



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/>

email : [sport-et-sante@orange.fr](mailto:sport-et-sante@orange.fr)

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

PLEIN AIR  
PRINTEMPS-ETE  
2019

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
M A I	Mercredi 1 <sup>er</sup>	<b>Les Corniches de L'Eyrieux (ARDECHE)</b> 15km, 500m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 5	<b>Marcy et son télégraphe (Beaujolais - RHÔNE)</b> 17km, 300m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Mercredi 8	<b>Lac des Sapins (Cublize - RHÔNE)</b> 16km, 465m de dénivelée, 5h50 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 12 - modification -	<b>De Buis à Revel (Isère)</b> 16km, 300m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Jeudi 16	<b>Les rochers de la Falconnière et de Taporal (Bugey - AIN)</b> 22km, 650m de dénivelée, moyen marcheur entraîné.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 19 - annulé -	<b>Les Crêtes de la Molière (Vercors - ISERE)</b> 14km, 630m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE
	Mercredi 22 - voir au 5/6 -	<b>La Cascade du Cirque de Saint-Même (Chartreuse - Savoie).</b> 10km, 400 m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur expérimenté.	Josiane RAFFIN
Dimanche 26*	<b>Château de Crussol (ARDECHE)</b> 8km, 350m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH	
J U I N	Dimanche 2 - modification -	<b>Abaye de Meyriat (Chartreuse - Savoie).</b> 19km, 700m de dénivelée, moyen marcheur entraîné.	Gérard MAZUY
	Mercredi 5 - chgt date -	<b>La Cascade du Cirque de Saint-Même (Chartreuse - Savoie).</b> 10km, 400 m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur expérimenté.	Josiane RAFFIN
	Du samedi 8 au lundi 10	<b>3 jours au Plateau d'Emparis (ISERE)</b> 400 à 900m de dénivelée, 4 à 6h30 de marche, moyen marcheur, 12 places.	Daniel BRUN
	Dimanche 16 - modification -	<b>Les Crêtes de la Molière (Vercors - ISERE)</b> 14km, 630m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE
	Mercredi 19	<b>La Grande Sure (Chartreuse - ISERE)</b> 700m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur, 12 places.	Bernard DUBOUCH
	<b>Dimanche 23</b>	<b>*** Fête de la SPES ***</b> <b>Autour de Firminy, musées et repas en ferme/auberge</b>	<b>SPES</b>
	Dimanche 30	<b>Autour d'Allières (Ht Beaujolais - RHÔNE)</b> 18km, 250m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
J U I L L E T	Dimanche 7	<b>Le Tour des Rochers de l'Aliénard (Chartreuse - SAVOIE)</b> 400m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 21	<b>Le Plateau des Glières (HTE SAVOIE)</b> 12km, 700m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Josiane RAFFIN
	Du lundi 22 au mercredi 24	<b>3 jours dans le Dévoluy (HTE ALPES)</b> 600 à 950m de dénivelée, bon marcheur, 12 places	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 28	<b>Orionde (Belledonne - ISERE)</b> 780m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE

\* Elections européennes

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
A O Û T	Dimanche 4	<b>Le Tabor (Matheysine - ISERE)</b> 12km, 900m de dénivelée, 6h de marche, bon marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 11	<b>Le Plateau de Beauregard (HTE SAVOIE)</b> 600m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Du mardi 13 au jeudi 15	<b>3 jours dans le Dévoluy (HTE ALPES)</b> 400 à 1220m de dénivelée, bon marcheur, 12 places.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 18	<b>La Vallée de la Valdaine (ISERE)</b> 15km, 500m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 25	<b>Les Bois de Champfromier (AIN)</b> 17km, 400m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
S E P T E M B R E	Dimanche 1 <sup>er</sup>	<b>La Cascade de la Fouge (Bugey - AIN)</b> 15km, 450m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 8	<b>Le tour de Sanciât (Meillonas - AIN)</b> 18km, 350m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 15	<b>Par monts et rivières (St Marcellin en Forez - LOIRE)</b> 17km, 480m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Du mardi 17 au jeudi 19	<b>3 jours dans le Jura nord (Morteau - JURA)</b> 400 à 780m de dénivelée, 5 à 6h de marche, moyen marcheur, 12 places.	Bernard DUBOUCH Marie-Rose CHAPUIS
	Dimanche 22	<b>Le Grand Colombier (Bugey - AIN)</b> 17km, 800m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 29	<b>La Dent du Corbeley (SAVOIE)</b> 12km, 920m de dénivelée, 6h de marche, bon marcheur au pied sûr.	François LA NEVE

◀ **Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du mardi 16 avril 2019** ▶

**Date à retenir :**

- We de 3 jours, du samedi 09 au lundi 11 novembre, Lot et Corrèze. Philippe Coulmeau
- Le samedi 12 octobre, randonnée philatélique dans Lyon, 3h de marche. Françoise Demichel

**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 20 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.**

### **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.
- 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 26 juin 2019 à 19h à la SPES.**

