

**PLEIN AIR**  
**HIVER-PRINTEMPS**  
**2010**

	DATE	LIEU	ORGANISATEUR
<b>J A N V I E R</b>	Dimanche 3	<b>Septème – Pays viennois (Isère).</b> 15 kms. Tous marcheurs.	Gisèle PORTIER
	Jeudi 7	<b>Galette des rois et vœux de la présidente</b>	SPES
	Dimanche 10	<b>Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport.</b>	Philippe COULMEAU
	Samedi 16	<b>Visite du musée Gadagne (partie historique).</b> De 14h à 15h30.	Hélène PRALIAUD
	Dimanche 17	<b>Le signal de Saint André (Rhône).</b> 400 m de dénivelée. 6 h de marche. 20 kms. Moyens marcheurs.	Jacques MARTINIE
	Dimanche 24	<b>La voie des Antonins (Isère).</b> 450 m de dénivelée. 18 kms. 5 h de marche. Moyens marcheurs.	François LA NEVE
	Dimanche 31	<b>Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport.</b>	Philippe COULMEAU
	-----		
	Dimanche 31	<b>Sentier des Fournaches (Isère).</b> 350 m de dénivelée. 16 kms. 5 h de marche. Tous marcheurs.	Bernard MORANDI
<b>F E V R I E R</b>	Dimanche 7	<b>Circuit de Etangs (Dômbes-Ain).</b> 15 kms. 4 h 30 de marche. Tous marcheurs.	Jean LAURENT
	Dimanche 14	<b>Limonest et ses 2 monts (Mont Verdun et Mont Narcel) (Rhône).</b> 350 m de dénivelée . 9 kms. 3 h de marche. Tous marcheurs. + Visite musée Ampère à Poleymieux au Mont d'Or.	Maria RICOTTA
	Dimanche 14	<b>Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport.</b>	Philippe COULMEAU
	Samedi 20 et dimanche 21	<b>Week-end ski de fond/raquettes à Bellecombe (Jura).</b> ½ pension en gîte-refuge. 16 places.	Patrice VIGNE
	Dimanche 21	<b>Château de Pierre Gourde (Ardèche).</b> 400 m de dénivelée. 14 kms. 4 h de marche. Tous marcheurs.	François LA NEVE
	Dimanche 28	<b>Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport.</b>	Philippe COULMEAU
	Dimanche 28	<b>Les Berges du Rhône de Gerland à La Tête d'Or (Rhône).</b> 7 kms. Tous marcheurs. Possibilité de restaurant le midi.	Pierre BUCHALIN
<b>M A R S</b>	Dimanche 7	<b>La Tour Matagrin (Rhône).</b> 800 m de dénivelée. 18 kms. 5 h de marche. Moyens marcheurs.	Patrice VIGNE
	Dimanche 14 (*)	<b>Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport.</b>	Philippe COULMEAU
	Dimanche 14 (*)	<b>Falaises de Nantua (Ain).</b> 700 m de dénivelée. 14 kms. 5 h 30 de marche. Moyens marcheurs.	François LA NEVE
	Dimanche 21 (*)	<b>Thurins-Yzeron (Monts du Lyonnais).</b> 500 m de dénivelée. 18 kms. 5 h 30 de marche. Moyens marcheurs.	Jacqueline BUCHALIN
	Dimanche 28	<b>Les 2 collines de Lyon.</b> 150 m de dénivelée. 4 h de marche. Tous marcheurs.	Pierre BUCHALIN
	Dimanche 28	<b>Ski de fond/raquettes avec le club Alain Sport.</b>	Philippe COULMEAU

