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

Tél : 04 78 60 56 66

FFRandonnée
Rhône-Métropole de Lyon

https://rhone.ffrandonnee.fr/

Rev3

	Date	Lieu	Organisateur
SEPTEMBRE	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	~~**Malleval (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
OCTOBRE	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
NOVEMBRE	Dimanche 1er	**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~~ Annulée	~~**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
DÉCEMBRE	Dimanche 6 Annulée	~~**Longes, le Bois des Pères (LOIRE)**~~ ~~13km, 280m de dénivelée, moyen marcheur.~~	~~Michel USSEL~~
	Dimanche 13	**10ème étape des forts de la Métropole / De Meyzieu à Bron (RHÔNE)** 14km, 100m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 20	**Des Minimes au Paradis (Montmerle sur Saône - AIN)** 12,5km, 135m de dénivelée, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
JANVIER	Dimanche 10	**11ème étape des forts de la Métropole / De Bron à St Priest (RHÔNE)** 12,5km, 4h30 de marche, 100m de dénivelée, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 17	**Circuit autour d'Ancy (Monts du Lyonnais - RHÔNE)** 14km, 450m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 24 Annulée	~~**Autour de Salles, Pré du Breuil (RHÔNE)**~~ ~~15km, 200m de dénivelée, tout marcheur.~~	~~Michel USSEL~~
	Dimanche 31	*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.*	

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**.

INFOS à noter INFOS à noter INFOS à noter INFOS à noter INFOS à noter

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 1ère 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.