décembre au 5 janvier inclus.

INFOS à noter INFO à noter INFO à noter INFO à noter INFO à noter

AUCUNE INSCRIPTION POUR LES WE NE SERA EFFECTIVE SANS RÈGLEMENT D'UN ACOMPTE (MONTANT **NON REMBOURSABLE**). LES INSCRIPTIONS NE SERONT VALIDÉES QU'À RÉCEPTION EFFECTIVE DU CHÈQUE (SOUS 10 JOURS, AU-DELÀ, MISE EN LISTE D'ATTENTE). LES PLACES SONT RETENUES DANS L'ORDRE DES INSCRIPTIONS. UNE LISTE D'ATTENTE EST CRÉÉE 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 TÉLÉPHONE. LES PERSONNES PRÉSENTES À L'ACCUEIL SONT PRIORITAIRES. POUR LES COUPLES, CELUI QUI SE DÉPLACE 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 9 avril 2025 à 19h à la SPES.