



	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
M A I	Dimanche 3	Grottes, ruisseaux et cascades au départ de Lompnas (Bugey - AIN) 15km, 650m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Du vendredi 8 au dimanche 10 <i>Victoire 1945</i>	Découverte de la Côte d'Or en randos-culturelles entre Beaune et Dijon. WE en 1/2 pension, 16 personnes, tout marcheur.	Florence DAUBIGNEY Philippe COULMEAU
	Dimanche 17	Artemare - Cascade de Cerveyrieu, canyons, source du Groin et gouffre du Diable (AIN) 15km, 450m de dénivelé, 5h30 de marche, moyens marcheurs.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 24	Boucle des Cornes d'Urfé (LOIRE) 16km, 575m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 31	Autour de St Alban (ISÈRE) 13km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
J U I N	Dimanche 7	*** FÊTE DE LA SPES *** Parc des oiseaux – Villard Les Dombes <i>Inscriptions jusqu'au 30 avril</i>	SPES
	Dimanche 14	Chalencon, au cœur de la vallée de l'Anse (HTE LOIRE) 13km, 500m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 21	Vers les hauteurs de Saint Sauveur au départ de Bourg-Argental (LOIRE) 14,5km, 465m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 28 <i>Modification</i>	Autour de St Alban (ISÈRE) 13km, 200m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
J U I L L E T	Dimanche 5	La Dent du Loup et le Plateau de Sornin Molière depuis le Fournel (Vercors - ISÈRE) 700m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Anne EININGER
	Dimanche 12	Le Gros Martel (Vercors - ISÈRE) 14km, 650m de dénivelée, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 19	Les Marmites de géant depuis St Germain de Joux (AIN) 600m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 26	<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>	

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
A O Û T	Dimanche 2 <i>Modification</i>	Rando-resto : Fossilea à St Jean des Vignes (RHÔNE) Matin rando de 6km, 100m de dénivelée, tout marcheur. Après-midi musée Fossilea.	Michel USSEL
	Dimanche 9	La Pointe de la Galoppaz (Bauges - SAVOIE) 600m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 16	Lantenay, le col de Pisseloup et Flon (AIN) 310m de dénivelée, 4h00 de marche, moyen marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Dimanche 23	Sagnemorte (Pilat - LOIRE) 8km, 385m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur.	Daniel BRUN
	Dimanche 30	Le Tabor par le lac Charlet (ISÈRE) 900m de dénivelée, 5h00 de marche, bon marcheur.	Patrice VIGNE
S E P T E M B R E	Dimanche 6	De Gève au Pas de la Clé, Bec de l'Orient, la Cheminée, Autrans (ISÈRE) 10,2km, 438m de dénivelée, 4h10 de marche, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 13 <i>Modification</i>	Malleval (LOIRE) 14km, 250m de dénivelée, tout marcheur.	Michel USSEL
	Dimanche 20	Boucle à partir du monastère de Chalais (Chartreuse - ISÈRE) 580m de dénivelée, 5h00 de marche, moyen marcheur.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 27	Ste Agathe en Donzy (LOIRE) 14km, 400m de dénivelée, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER

Pour le WE du 08 au 10 mai, les inscriptions étaient ouvertes depuis le 7 janvier sur le programme précédent.

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 18 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 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 10 juin 2026 à 19h à la SPES.