



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 le mardi, jeudi et vendredi

PLEIN AIR
HIVER-PRINTEMPS
2019

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
JANVIER	Dimanche 6	Les Grottes de la Balme, Charrette, Parmilieu (ISERE) 17km, 280m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Jeudi 10	Galettes des rois et vœux du président	SPES
	Dimanche 13	Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport. RAQUETTES ENCADREES PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE DIPLOME. AUTRANS / VERCORS (ISERE)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 20	Trept, le Pré du Loup (ISERE) 18km, 150m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 27	Le circuit des Châteaux de Virieu (ISERE) 15km, 460m de dénivelée, tout marcheur.	François LA NEVE
FEVRIER	Dimanche 3	Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport. RAQUETTES ENCADREES PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE DIPLOME. CROIX FRY / ARAVIS (HAUTE SAVOIE)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 10 - Inversion -	Le tour de l'Horloge et la Chapelle St Hugon (Chatonnay - ISERE) 14km, 280m de dénivelée, tout marcheur.	Christiane RENARD
	Samedi 16 et Dimanche 17	WE ski de fond/Raquettes à Bellecombe (JURA) Raquettes moyen marcheur, 15 places, ½ pension en gîte.	Patrice VIGNE
	Dimanche 17	Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport. RAQUETTES ENCADREES PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE DIPLOME. CORRENCON / VERCORS (ISERE)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 24	Autour de L'Aubépin (RHÔNE) 15 km, 330m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
MARS	Dimanche 3	Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport. LAJOUX (JURA)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 3	Les cuves du Duzon (ARDECHE) 14km, 450m de dénivelée, moyen marcheur.	André WELSCH
	Samedi 9	Après-midi vidéo, photos, bugnes.	SPES
	Dimanche 10 - inversion -	Saint Sorlin en Bugey, Souclin (Bugey - AIN) 15km, 700m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 17	Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport. RAQUETTES ENCADREES PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE DIPLOME. VILLARD DE LANS / VERCORS (ISERE)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 17	Le tour d'Horizon (Jura - AIN) 15km, 700m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE
Jeudi 21	Circuit de la Roche (Azergues - RHÔNE) 16km, 465m de dénivelée, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH	



	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
M A R S	Dimanche 24	Villevoxcance, Croix de Chirol (ARDECHE) 15km, 550m de dénivelée, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 31	Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport. RAQUETTES ENCADREES PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE DIPLOME. COL DES SAISIES (SAVOIE)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 31	Le Crêt de l'Oeillon, en boucle au départ de Doizieux (Pilat- LOIRE). 16 km, 800 m de dénivelée, 6h de marche, moyen marcheur entraîné.	Josiane RAFFIN
A V R I L	Dimanche 7	St Georges d'Espéranché (ISERE) 17km, 200m de dénivelée, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 14	La Montagne de Parve et Fort les Bancs (AIN) 11km, 400m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Jeudi 18	Col du Châtoux (Beaujolais - RHÔNE) 19km, 700m de dénivelée, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Du vendredi 19 au lundi 22	Les Dentelles de Montmirail (VAUCLUSE) 24 places, gîte en ½ pension, 4 rando de 300 à 700m de dénivelée, 4 à 6h de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 28	La Vallée du Ban à La Valla-en-Gier (Pilat - LOIRE). 15 km, 600 m de dénivelée, 5h30, moyen marcheur entraîné.	Josiane RAFFIN
M A I	Mercredi 1 ^{er}	Les Corniches de L'Eyrieux (ARDECHE) 15km, 500m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 5	Marcy et son télégraphe (Beaujolais - RHÔNE) 17km, 300m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Mercredi 8	Lac des Sapins (Cublize - RHÔNE) 16km, 465m de dénivelée, 5h50 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 12	De la vallée du Morgon au château du Sou (RHÔNE) 17km, 450m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Jean LAURENT
	Jeudi 16	Les rochers de la Falconnière et de Taporal (Bugey - AIN) 22km, 650m de dénivelée, moyen marcheur entraîné.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 19	Les Crêtes de la Molière (Vercors - ISERE) 14km, 630m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE
	Mercredi 22	La Cascade du Cirque de Saint-Même (Chartreuse - Savoie). 10km, 400 m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur expérimenté.	Josiane RAFFIN
	Dimanche 26*	Château de Crussol (ARDECHE) 8km, 350m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH

* Elections européennes

◀ **Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du mardi 08 janvier 2019** ▶

[Marche nordique : programme des sorties](#) → voir site internet et affichage à la permanence.

Fêtes de fin d'année : Pas de permanence du 23 décembre au 07 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 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.

Date à retenir :

- We de 3 jours, du vendredi 09 au lundi 11 novembre, Lot et Corrèze - Philippe Coulmeau

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 27 mars 2019 à 19h à la SPES.