



**PLEIN AIR**  
**HIVER-PRINTEMPS**  
**2026**

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
JANVIER	Dimanche 4	<b>8<sup>ème</sup> étape des forts de la Métropole : De Rillieux à Miribel (RHÔNE - AIN)</b> 11km, 200m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur. <i>Permanence assurée le 2 janvier pour les inscriptions.</i>	Philippe COULMEAU
	<b>Jeudi 8</b>	<b>Galettes des rois et vœux du président</b> <b>A partir de 18h</b>	<b>SPES</b>
	Dimanche 11	<b>St Quentin Fallavier (ISÈRE)</b> 13km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Gisèle PORTIER
	<u>Samedi 17</u>	<b>9<sup>ème</sup> étape des forts de la métropole : de Miribel à Meyzieu (AIN - RHÔNE)</b> 14km, 50m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	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>	
	Dimanche 25	<b>Circuit des chapelles à Ste Catherine (RHÔNE)</b> 15km, 516m de dénivelée, 5h45 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
FÉVRIER	Dimanche 1 <sup>er</sup>	<b>St André de Corcy : les étangs (AIN)</b> 16,5km, très peu de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 8	<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>	
	Samedi 14 et dimanche 15	<b>WE ski de fond/Raquettes (Plateau des Glières - HTE SAVOIE)</b> Raquettes moyen marcheur, 12 places, ½ pension au refuge « Chez Constance ».	Patrice VIGNE
	Dimanche 22	<b>10<sup>ème</sup> étape des forts de la métropole : de Meyzieu à Chassieu (RHÔNE)</b> 12km, 50m de dénivelée, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Samedi 28	<b>Après-midi photos/vidéos bugnes, grande salle SPES</b>	SPES
MARS	Dimanche 1 <sup>er</sup>	<b>De Gleizé au vieux Villefranche (RHÔNE)</b> 15km, 50m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 8	<b>Bessenay (RHÔNE)</b> 15km, 550m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 15 <i>Elections municipales</i>	<b>La Roche de l'Eglise par Souclin (Bugey - AIN)</b> 600m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 22 <i>Elections municipales</i>	<b>11<sup>ème</sup> étape des forts de la métropole : de Chassieu à St Priest (RHÔNE)</b> 12km, 150m de dénivelée, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 29	<b>Randonnée urbaine : La nature dans l'arrondissement de la SPES, parcs et jardins (LYON)</b> 16km, 100m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Marc GELLY

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
A V R I L	Du samedi 4 au lundi 6 <i>WE de Pâques</i>	<b>WE rando dans les gorges de l'Allier (HTE LOIRE)</b> 3 x rando entre 5-6h de marche, moyen marcheur, 16 places en gîte ½ pension.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 12	<b>Artemare, cascade de Cerveyrieu, source du Groin et gouffre du Diable (AIN)</b> 450m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 19	<b>Le Mont Rachais (ISÈRE)</b> 10km, 370m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Daniel BRUN
	Dimanche 26	<b>St Christo en Jarez (LOIRE)</b> 14km, 450m de dénivelée, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 3	<b>Grottes, ruisseaux et cascades au départ de Lompnas (Bugey - AIN)</b> 15km, 650m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Du vendredi 8 au dimanche 10 <i>Victoire 1945</i>	<b>Découverte de la Côte d'Or en randos-culturelles entre Beaune et Dijon.</b> WE en 1/2 pension. 12 personnes. Tout marcheur.	Florence DAUBIGNEY Philippe COULMEAU
	Dimanche 17	<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>	
	Dimanche 24	<b>Boucle des Cornes d'Urfé (LOIRE)</b> 16km, 575m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 31	<b>Autour de St Alban (ISÈRE)</b> 13km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL

◀ Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du 06 janvier 2026 ▶

**Date à retenir :**

- Fête SPES en juin.

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



**Fêtes de fin d'année : Pas de permanence ni de cours du 20 décembre au 4 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 RÈGLEMENT D'UN ACOMPTE (MONTANT NON REMBOURSABLE). LES INSCRIPTIONS NE SERONT VALIDÉES QU'À RÉCEPTION EFFECTIVE DU CHÈQUE (SOUS 10 JOURS, AU-DELÀ, MISE EN LISTE D'ATTENTE). LES PLACES SONT RETENUES DANS L'ORDRE DES INSCRIPTIONS. UNE LISTE D'ATTENTE EST CRÉÉE 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 TÉLÉPHONE. LES PERSONNES PRÉSENTES À L'ACCUEIL SONT PRIORITAIRES. POUR LES COUPLES, CELUI QUI SE DÉPLACE 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 8 avril 2026 à 19h à la SPES.**