

**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 5 jours de trek en septembre et juillet

**Leaders**; M BERARD, H CHATEAU, P DEVEZA, C FRITSCH, CI GUEDAT, J.L. KIEKEN, Th MOREL, 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.

Selon la technicité, recours possible à des guides ou accompagnateurs de montagne.

<b>Sept 2024</b>	Rando 2 jours	Croix de Belledonne avec nuit refuge de la Pra
<b>Oct 2024</b>	Rando journée	Montagne de Sous Dine
<b>Nov 2024</b>	Rando journée	Piquet de Nantes et Tabor en Matheysine
<b>Déc 2024</b>	Raquettes	Bauges
<b>Janvier 2025</b>	Raquettes	Retord
<b>Février 2025</b>	Raquettes sur 3 jours	A définir
<b>Mars 2025</b>	Rando journée	Boucle de la Falconnière - Bugey
<b>Avril 2025</b>	Rando journée	A définir
<b>Mai 2025</b>	Rando journée	Croix du Nivolet par le Pas de l'Echelle
<b>Juin 2025</b>	Rando journée	Granier par le Pas des Barres
<b>Juillet 2025</b>	Trek sur 4 à 5 jours	Tour des Dents du Midi

**DANSE****Animateurs : Chantal et Claude GUÉDAT : 06 08 48 60 24**

Cours alternativement danse en ligne/ danse en couples, **le lundi 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). Danse en ligne ouvert aux débutants.

**Stages** : samedi 16 novembre 2024 et samedi 25 janvier 2025

**Reprise de l'activité : lundi 23 septembre 2024 avec danse en couples**

**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, ou sur les bords de Saône. Bâtons de marche nordique obligatoires.

**Démarrage le vendredi 20 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**

Deux films sont proposés chaque mois. Une réunion est organisée chaque 3<sup>ème</sup> mardi du mois à 18h salle des associations (hors vacances scolaires) pour échanger sur le film vu.

**Dates retenues en 2024** : 17/09, 15/10, 19/11 et 17/12

**Dates retenues en 2025** : 21/01, 18/02, 18/03, 20/05 et 17/06

**VISITES ET DÉCOUVERTES**

Ce programme a été établi par l'équipe des animateurs. La coordination pour 2024/2025 est assurée par **Geneviève DUCOTE 06 11 72 64 39** genevieducote@outlook.fr et **Michel COCHET 06 60 55 73 74** amicochet@wanadoo.fr et

**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.**

<b>Vendredi 4 et samedi 5 Octobre 2024</b>	<b>Visite de Moulins sur 2 jours</b>	Marie HEDOU & Mireille RIGOT MULLER
<b>Vendredi 15 novembre 2024</b>	<b>Visite de l'Ermitage de Saint Cyr</b>	Gilbert Cornu
<b>Mardi 10 décembre 2024</b>	<b>Visite du musée de Sciences Biologiques Dr Mérieux</b>	Catherine FRITSCH
<b>Vendredi 17 janvier 2025</b>	<b>Visite de l'usine TASE à Vaulx en Velin</b>	Monique TRIBOLLET
<b>Mardi 11 février 2025</b>	<b>Visite d'une exposition – à définir -</b>	A définir
<b>Vendredi 14 mars 2025</b>	<b>Visite Tournus – Musée de l'imprimerie - Cuisery</b>	Michel COCHET
<b>Samedi 5 avril 2025</b>	<b>Musée Berliet + château le Montellier</b>	Michel COCHET
<b>Vendredi 16 mai 2025</b>	<b>Viste autour de Nantua (quenelles-musée de la Résistance – lac de Sillans)</b>	Yves BOEHM
<b>Vendredi 13 juin 2025</b>	<b>Visite château de Chambéry + Abbaye d'Hautecombe</b>	Alain MOISSARD
<b>A définir en fonction de la programmation</b>	<b>Complexe du rire</b>	Yves DORION & Geneviève DUCOTE