(\*) Elections régionales

<b>A V R I L</b>	Samedi 3, dimanche 4 et lundi 5	<b>Week-end dans le Lubéron.</b> 3 randonnées entre 5 et 7 h de marche. 500 à 700 m de dénivelée. 32 places. Moyens marcheurs.	Philippe COULMEAU
	Samedi 10	<b>Visite du parc des Oiseaux à Villards les Dombes.</b>	Hélène PRALIAUD
	Dimanche 11	<b>Randonnée jonquilles au château de Montivert (Haute-Loire).</b> 300 m de dénivelée. 15 kms. Tous marcheurs.	Jean LAURENT
	Dimanche 18	<b>Circuit de Burdignes (Pilat-Loire).</b> 400 m de dénivelée. 5 h de marche. Tous marcheurs.	Anne EININGER
	Dimanche 25	<b>Les Crêtes du Mollard de Don (Ain).</b> 400 m de dénivelée. 19 kms. 5 h 30 de marche. Moyens marcheurs.	Jean-Paul FAURE
<b>M A I</b>	Samedi 1 <sup>er</sup>	<b>Via Ferrata + randonnée à Fort l'Ecluse (Ain).</b> Via ferrata : niveau AD. 150 m de dénivelée. 1 h 30 de parcours. Randonnée de la Vierge : 500 m de dénivelée. 10 kms. 2 h 30 de marche.	Patrice VIGNE
	Dimanche 2	<b>La fête des bûcherons à Beauregard (Ardèche).</b> 400 m de dénivelée. 15 kms. 5 h de marche. Tous marcheurs.	Maria RICOTTA
	Dimanche 9	<b>Le Mont Myon (Ain).</b> 500 m de dénivelée. 18 kms. 5 h 30 de marche. Moyens marcheurs.	Bernard MORANDI
	Jeudi 13	<b>Dent du Chat (Savoie).</b> 750 m de dénivelée. 5 h de marche. Moyens marcheurs.	François LA NEVE
	Dimanche 16	<b>St Genix sur Guiers (Savoie).</b> 400 m de dénivelée. 17 kms. 5 h de marche. Moyens marcheurs.	Gisèle PORTIER
	Samedi 22, dimanche 23 et lundi 24	<b>3 jours dans le Cantal.</b> 3 randonnées de 3 h 30 à 6 h. 13 à 16 kms. 330 m à 700 m de dénivelée. Moyens marcheurs. 1/2 pension en gîte. 24 places.	Anne EININGER Bernard MORANDI Patrice VIGNE
	A partir du samedi 22	<b>Séjour touristique dans le Nord-Pas de Calais (entre 5 et 7 jours).</b> 8 à 12 places.	Pierre DELPIERRE
Dimanche 30	<b>La Grande Chartreuse avec visite de la Correrie (Isère).</b> 600 m de dénivelée. 7 kms. 4 h 30 de marche. Tous marcheurs.	Maria RICOTTA	

AUCUNE INSCRIPTION NE SERA EFFECTIVE SANS REGLEMENT DES ARRHES (montant défini par l'organisateur non remboursable).  
 LES INSCRIPTIONS NE SERONT VALIDÉES QU'À RECEPTION EFFECTIVE DU CHEQUE (SOUS 10 JOURS, AU DELÀ, MISE EN LISTE D'ATTENTE).  
 LES PLACES SONT RETENUES AUX PREMIERS INSCRITS. UNE LISTE D'ATTENTE EST CRÉÉE LORSQUE LE QUOTA EST ATTEINT.  
 PAS D'INSCRIPTIONS PAR INTERNET.  
**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS POUR LES WEEK-ENDS À PARTIR DU LUNDI 4 JANVIER 2010.**

#### **DATES À RETENIR :**

**19 et 20 juin 2010 :** ascension du Mont Ventoux de nuit. 16 participants. Marcheurs moyens. (Jean LAURENT).  
**13 juin 2010 :** Fête SPES à Aigueperse (Haut Beaujolais).  
**11 et 12 septembre 2010 :** Week-end en Oisans. 12 personnes. Bons marcheurs (François LA NEVE).

#### **INFORMATIONS GÉNÉRALES**

- Pour les journées de ski de fond, limite pour l'inscription le lundi avant la sortie.
- 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 le vendredi soir.
- Les activités proposées (via ferrata, haute montagne, randonnée, ski de fond et raquettes) 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.
- Via ferrata : se renseigner à la permanence avant inscription.
- 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 auprès du secrétariat.
- 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 0,07 €/km par passager. Les frais de péage seront partagés entre les occupants du véhicule. Pour les week-ends, une autre formule est utilisée.

#### **RAPPEL DES ACTIVITÉS DU CLUB**

- **La nature :** randonnées sur un jour ou le week-end, montagne (course sur glacier, via ferrata) et neige (ski de fond, raquettes)
- **La forme :** gymnastique d'entretien le matin (mardi, jeudi et vendredi) ou le soir (lundi, mardi, jeudi), natation (lundi), aquagym (lundi), yoga (lundi, vendredi), taï chi (lundi)
- **La convivialité :** rencontres des adhérents chaque jeudi à partir de 18h, sorties culturelles, expositions, soirées vidéo.

**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 participer à la prochaine réunion qui se tiendra le 7 avril 2010 à 19h à la SPES.**