RANDONNÉES SPORTIVES

Coordinateur : Pierre DEVEZA : 06 07 42 04 51
- Autour de **1000m de dénivelé, 6h à 7h de marche** sur la journée
- Sorties raquettes de janvier à mars
- Evènement sur 2 à 4 jours de trek en septembre et juin

Leaders; M BERARD, H CHATEAU, P DEVEZA, C FRITSCH, Cl GUEDAT, J.L. KIEKEN, Th MOREL, Ph RIGOT-MILLER, M ROULAND et D VEYRAT,
Chaque leader propose la rando 10 jours avant par mail et choisit la semaine et le jour en fonction de la météo.
En fonction de la technicité, recours possible à des guides ou accompagnateurs de montagne.

Septembre 23	Rando 2 jours	**Refuge & col du Carro**
Octobre 2023	Rando journée	**Balcons d'Aiguebelette-Nances**
Novembre 2023	Rando journée	**Courzieu**
Décembre 2023	Rando journée	**A définir**
Janvier 2024	Sortie raquettes	**Retord**
Février 2024	Sortie raquettes	**Vercors**
Mars 2024	Sortie raquettes sur 3 jours	**Queyras**
Avril 2024	Rando journée	**A définir**
Mai 2024	Rando journée	**Massif du Taillefer**
Juin 2024	Trek sur 2-3 jours	**A définir**

DANSE

Animateurs : Chantal et Claude GUÉDAT : 06 08 48 60 24
Cours tous les **lundis de 20h30 à 22h**, sauf vacances scolaires,
Au CLB (salle de danse)
Entraînement libre tous les **mercredis de 20h30 à 22h,**
au CLB (salle de gym)
Stages intensifs : samedi 18 novembre 2023
samedi 27 janvier 2024

Reprise de l'activité : lundi 18 septembre 2023

MARCHE NORDIQUE

Responsables : Jean-Pierre GILLET : 06 76 12 49 45
Claude MAZELIN & Francis MOLLE
Lundi 14h et vendredi 9h, séances de 1h30/2h à Lacroix-Laval.
Bâtons de marche nordique obligatoires.

Démarrage le lundi 18 septembre

VTTAE (VTT assistance électrique)

Animateur ; Claude GUÉDAT : 06 08 48 60 24
Sorties de 15 à 25 kms, en petit groupe, dans les Monts d'Or.
1 à 2 sorties mensuelles selon météo et disponibilité des participants.

Démarrage en septembre

AUTOUR DU CINÉMA

Animateur : Martine SZTARK et Gilbert CORNU
Un film est choisi et proposé chaque mois. Une réunion est organisée chaque 3ème mardi du mois (hors vacances scolaires) pour échanger sur le film vu.
Dates retenues : **19/09, 17/10, 21/11, 19/12, 16/01, 19/03, 21/05 et 18/06**

VISITES ET DÉCOUVERTES

Ce programme a été établi par l'équipe des animateurs. La coordination pour 2023/2024 est assurée par **Catherine FRITSCH 06 43 93 21 80** cathetdom.fritsch@orange.fr, **Michel COCHET 06 60 55 73 74** amicochet@wanadoo.fr et **Geneviève DUCOTE 06 11 72 64 39** genevieveducote@outlook.fr
Les adhérents de SDL qui souhaiteraient proposer une visite peuvent prendre contact avec l'un des coordinateurs. Leur projet, s'il est retenu, sera toujours piloté par binôme, pour alléger le rôle de chacun.

22 Septembre 2023	**Musée Couty De Matisse à Chagall, l'Aventure des peintres témoins de leur temps**	Monique TRIBOLLET
Octobre 2023	**Visite Ermitage – Mont Cindre**	Gilbert CORNU
Novembre 2023	**Musée Labo Mérieux**	Gilbert CORNU & Catherine FRITSCH
Décembre 2023	**Palais de Justice**	Michèle BELOUZE & Catherine DUCOTTET
Janvier 2024	**Atelier de tissage Mattelon**	Monique TRIBOLLET
Février 2024	**A définir**	A définir
Mars 2024	**Complexe du rire**	Yves DORION
Avril 2024	**Musée de Valence - Mirmande**	Monique TRIBOLLET & Simone JANVIER
Mai (2 jours)	**Cormatin : Taizé**	Claude DURAND & Michel COCHET
Juin 2024	**Saint Croix en Jarez- Chartreuse**	Claude DURAND

RANDONNÉES PÉDESTRES

Responsable : Jean-Louis FOUBERT : 06 08 97 72 75
Le jeudi sauf vacances scolaires et jours fériés

<u>Départ 8h45</u> – parking de GIVERDY (face au restaurant des Montagnards) **ou <u>9h pour Rando douce</u>**

Reprise de l'activité le 14 septembre 2023.

