



PLEIN AIR
AUTOMNE-HIVER
2025/2026

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
S E P T E M B R E	Dimanche 7	Des Châteaux à la campagne (St Geoire en Valdaine - ISÈRE) 13km, 350m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 14	La Croix de la Dent (AIN) 17km, 300m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Florence DAUBIGNEY
	Dimanche 21	La Roche de l'Eglise par Souclin (Bugey - AIN) 600m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 28	Le Bessat, le Creux du Loup (Pilat - LOIRE) 14km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
O C T O B R E	Dimanche 5	Circuit des crêtes au départ de St Cyr de Valorges (LOIRE) 14,5km, 410m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 12	Le Grand Crêt d'Eau (AIN) 715m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 19	Boucle de Lhuis entre Milieu et Ansolin (AIN) 15km, 450m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 26	Le tour de Morland à Coutouvre (LOIRE) 12km, 350 m de dénivelé, tout marcheur.	Daniel BRUN
N O V E M B R E	Dimanche 2	Crémieu : chapelle de Moirieu (ISÈRE) 14k, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 9	La voie de la Dombe et les Balmes du Rhône (Lyon - RHÔNE) 15km, 150m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Marc GELLY
	Mardi 11 <i>Armistice 1918</i>	Spécial marche nordique, Chuyer (Pilat - LOIRE) 14km, 200m de dénivelée.	Christiane RENARD
	Dimanche 16	Sentier du saut du Bezan depuis Merle-Leignec (Forez - LOIRE) 14km, 360m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 23	De Chavanay à Malleval (Pilat - LOIRE) 400m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Samedi 29	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	SPES
	Dimanche 30	Circuit des Chapelles à Ste Catherine (RHÔNE) 15km, 520m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
D É C E M B R E	Dimanche 7	St André de Corcy : les étangs (AIN) 16,5km, très peu de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 14	7^{ème} étape des forts de la métropole : de Rochetaillée à Rillieux (RHÔNE) 12km, 250m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 21	Etangs et châteaux de Chozeau (ISÈRE) 14km, 310m de dénivelée, 4h15 de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
J A N V I E R	Dimanche 4	8^{ème} étape des forts de la Métropole : De Rillieux à Miribel (RHÔNE - AIN) 11km, 200m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur. <i>Permanence assurée le 2 janvier pour les inscriptions.</i>	Philippe COULMEAU
	Dimanche 11	St Quentin Fallavier (ISÈRE) 13km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 18	<i>Pas de randonnée 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 25	<i>Pas de randonnée 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

Date à retenir : WE raquettes en février.

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 19 août.**

AUCUNE INSCRIPTION POUR LES WE NE SERA EFFECTIVE SANS REGLEMENT D'UN ACOMPTE (MONTANT **NON REMBOURSABLE**). LES INSCRIPTIONS NE SERONT VALIDÉES QU'À 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 2025/2026 :

- Pour le renouvellement des activités, inscriptions à partir du **mardi 19 août 2025**.
- Pour toutes les activités s'inscrire dès le **mardi 26 août 2025** à la permanence de la SPES
- Documents à fournir à la 1^{ère} inscription : certificat médical + règlement + 2 photos.
- Documents à fournir pour les renouvellements : règlement + attestation sur l'honneur complétée, datée et signée (si le questionnaire de santé n'a aucun OUI), sinon fournir un certificat médical.
- Reprise des cours en salle le **lundi 1^{er} septembre 2025**, pour la natation, se renseigner à la permanence

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 3 décembre 2025 à 19h à la SPES.



Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Êtes-vous enceinte ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À ce jour		
10) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.

