

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 2025

| | DATE | LIEU | ORGANISATEUR |
|---------------|----------------------------------|--|--------------------|
| 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 |
| J U I N | Dimanche 1 ^{er} | *** FÊTE DE LA SPES *** 80 ans de l'association. | SPES |
| | Dimanche 8 | <i>Pas de randonnée 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 15 | St André de Corcy, les étangs (AIN) 12km, 50m de dénivelée, tout marcheur. | Michel USSEL |
| | Dimanche 22 | Le circuit des 4 cols, Sarriette, Arpison, Ruchère et Tracol (Chartreuse - ISÈRE) 11km, 600m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur. | Christiane RENARD |
| | Dimanche 29 | Le Tabor par le lac Charlet (ISÈRE) 900m de dénivelée, 5h de marche, bon marcheur. | Patrice VIGNE |
| J U I L L E T | Dimanche 6 | La Vallée de la Valserine (AIN) 17km, 300m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur. | Florence DAUBIGNEY |
| | Dimanche 13 | Les Gorges de l'Abîme, Crêt Pourri et Hameau de Vaucluse (JURA) 12km, 700m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur. | Philippe COULMEAU |
| | Dimanche 20 | Les Plans d'eau sauvages du Voironnais (ISÈRE) 13,5km, 500m de dénivelée, 4h de marche, moyen marcheur. | Gwenola CHEVALIER |
| | Dimanche 27 | Boucle de Lhuis entre Milieu et Ansolin (AIN) 15km, 450m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur. | Philippe COULMEAU |

| | DATE | LIEU | ORGANISATEUR |
|-------------------|-------------|--|-------------------|
| A O Û T | Dimanche 3 | <i>Pas de randonnée 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 10 | Le Gros Martel (Vercors - ISÈRE) 13km, 700m de dénivelée, moyen marcheur entraîné. | Gisèle PORTIER |
| | Dimanche 17 | <i>Pas de randonnée 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 24 | Saint Sorlin (Mornant - RHÔNE) 14km, 250m de dénivelée, tout marcheur. | Michel USSEL |
| | Dimanche 31 | Le Mont Morbié, Mont Pela, en boucle du col du Frêne (SAVOIE) 10km, 610m de dénivelée, 5h de marche, bon marcheur. | Christiane RENARD |
| S E P T E M B R E | Dimanche 7 | Des Châteaux à la campagne (St Geoire en Valdaine - ISÈRE) 13km, 350m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur. | Gwenola CHEVALIER |
| | Dimanche 14 | La Croix de la Dent (AIN) 17km, 300m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur. | Florence |
| | Dimanche 21 | La Roche de l'Eglise par Souclin (Bugey - AIN) 600m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur. | Anne EININGER |
| | Dimanche 28 | <i>Pas de randonnée 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 |

Pour le WE du 23 au 25mai, les inscriptions étaient ouvertes depuis le 7 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 19 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 18 juin 2025 à 19h à la SPES.