

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
2026/2027



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Rhône-Métropole de Lyon

<https://rhone.ffrandonnee.fr/>

Tél : 04 78 60 56 66

Rev2

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
S E P T E M B R E	Dimanche 6	De Gève au Pas de la Clé, Bec de l'Orient, la Cheminée, Autrans (ISÈRE) 10,2km, 438m de dénivelée, 4h10 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 13 Annulée	Mallevall (LOIRE) 14km, 250m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 20	Boucle à partir du monastère de Chalais (Chartreuse - ISÈRE) 580m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 27	Ste Agathe en Donzy (LOIRE) 14km, 400m de dénivelée, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
O C T O B R E	Dimanche 4	Le Circuit de Champ Floux à Vatilieu (ISÈRE) 14km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 11 Annulée	Château de Sou (RHÔNE) 13km, 310m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 18	Le Signal de Nivigne et le Mont Myon (Revermont - AIN) 14,5km, 660m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 25	La Boucle de St Romain (Yenne - SAVOIE) 15km, 280m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
N O V E M B R E	Dimanche 1 ^{er}	Du Prieuré de St Andéol à la Tour de Ratières (DRÔME) 400m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 8	Boucle au départ de St Jean de Bournay (ISÈRE) 13km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 15	De Parcieux à Saint Jean (AIN) 15km, 120m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 22	Chuyer (LOIRE) 14km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Christiane RENARD
	Samedi 28	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	SPES
	Dimanche 29	De Solaize à Ternay par Sérézin (RHÔNE) 12km, 200m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
D É C E M B R E	Dimanche 6 Annulée	Longes, le Bois des Pères (LOIRE) 13km, 280m de dénivellée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 13	10^{ème} étape des forts de la Métropole / De Meyzieu à Bron (RHÔNE) 14km, 100m de dénivellée, 5h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 20	Des Minimes au Paradis (Montmerle sur Saône - AIN) 12,5km, 135m de dénivellée, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
J A N V I E R	Dimanche 10	11^{ème} étape des forts de la Métropole / De Bron à St Priest (RHÔNE) 12,5km, 4h30 de marche, 100m de dénivellée, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 17	Circuit autour d'Ancy (Monts du Lyonnais - RHÔNE) 14km, 450m de dénivellée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 24 Annulée	Autour de Salles, Pré du Breuil (RHÔNE) 15km, 200m de dénivellée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 31	<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>	

Date à retenir : WE raquettes en février.

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 18 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 2026/2027 :

- Pour le renouvellement des activités, inscriptions à partir du **mardi 18 août 2026**.
- Pour toutes les activités s'inscrire dès le **mardi 25 août 2026** à la permanence de la SPES
- Documents à fournir à la 1^{ère} inscription : certificat médical + règlement + 2 photos.
- Documents à fournir pour les renouvellements : règlement + attestation sur l'honneur complétée, datée et signée (si le questionnaire de santé n'a aucun OUI), sinon fournir un certificat médical.
- Reprise des cours en salle le **lundi 31 août 2026**, 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 2 décembre 2026 à 19h à la SPES.



Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

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 inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Êtes-vous enceinte ?	☐	☐
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	☐	☐
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	☐	☐
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	☐	☐
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
À ce jour		
10) 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...) ?	☐	☐
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.

