



S P O R T E T S A N T E

Association loi 1901

259, rue de Créqui - 69003 LYON

Tél. : 04 78 60 56 66

Site Internet : <http://www.spes-lyon.fr/>

mel : sport-et-sante@orange.fr

Permanence : 18h00 à 19h30 les lundi, mardi, jeudi et vendredi

PLEIN AIR

HIVER

PRINTEMPS 2012

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
J A N V I E R	Jeudi 5	Galette des rois et vœux du président.	SPES
	Dimanche 8	Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport. Croix Fry (HTE SAVOIE)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 8	De Monts en château (Montrottier – RHÔNE) 18km. 5h00 de marche. 600m de dénivelée. Moyens marcheurs.	Sylvie HUCHET
	Dimanche 15	Circuit des trois châteaux (ISERE). 15km. 5h00 de marche. 500m de dénivelée. Tous marcheurs.	Jean LAURENT
	Dimanche 22	Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport. La Pesse (JURA)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 22	Chazay d'Azergues - St Jean les Vignes (RHÔNE). 14km. 200m de dénivelée. Tous marcheurs.	Maria RICOTTA
	Samedi 28 et Dimanche 29	Week-end ski de fond/raquettes à Autrans (ISERE) Hébergement au refuge de Gève en ½ pension 20 places.	Patrice VIGNE
F E V R I E R	Dimanche 5	La Fontaine des Anes (Ht Beaujolais – RHÔNE) 20km. 500m de dénivelée. Moyens marcheurs.	Michel USSEL
	Dimanche 12	Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport. Giron (JURA)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 19	Circuit du Tourniquet – Saint Germain la Montagne (LOIRE) 15km. 4h30 de marche. 600m de dénivelée. Moyens marcheurs.	Patrice VIGNE
	Dimanche 26	Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport. Les Moussières (JURA)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 26	Les Rochers de Presles (Vercors – ISERE) 15km. 500m de dénivelée. 5h00 de marche. Moyens marcheurs.	François LA NEVE
M A R S	Dimanche 4	Granay et le Lac de Couzon (Pilat – LOIRE) 14 km. 5h00 de marche. 350m de dénivelée. Tous marcheurs.	André WELSCH
	Dimanche 11	Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport. Croix Fry (HTE SAVOIE)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 11	Rando-restau du col de Grenouze à Grange Rouet (Pilat - LOIRE) 13km. 400m de dénivelée. Tous marcheurs.	André WELSCH
	Samedi 17	Exposition des œuvres des adhérents SPES et soirée vidéo.	Pierre DELPIERRE
	Dimanche 18	Cascades de Cerdon (Bugey – AIN) 14km. 5h30 de marche. 450m de dénivelée. Moyens marcheurs.	François LA NEVE
	Dimanche 25	Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport. Plateau des Glières (HTE SAVOIE)	Philippe COULMEAU
A V R I L	Dimanche 1	La Roche Veyrand (Chartreuse – SAVOIE) itinéraire des câbles 6h30 de marche. 920m de dénivelée. Bons marcheurs.	François LA NEVE
	Du samedi 7 au lundi 9 (1)	3 randos dans le Caroux (HERAULT) 32 places. 2 niveaux : Tous marcheurs et Moyens marcheurs. ½ pension en village de gîte.	Jean LAURENT Maria RICOTTA
	Dimanche 15	Au bord de la Loire (Plaine du Forez – LOIRE) 20km. 5h30 de marche. 200m de dénivelée. Tous marcheurs	Gisèle PORTIER
	Dimanche 22 (*)	Les « 3 Vallons », au départ de Létra (RHÔNE) 18km. 5h00 de marche. 450m de dénivelée. Tous marcheurs.	Sylvie HUCHET
	Du samedi 28 au mardi 1 ^{er} mai (1)	Montagne Ste BAUME, Mont Aurélien, randos côtières (falaises du Cap Canaille...). 300 à 800m de dénivelée. Moyens marcheurs. ½ pension. 28 places.	Philippe COULMEAU

(*) Elections présidentielles

M A I	Dimanche 6 (*)	Le circuit des Pierres calcaires de L'Isle Crémieu (ISERE) 20km. 5h00 de marche. 300m de dénivellée. Moyens marcheurs.	Gwénola CHEVALIER
	Mardi 8	Au cœur du Vivarais (Chalençon – ARDECHE) 17km. 5h30 de marche. 500m de dénivellée. Marcheurs moyens.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 13	De Seyssel à la Montagne des Princes (HTE SAVOIE) 5h00 de marche. 700m de dénivellée. Moyens marcheurs.	Anne EININGER
	Dimanche 20	De St Joseph à la Croix de Rochefort (Beaujolais – RHÔNE) 15km. 500m de dénivellée. Tous marcheurs.	Maria RICOTTA
	Samedi 26 au Lundi 28 (1)	3 jours dans les Ecrins. Lac des Ecrins (HTES ALPES) 700, 800 et 1000m de dénivellée. Moyens marcheurs. ½ pension en gîte. 24 places.	François LA NEVE

(*) Elections présidentielles

AUCUNE INSCRIPTION NE SERA EFFECTIVE SANS REGLEMENT DES ARRHES (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.
PAS D'INSCRIPTIONS PAR INTERNET.

(1) OUVERTURE DES INSCRIPTIONS POUR LES WE DE FEVRIER A MAI. A PARTIR DU : **mardi 3 janvier 2012**

DATES À RETENIR :

- 3 juin Fête de la SPES (rencontre annuelle de tous les adhérents)

INFORMATIONS GENERALES

- 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 le vendredi soir.
- Pour les journées de ski de fond, limite pour l'inscription le lundi avant la sortie.
- Les activités proposées (via ferrata, haute montagne, randonnée et ski) 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.
- Via ferrata et randonnée du vertige : se renseigner à la permanence avant inscription.
- 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 auprès du secrétariat.
- 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 0,07 €/km par passager. Les frais de péage seront partagés entre les occupants du véhicule. Pour les week-ends, une autre formule est utilisée.

Permanences : Pas de permanences entre Noël et jour de l'An

RAPPEL DES ACTIVITES DU CLUB

- **La nature :** randonnées à la journée ou en week-end, montagne (course sur glacier, via ferrata) et neige (ski de fond, raquettes)
- **La forme :** gymnastique d'entretien matin (mardi, jeudi et vendredi) ou soir (lundi, mardi, jeudi), natation (lundi), aquagym (lundi), yoga (lundi, vendredi), tai-chi (lundi)
- **La convivialité :** rencontres des adhérents chaque jeudi à partir de 18h, sorties culturelles, expositions, soirées vidéo.

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 participer à la prochaine réunion qui se tiendra le mercredi 4 avril 2012 à 19h à la SPES.