

# 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 2023

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
JANVIER	Jeudi 5	<b>Galettes des rois et vœux du président</b> A partir de 18h	SPES
	Dimanche 8	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport. AUTRANS (VERCORS / ISERE)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 15	<b>La Croix de Rochefort (Beaujolais - RHÔNE)</b> 15km, 600m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Florence DAUBIGNEY
	Dimanche 22	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport. LA PESSE (JURA)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 29	<b>Roche de l'Eglise (Bugey - AIN)</b> 14km, 650m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE
FEVRIER	Dimanche 5	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport. CORRENCON (VERCORS / ISERE)	Philippe COULMEAU
	Samedi 11 et dimanche 12	<b>WE ski de fond/Raquettes, Plans d'Hotonnes (Plateau de Retord - AIN)</b> Raquettes moyen marcheur, 16 places, ½ pension au gîte des Bergonnes.	Patrice VIGNE
	Samedi 18	<b>Après-midi vidéo bugnes grande salle SPES</b>	SPES
	Dimanche 19	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport. LA FECLAZ (BAUGES / SAVOIE)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 19	<b>Entre Rontalon et Chausan (Monts du Lyonnais - RHÔNE)</b> 15km, 450m de dénivelée, 5h30 de marche, moyen marcheur.	Michel LOVERA
	Dimanche 26	<b>Le Barrage de la Gimond (RHÔNE)</b> 12km, 400m de dénivelée, 4h de marche, tout marcheur.	Daniel BRUN
MARS	Samedi 4	<b>Après-midi vidéo bugnes grande salle SPES (suite)</b>	SPES
	Dimanche 5	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport. PLATEAU DES GLIERES (HAUTE SAVOIE)	Philippe COULMEAU
	Samedi 11	<b>L'horizon de Kheops, un voyage en Egypte ancienne (Confluence - LYON)</b> 20 places maxi, 12 € / pers. (participation SPES)	Florence DAUBIGNEY
	Dimanche 12	<b>Vanosc, la Roche du Loup (ARDECHE)</b> 16km, 670m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 19	Ski de fond / raquettes accompagnées par un moniteur diplômé, et piétons avec le club Alain Sport. COL DES SAISIES (Savoie)	Philippe COULMEAU
	Dimanche 19	<b>Le Tour du Plateau de Chamoise (AIN)</b> 14km, 700m de dénivelée, moyen marcheur entraîné.	Josiane RAFFIN
	Dimanche 26	<b>Le Crêt de Pierre Bertrand (Pilat sud - LOIRE)</b> 14km, 500m de dénivelée, moyen marcheur.	François LA NEVE

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
A V R I L	Dimanche 2	<b>Le circuit des Châteaux (Bugey - AIN)</b> 14km, 785m de dénivelée, moyen marcheur.	Christiane RENARD
	Dimanche 9	<b>Le Jarez par monts et par vaux (Pilat - LOIRE)</b> 5h de marche, 640m de dénivelée, moyen marcheur.	Patrice VIGNE
	Dimanche 16	<b>Le Pont des amoureux, grand tour autour du télégraphe (ISERE)</b> 14km, 300m de dénivelée, 5h de marche, tout marcheur.	Philippe COULMEAU
	Mercredi 19	<b>Le chemin de la Croix de Part (Monts du Lyonnais - RHÔNE)</b> 15km, 650m de dénivelée, 5h de marche, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Dimanche 23	<b>La randonnée des cerisiers (Bessenay - RHÔNE)</b> 14km, 400m de dénivelée, 4h30 de marche, moyen marcheur.	Jean LAURENT
	Du samedi 29 au lundi 1er	<b>Week-end dans le Trièves (ISERE)</b> 3 randonnées de 500 à 700m de dénivelée, moyen marcheur. ½ pension en gîte d'étape, 12 places.	François LA NEVE
M A I	Dimanche 7	<b>Confluence Guiers et Rhone Mont Cordon (SAVOIE - AIN - ISERE)</b> 17km, 300m de dénivelée, moyen marcheur.	Gisèle PORTIER
	Dimanche 14	<b>Sur les traces des moines de Bonnevaux (Lieudieu - ISERE)</b> 11km, 200m de dénivelée, 3h30 de marche, tout marcheur.	Gwenola CHEVALIER
	Mercredi 17	<b>Le chemin du maquis au départ d'Hotonnes (Bugey - AIN)</b> 17,5km, 650m de dénivelée, 6h de marche, moyen marcheur.	Bernard DUBOUCH
	Du jeudi 18 au dimanche 21	<b>Séjour entre les Alpilles et la Camargue (BOUCHES DU RHÔNE)</b> 4 x rando tout marcheur, 16 places en ½ pension.	Philippe COULMEAU
	Dimanche 28	<b>Le Gouffre d'Enfer (Pilat - LOIRE)</b> 17km, 600m de dénivelée, moyen marcheur.	Florence DAUBIGNEY

◀ Ouverture des inscriptions pour les week-ends à partir du 03 janvier 2023 ▶

**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 17décembre au 2 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 5 avril 2023 à 19h à la SPES.**