Jeudi	Animateur – Coordination	Dates
Journée **- 15 à 20 km,** **- 500 à 700 m D+** **retour : 18h30**	**Coordinateurs** : Marie AUSSOLEIL : 06 81 86 39 67 Jean-Louis VIALLE Avec les accompagnateurs : Gaëtan DESROUSSEAUX, Gilles RIGOT-MULLER	**2023** : 5/10, 2//11, 7/12* **2024** : 1/02*, 7/03*, 4/04, 2/05, 6/06 * : rando avec resto
¾ Journée **- 12 à 14 km,** **- 300 à 500 m D+** **retour : 15h30**	**Coordinatrices :** Sylvie BOUHANA : 06 60 40 82 20 Marylène ROULAND : 06 70 87 39 22 Avec l'accompagnatrice Monique RADIX	**2023** : 21/09, 19/10, 16/11 et 21/12 **2024 :** 18/01, 15/02, 21/03, 16/05 et 20/06
Matin **- 7 à 10 km,** **- 300 à 400m D+** **retour 12h30**	**Coordinateur:** Michel COCHET: 07 83 04 78 80 Avec les accompagnateurs: Alain MOISSARD, Chantal LARDET, Christine FRACHE, Bernadette MARTELET, Gilles RIGOT-MULLER	**2023** : 14/09, 28/09, 12/10, 09/11, 23/11, 30/11 et 14/12 **2024** : 11/01, 25/01, 08/02, 14/03, 28/03, 11/04, 23/05 30/05, 13/06, 27/06
Rando douce **- 6 à 8km,** **- 0 à 150m D+** **retour 12h30/13h**	**Coordinatrice:** Marielle CARTIER: 06 50 16 80 37 Avec les accompagnateurs: Françoise MARET, Claude DURAND, Christiane MOULIN, Martine LAPENDERIE	**2023** : 14/09, 28/09, 12/10, 09/11, 23/11, 30/11 et 14/12 **2024** : 11/01, 25/01, 08/02, 14/03, 28/03, 11/04, 23/05 30/05, 13/06, 27/06

RANDONNÉES DU SAMEDI

Le lieu, l'heure de départ et le descriptif de la rando sont précisés lors de l'envoi de l'annonce de la sortie

Dates	Activité	Lieu	Animateur
Samedi 23 septembre 2023	Randonnée	Pilat	Martine & Henri SZTARK et Claude DURAND
Samedi 21 octobre 2023	Randonnée	Bugey, Saint Sorlin	Monique RADIX, Serge HUSSON
Samedi 18 novembre 2023	Randonnée avec resto	Haute Loire	Françoise et Georges DELMAS
Samedi 16 décembre 2023	Randonnée avec resto	Ardèche, Brossainc le lac du Ternay	Jean Louis FOUBERT
Samedi 20 janvier 2024	Randonnée raquettes	Plateau de Retord	Jean Louis FOUBERT
Samedi 10 février 2024	Randonnée avec resto	Bugey, Conand	Philippe RIGOT-MULLER, Jean-Louis FOUBERT
Samedi 16 mars 2024	Randonnée avec resto	Beaujolais, autour d'Ouroux	Dominique FRITSCH
Samedi 13 avril 2024	Randonnée	à définir	Marie Lorraine DELOBEL, Marie AUSSOLEIL
Samedi 18 mai 2024	Randonnée	Vercors	Dominique THIEBAULT, Jean-Louis FOUBERT
Samedi 15 juin 2024	Randonnée	Pilat, Pic des 3 dents	Jean Louis FOUBERT

BRIDGE

Animateurs : Christine BERNET : 06 82 20 41 38
Simone de LONGEVIALLE : 04 78 35 64 44
Bruno HAAS : 06 23 14 51 00
Entourés d'une équipe dynamique participant au perfectionnement

MARDI	**14h à 18h**	**Tournoi de régularité**
MERCREDI	**14h30 à 18h**	**Donnes dirigées**
JEUDI	**20h à 23h30**	**Tournoi de régularité**

TOURNOIS 2024 : 2 ou 3 tournois amicaux sont organisés dans l'année (dates et lieux à définir).

Reprise de l'activité : mardi 5/09/2023 à la salle Ennat Léger

NOUVEAU : lancement d'une session pour débutants.
Jour et horaire à définir.