## RANDONNÉES PÉDESTRES

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

**Départ 8h45 - parking de GIVERDY (face au restaurant des Montagnards) et 9h pour Rando douce - parking CLB**

**Reprise de l'activité le 12 septembre 2024**

Jeudi	Animateur – Coordination	Dates
<b>Journée</b> - 15 à 20 km, - 500 à 700 m D+ retour : 18h30	<b>Coordinatrice :</b> Marie AUSSOLEIL : 06 81 86 39 67 Avec les accompagnateurs : Françoise & Gaëtan DESROUSSEAUX, Roger NOTTON	<b>2024 :</b> 3/10, 7/11*, 5/12* <b>2025 :</b> 6/02*, 3/04, 8/05, 5/06, 3/07 * : rando avec resto
<b>¾ Journée</b> - 12 à 14 km, - 300 à 500 m D+ retour : 15h30	<b>Coordinatrice :</b> Marylène ROULAND : 06 70 87 39 22 Avec les accompagnatrices Sylvie BOUHANA, Monique RADIX	<b>2024 :</b> 19/09, 17/10, 21/11 et 19/12 <b>2025 :</b> 16/01, 20/02, 20/03, 17/04, 15/05 et 19/06
<b>Matin</b> - 7 à 10 km, - 300 à 400m D+ retour : 12h30	<b>Coordinateur :</b> Michel COCHET: 07 83 04 78 80 Avec les accompagnateurs : Alain MOISSARD, Chantal LARDET, Christine FRACHE, Bernadette MARTELET, Gilles RIGOT-MULLER	<b>2024 :</b> 12/09, 26/09, 10/10, 14/11, 28/11, et 12/12 <b>2025 :</b> 9/01, 23/01, 30/01, 13/02, 13/03, 27/03, 10/04, 22/05, 12/06 et 26/06
<b>Rando douce</b> - 6 à 8km, - 0 à 150m D+ retour 12h30/13h	<b>Coordinateur :</b> Georges DELMAS 06 78 64 97 75 Avec les accompagnateurs : Marielle CARTIER, Claude DURAND, Christiane MOULIN, Martine LAPENDERIE	<b>2024 :</b> 12/09, 26/09, 10/10, 14/11, 28/11, et 12/12 <b>2025 :</b> 9/01, 23/01, 30/01, 13/02, 13/03, 27/03, 10/04, 22/05, 12/06 et 26/06

## 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 28 septembre 2024	Randonnée	Le Grand Colombier	Jean Louis FOUBERT
Samedi 12 octobre 2024	Randonnée	Bugey	Monique RADIX
Samedi 16 novembre 2024	Randonnée avec resto	Monts du Lyonnais	Marie AUSSOLEIL
Samedi 14 décembre 2024	Randonnée avec resto	Ancy	Dominique THIEBAULT, Jean-Louis FOUBERT
Samedi 25 janvier 2025	Randonnée avec resto	Plateau de Retord	Jean Louis FOUBERT
Samedi 15 février 2025	Randonnée avec resto	Bugey, Conand	Philippe RIGOT-MULLER, Jean-Louis FOUBERT
Samedi 15 mars 2025	Randonnée	Belvédère de la Croix de Chirol	Dominique THIEBAULT, Jean-Louis FOUBERT
Samedi 12 avril 2025	Randonnée	Ain	Marie Lorraine DELOBEL
Samedi 17 mai 2025	Randonnée	Haut Beaujolais Ouroux	Dominique FRITSCH
Samedi 14 juin 2025	Randonnée	Balcons du lac du Bourget	Jean Louis FOUBERT
Du 24 au 27 juin 2025	Séjour rando 4 jours	Saint Jean de Six/ La Clusaz (moyenne montagne)	Marie AUSSOLEIL et Monique RADIX

## BRIDGE

**Animateurs : Christine BERNET : 06 82 20 41 38**  
**Simone de LONGEVIALLE : 04 78 35 64 44**  
**Bruno HAAS : 06 23 14 51 00**

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

**TOURNOIS 2025** : 2 tournois amicaux sont organisés dans l'année, le samedi après-midi, suivis d'un apéritif convivial + 1 tournoi Monts d'Or avec le club de St Cyr en octobre.

**Reprise de l'activité : mardi 3/09/2024** à la salle Ennat Léger

## CUISINE

**Animatrice : Joëlle MAZELIN : 06 86 96 32 96**

Au-delà de nos rencontres mensuelles à 9h30, 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

2024	2025
Mardi 8/10	Vendredi 10/01
Vendredi 8/11	Mardi 11/02
Mardi 10/12	Vendredi 14/03
	Mardi 8/04
	Vendredi 16/05
	Mardi 10/06

**1ère rencontre mardi 8 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 2 septembre 2024**

## CERCLE DE LECTURE

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

Les réunions ont lieu le **lundi à 18h00**, à tour de rôle chez chacun des membres : après la littérature chinoise la saison dernière, la littérature scandinave est retenue et peut-être celle des pays baltes.

Réunions prévues :

**2024** : 23/09, 4/11 et 9/12

**2025** : 13/01, 17/02, 24/03, 5/05 et 16/06

## 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 4 septembre 2024**

## VÉLO PROMENADE

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

Les sorties ont lieu **2 fois par mois le vendredi à 9h**.

La distance est de **30 kms environ avec peu de dénivelé sur des routes peu fréquentées**. Le départ se fait le plus souvent des tennis de Chasselay.

Une journée vélo avec déjeuner au restaurant est proposée dans la saison.

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)

**Animatrice : Martine LAPENDERIE : 06 15 04 50 05**

**Une sortie le mardi après-midi tous les 15 jours**, d'avril à juin et de septembre à octobre + **2 sorties hors des Monts d'Or** avec pique-nique.

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/ Chevreur).

Rendez-vous de **16h à 18h**, tous les mardis (sauf mauvais temps avec avis d'annulation par les organisateurs)

Activité suspendue de novembre à mars

**1ère rencontre le mardi 3 septembre 2024**