

SPES

SPort Et Santé

259 rue de Créqui
69003 Lyon
Métro Saxe Gambetta
Tél : 04 78 60 56 66

www.spes-lyon.fr
sport-et-sante@spes-lyon.fr



PLEIN AIR HIVER-PRINTEMPS 2024

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
JANVIER	Dimanche 7	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le Club Alain Sport. LA FECLAZ / BAUGES / SAVOIE	Philippe COULMEAU
	Jeudi 11	Galettes des rois et vœux du président A partir de 18h	SPES
	Dimanche 14 - annulée -	Les étangs de Lancin (ISERE). 9km, 20m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 21	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le Club Alain Sport. AUTRANS / VERCORS / ISERE	Philippe COULMEAU
	Dimanche 28 - modification -	Entre Poizieu et Moras (ISERE) 14,5km, 300m de dénivelée, tout marcheur.	Christiane RENARD
FEVRIER	Dimanche 4	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le Club Alain Sport. LA PESSE / BUGEY / JURA	Philippe COULMEAU
	Samedi 3 et dimanche 4	WE ski de fond/Raquettes, Porte d'Herbouilly (Vercors - ISERE) Raquettes moyen marcheur, 16 places, ½ pension à l'Auberge de Roybon.	Patrice VIGNE
	Samedi 10	Après-midi vidéo, photos, bugnes.	SPES
	Dimanche 11	La Ferme Lambert (Montrevel – ISERE) 12km, 300m de dénivelée, 4h00 de marche, tout marcheur.	Daniel BRUN
	Samedi 17	Après-midi vidéo, photos, bugnes.	SPES
	Dimanche 18	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le Club Alain Sport. GIRON / BUGEY / AIN	Philippe COULMEAU
	Dimanche 18 - ajout -	Les grottes de la Balme. Charrette, Parmilieu (ISERE) 17 km, 283 m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 25	Les Terres rouges à partir de Jardin (Sud de Vienne - ISERE) 14km, 200m de dénivelée, 4h45 de marche, tout marcheur.	Florence DAUBIGNEY
MARS	Dimanche 3	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le Club Alain Sport. PLATEAU DES GLIERES / HAUTE SAVOIE	Philippe COULMEAU
	Dimanche 10	Lamure sur Azergues, Forêt départementale de la Pyramide (RHÔNE) 16km, 540m de dénivelée, 5h10 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 17	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le Club Alain Sport. COL DES SAISIES / BEAUFORTIN / HAUTE SAVOIE	Philippe COULMEAU
	Dimanche 17 - déplacée -	L'Anneau bleu (Parc de Miribel Jonage - RHÔNE) 12km, 10m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Dimanche 24	Boucle au départ de la Giraudière (LOIRE) 15km, 577m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
A V R I L	Dimanche 7	Du Crêt de la Madone au col des Brosses (Yseron - RHÔNE) 13km, 413m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Jean LAURENT
	Dimanche 14	La Métropole par les forts : 1^{ère} étape d'Irigny à St Genis LAVAL (RHÔNE) 15km, limité à 15 personnes, déplacement en train/TCL.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 21	Néronde (Forez - LOIRE) 15km, 400m de dénivelée, moyen marcheur et tout marcheur entraîné.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 28	Sur les Hauteurs de St Benoit (Jura - AIN) 14km, 538m de dénivelée, 5h40 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
M A I	Dimanche 5	Eclosse entre bois et bocages (ISERE) 14km, 200m de dénivelée, 4h30 de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 12	Le Tour du Plateau d'Hostiaz (Bugey - AIN) 14km, 540m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 19	<i>Pas de rando prévue à la date de l'édition papier de ce programme. Se renseigner à la permanence si une sortie a été proposée depuis.</i>	SPES
	Dimanche 26	La Roche de Solutré (SAÔNE et LOIRE) 10km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	André WELSCH
	Du vendredi 31 au dimanche 2 juin	Week-end rando en Saône-et-Loire (région d'Autun) 3 randos 10 à 15km, 4h à 5h de marche, tout marcheur + visites culturelles. ½ pension en gîte, 20 personnes.	Philippe COULMEAU

◀ Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du 9 janvier 2024 ▶

Date à retenir :

- 3 jours de rando moyen marcheur dans le Chablais vers le 14 juillet 2024.

Philippe COULMEAU

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



**CLUB
SPES**

PLEIN AIR HIVER-PRINTEMPS 2024

Fêtes de fin d'année : Pas de permanence ni de cours du 23 décembre au 7 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.**

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 10 avril 2024 à 19h à la SPES.



PLEIN AIR HIVER-PRINTEMPS 2024