CUISINE

Animatrice : Joëlle MAZELIN : 06 86 96 32 96

Au-delà de **nos rencontres mensuelles** autour **d'un plat salé et d'un plat sucré,** préparés par un binôme du groupe, l'objectif est aussi de pouvoir suivre un cours de cuisine **auprès d'un Chef** (comme In Cuisine en 2022/2023**)**

2023	**2024**
Mardi 10/10 à 9h30	Vendredi 12/01 à9h30
Vendredi 17/11 à 9h30	Mardi 13/02 à 9h30
Mardi 12/12 à 12h	Vendredi 15/03 à 9h30
	Mardi 09/04 à 9h30
2	Vendredi 17/05 à 9h30
	Mardi 11/06 à 12h

1ere rencontre mardi 10 octobre à 9h30 chez Joelle

TAROT / COINCHE

Animatrice : Rolande LEBARON : 06 82 99 03 18

Les lundis de 17h30 à 20h - salle Ennat Léger
Initiation et pratique du jeu de tarot et du jeu de la coinche.
Ouvert à tous ceux qui veulent apprendre à jouer, à ceux qui veulent se perfectionner, et à ceux qui veulent jouer pour le plaisir.

Reprise de l'activité : lundi 4 septembre 2023

CERCLE DE LECTURE

Animateurs : Paule HAAS : 04 78 35 79 36
Gilbert CORNU : 09 71 33 07 02

Les réunions ont lieu le **lundi de 18h30 à 20h**, à tour de rôle chez chacun des membres :

2023 : 25/09, 6/11, 11/12
2024 : 15/01, 12/02, 25/03, 6/05, 10/06

BIBLIOTHÈQUE TOURNANTE

Animatrice : Paule HAAS : 04 78 35 79 36

Chaque participant propose en début d'année un livre à ses colistiers lors d'une petite réunion, puis les livres retenus tournent pendant l'année tous les 15 du mois, d'octobre à juillet, date à laquelle le livre revient à son propriétaire.

CYCLISME RANDO

Coordinateur : Jean JALARD : 06 74 35 89 66
Animateurs : Laurence JALARD :06 60 80 98 11
Henri SZTARK : 06 88 12 53 46
Gilles RIGOT-MULLER : 06 77 86 60 58

Les sorties ont lieu **2 à 4 fois / mois, le lundi**. Horaire en fonction des saisons.
Distance de 40/60 kms avec un dénivelé de 400 à 600 m
Chaque animateur envoie le vendredi précédant la sortie son circuit avec la longueur, le profil et le lieu du RDV.
Si la météo est capricieuse, la sortie est confirmée la veille.

Des sorties journées pourront être proposées avec les deux autres groupes de cyclistes.

CYCLISME SPORTIF

Coordinatrice : Michèle MOREL : 06 77 03 95 44
Animateurs : Jean-Pierre HUET : 06 26 31 18 68
: Jean-Pierre RONZON : 06 61 51 00 64

Cette activité a lieu **tous les mercredis après-midi** (ou le matin en fonction de la température), si la météo le permet, de début septembre à début juillet et est ouverte aux vélos musculaires & vélos sportifs électrifiés.
Toutes les informations sont précisées dans le mail proposant la sortie.
Ce mail est envoyé 24h à 48h avant la sortie.
En cas de météo défavorable, un mail d'annulation est envoyé le mercredi matin.
Circuit de 40 à 70 kms avec un dénivelé de 400 à 1100 m
Une ou deux sorties sur la journée pourront être organisées.

Reprise de l'activité : mercredi 6 septembre 2023

VÉLO PROMENADE

Coordinatrices : Danielle MOISSARD : 06 24 61 02 09
Martine SZTARK : 06 83 35 49 03

Les sorties ont lieu en principe **2 fois par mois le vendredi**.
La distance est de **30 kms en moyenne avec un dénivelé de 250m maximum** et souvent une pause-café en milieu de parcours**.**
Un mail explicatif est envoyé quelques jours avant la sortie. Si la météo est mauvaise, la sortie est annulée et un mail prévient les inscrits.

VÉLO ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VAE)

Animatrices : Martine LAPENDERIE : 06 15 04 50 05
Françoise MARET : 06 79 70 73 06

Une sortie tous les 15 jours ou 3 semaines sur la période d'avril à juin et de septembre à octobre.
Les jours et les horaires seront décidés en fonction de la météo. Un email est envoyé quelques jours avant.

PETANQUE

Animateurs : Georges HOLLIER : 06 08 56 18 40
Pierre PESTIER : 06 50 46 83 41

L'activité Pétanque est ouverte à tous, pratiquants comme débutants. Elle se déroule **place Léonard Peyrat** (en contrebas du CLB et du collège Fromente).
Rendez-vous de **16h à 18h30**, **les 1er, 3ème et 5ème mardi** de chaque mois.

1ere rencontre le mardi 5 septembre 2023

Une journée « pétanque » avec pique-nique sera organisée en juin 2024 et proposée aux membres de SDL qui voudraient s'inscrire en septembre.