



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/>

e-mail : sport-et-sante@orange.fr

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

PLEIN AIR
AUTOMNE-HIVER
2019/2020

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
S E P T E M B R E	Dimanche 1 ^{er}	La Cascade de la Fouge (Bugey - AIN) 15km, 450m de dénivelée, moyen marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 8	Le tour de Sanciat (Meillonas - AIN) 18km, 350m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 15	Par monts et rivières (St Marcellin en Forez - LOIRE) 17km, 480m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Du mardi 17 au jeudi 19	3 jours dans le Jura nord (Morteau - JURA) 400 à 780m de dénivelée, 5 à 6h de marche, moyen marcheur, 12 places.	Bernard DUBOUCH Marie-Rose CHAPUIS
	Dimanche 22	Le Grand Colombier (Bugey - AIN) 17km, 800m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 29	La Dent du Corbeley (SAVOIE) 12km, 920m de dénivelée, 6h de marche, bon marcheur au pied sûr.	François LA NEVE
O C T O B R E	Dimanche 6	Du Bessat à Fourvière (LOIRE) 17km, 300m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Samedi 12	Randonnée philatélique dans Lyon, 3h de marche, après-midi.	Françoise DEMICHEL
	Dimanche 13	Roche St Michel et Moucherotte (Vercors - ISERE) 15km, 750m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE
	Mercredi 16	Le circuit des Viaducs (Vallée d'Azergues - RHÔNE) 15km, 600m de dénivelée, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 20	Le Balcon du Merdaret (Belledonne - ISERE) 14km, 300m de dénivelée, 5h00 de marche, tout marcheur.	Daniel BRUN
	Dimanche 27	La Crête des Mollards (Belledonne Nord - SAVOIE) 600m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE

NOVEMBRE	Dimanche 3	Tour d'Horizon de Nantua (Jura - AIN) 15km, 700m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE
	Du samedi 9 au lundi 11	We de 3 jours, LOT et CORREZE. 24 places en ½ pension, 3 rando de 10 à 15km, 4 à 5h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Mercredi 13	Circuit du Tilleul (Monts du Lyonnais - RHÔNE) 14km, 550m de dénivelée, tout marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 17	Les Lacs de Chevelu (SAVOIE) 10km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 17	Le Refuge de Jusson (Chartreuse - ISERE) 800m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 24	Circuit de Valorge (LOIRE) 14km, 420m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur.	Christiane RENARD
	Samedi 30	ASSEMBLEE GENERALE	SPES
DECEMBRE	Dimanche 1er	Le Bois des Côtes (LOIRE) 13km, 510m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur.	Daniel BRUN
	Dimanche 8	Sur les Traces des Verriers (Roybon - ISERE) 16km, 320m de dénivelée, 4h45 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 15	Les crèches d'Oingt (RHÔNE) 13,5km, 350m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 22	Autour de Poleymieux (Monts d'Or - RHÔNE) 13km, 350m de dénivelée, tout marcheur.	Christiane RENARD
JANVIER	Dimanche 5	Le Sentier de la Côtère (Pérouges - AIN) 13km, 200m, 4h de marche, tout marcheur.	Gisèle PORTIER
	Jeudi 9	Galettes des Rois et vœux du président.	SPES
	Dimanche 12	D'Affoux à St Marcel (RHÔNE) 17km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 19	Ski de fond / raquettes et piétons avec le club Alain Sport.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 19	Surplomb des gorges de l'Ain et Mont Balvay (AIN) 520m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 26	De la Vallée du Morgon au Château de Sou (RHÔNE) 17km, 450m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Jean LAURENT

◀ **Ouverture des inscriptions aux manifestations et séjours à partir du mardi 9 juillet 2019** ▶

Permanences d'été :

En juillet: le jeudi et le vendredi. En août: seul l'organisateur est présent le jeudi soir précédant sa sortie.
Reprise des permanences **le 20 août**.

Marche nordique : programme des sorties → voir site internet et affichage à la permanence.



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 2019/2020 :

- Pour le renouvellement des activités, inscriptions à partir du **20 août 2019**.
- Pour toutes les activités s'inscrire dès **le 27 août 2019** à la permanence de la SPES (présence aussi le lundi 4 septembre).
- Documents à fournir à l'inscription: **certificat médical** + règlement + 2 photos à la 1^{ère} inscription.
- Reprise des cours en salle le **02 septembre 2019** et natation le **23 septembre 2019**.

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 4 décembre 2019 à 19h à la SPES.**