



PLEIN AIR
HIVER-PRINTEMPS
2026

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
J A N V I E R	Dimanche 4	8^{ème} étape des forts de la Métropole : De Rillieux à Miribel (RHÔNE - AIN) 11km, 200m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur. <i>Permanence assurée le 2 janvier pour les inscriptions.</i>	Philippe COULMEAU
	Jeudi 8	Galettes des rois et vœux du président A partir de 18h	SPES
	Dimanche 11	St Quentin Fallavier (ISÈRE) 13km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Gisèle PORTIER
	<u>Samedi 17</u>	9^{ème} étape des forts de la métropole : de Miribel à Meyzieu (AIN - RHÔNE) 14km, 50m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 18	<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>	
	Dimanche 25	Circuit des chapelles à Ste Catherine (RHÔNE) 15km, 516m de dénivelée, 5h45 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
F E V R I E R	Dimanche 1 ^{er}	St André de Corcy : les étangs (AIN) 16,5km, très peu de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Michel USSEL
	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>	
	Samedi 14 et dimanche 15	WE ski de fond/Raquettes (Plateau des Glières - HTE SAVOIE) Raquettes moyen marcheur, 12 places, ½ pension au refuge « Chez Constance ».	Patrice VIGNE
	Dimanche 22	10^{ème} étape des forts de la métropole : de Meyzieu à Chassieu (RHÔNE) 12km, 50m de dénivelée, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Samedi 28	Après-midi photos/vidéos bugnes, grande salle SPES	SPES
M A R S	Dimanche 1 ^{er}	De Gleizé au vieux Villefranche (RHÔNE) 15km, 50m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 8	Bessenay (RHÔNE) 15km, 550m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 15 <i>Elections municipales</i>	La Roche de l'Eglise par Souclin (Bugey - AIN) 600m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 22 <i>Elections municipales</i>	11^{ème} étape des forts de la métropole : de Chassieu à St Priest (RHÔNE) 12km, 150m de dénivelée, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 29	Randonnée urbaine : La nature dans l'arrondissement de la SPES, parcs et jardins (LYON) 16km, 100m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Marc GELLY

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
AVRIL	Du samedi 4 au lundi 6 <i>WE de Pâques</i>	WE rando dans les gorges de l'Allier (HTE LOIRE) 3 x rando entre 5-6h de marche, moyen marcheur, 16 places en gîte ½ pension.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 12	Artemare, cascade de Cerveyrieu, source du Gruin et gouffre du Diable (AIN) 450m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 19	Le Mont Rachais (ISÈRE) 10km, 370m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Daniel BRUN
	Dimanche 26	St Christo en Jarez (LOIRE) 14km, 450m de dénivelée, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
MAI	Dimanche 3	Grottes, ruisseaux et cascades au départ de Lompnas (Bugey - AIN) 15km, 650m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Du vendredi 8 au dimanche 10 <i>Victoire 1945</i>	Découverte de la Côte d'Or en randos-culturelles entre Beaune et Dijon. WE en 1/2 pension. 12 personnes. Tout marcheur.	Florence DAUBIGNY Philippe COULMEAU
	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>	
	Dimanche 24	Boucle des Cornes d'Urfé (LOIRE) 16km, 575m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 31	Autour de St Alban (ISÈRE) 13km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL

« Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du 06 janvier 2026 »

Date à retenir :

- Fête SPES en juin.

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 20 décembre au 4 janvier inclus.

INFOS à noter INFOS à noter INFOS à noter INFOS à noter INFOS 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 À 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 8 avril 2026 à 19h à la SPES.