



## ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 180

Mois de Mars-Avril 2023

Toute l'équipe de Bénévoles du CRILAC se mobilise  
pour vous donner satisfaction et répondre à vos attentes.

La Présidente Maryse Cloteau  
La Vice-Présidente Bernie Surault Salino

### PERMANENCES :

- Les MERCREDIS de 14h00 à 17h00
- Les JEUDIS de 9h00 à 12h00

**MONTANT DE LA COTISATION** : adhésion valable jusqu'au 30 SEPTEMBRE 2023

\*\* 35,00 € pour un envoi des bulletins par mail ou récupération au local

\*\* 30,00 € déduction faite d'un bon découverte de 5,00 €

\*\* 40,00 € pour un envoi par courrier : le poids ne devant pas dépasser 20g il ne sera pas possible de joindre toutes les fiches détaillées concernant les randonnées, les sorties, les projections vidéo...

Cette cotisation permet de participer à plusieurs activités, un supplément est demandé pour l'informatique, la gymnastique, le yoga et la marche nordique.

**Seuls les adhérents à jour de leur cotisation peuvent participer aux activités.**

La fiche d'adhésion et la fiche "RGPD" : "Protection des Données" peuvent être récupérées sur le site ou le blog. Elles devront être dûment complétées et retournées au CRILAC accompagnées d'un chèque à l'ordre du CRILAC du montant correspondant. La carte d'adhésion sera à récupérer au local.

➔ **Les comptes rendus d'AG et de CA sont à disposition au local les jours de permanence**

Pour accéder au CRILAC : bus n° 3 arrêt Annapurna NOVEL Centre – 4, rue Louis Armand – 74000 ANNECY – Tél : 04 50 23 96 78 – [74crilac@gmail.com](mailto:74crilac@gmail.com)

En dehors des permanences, vous avez la possibilité de laisser votre message et vos coordonnées sur le répondeur. En cas d'urgence, contactez la Présidente au **06 88 39 64 52**.

Le CRILAC a son **SITE INTERNET** : [www.crilac.fr](http://www.crilac.fr)

Pour consulter le **BLOG** : taper dans moteur de recherche : **ACTIVITES CRILAC** – sélectionner [activitescrilac.eclublog.com](http://activitescrilac.eclublog.com) ; suivre les instructions de l'accueil pour s'inscrire à la newsletter.

**NE PAS OUBLIER DE VALIDER L'INVITATION A L'INSCRIPTION A LA NEWSLETTER EN CLIQUANT SUR LE LIEN EN BLEU (MAIL ENVOYE PAR ECLUBLOG).**

**LE MOT DE PASSE** demandé pour le téléchargement des photos et le téléchargement des documents est **IMPRIMÉ sur votre carte d'adhérent.**

### PARTICIPATION AUX ACTIVITES

**BON DÉCOUVERTE** - Venez DÉCOUVRIR UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS, moyennant la somme de **5 € à chaque fois (assurance)**. Un seul bon découverte valable un an, sera déductible lors de l'adhésion définitive.

**PARRAINAGE** - Tout adhérent amenant un nouvel adhérent à notre association se verra remettre un bon de réduction de 5 € sur une sortie de son choix organisée par le CRILAC, à valoir pour l'année 2022-2023

**ASSURANCE DU CRILAC (MACIF)** – Seuls les adhérents, à jour de leur cotisation, bénéficient des garanties de l'assurance.

---

**SORTIES CULTURELLES organisées par le CRILAC** : Bon de parrainage déductible

**\*\*15 Mars 2023** : Sortie **SURPRISE**

Tarif : **70 €** + 5,00€ si non adhérent – Somme retenue 35 € si annulation

Sortie gérée par

Bernie 06 37 73 83 37

**\*\*4 Avril 2023** : Exposition **Turner** à Gianadda

Inscriptions le **Mercredi 8 mars 23** de 14h à 17h et le **Jeudi 9 mars 23** de 9h à 12h

Voir fiche détaillée - **Sortie gérée par**

Danièle P 06 31 04 55 93

---

**VOYAGES organisés par AGENCE** :

**\*\* Du 21 au 23 avril 2023** : **Chutes du Rhin**

géré par Maryse 06 88 39 64 52

Tarif tout compris : **680 €** + 75 € si chambre individuelle, règlements selon échéancier.

**\*\* Du 17 au 22 mai 2023** : **Randonnées dans l'Aveyron**

géré par Dominique 06 37 37 21 97

**Séjour réservé aux randonneurs** du mardi journée, du jeudi, du vendredi journée et demi-journée

Tarif tout compris : **795 €** + 5 € + 90 € si chambre individuelle, règlements selon échéancier

**\*\* Du 5 au 11 juin 2023** : **Slovénie/Venise**

géré par Bernie 06 37 73 83 37

Tarif tout compris : **1285 €** + 195 € si chambre individuelle, règlements selon échéancier.

Inscriptions au local le mercredi **22 février 2023** de 14h à 17h et le jeudi **23 février 2023** de 9h à 12h.

**Surveillez vos MAILS, Consultez le BLOG, le SITE, l’AFFICHAGE au CRILAC pour plus d’informations.**

---

**PROJECTIONS VIDÉO** à l’Espace Y. MARTINET 15, Avenue des Iles 74000 ANNECY à **17h 30**

Participation **3 €** pour la location de la salle, l’excédent remis au CRILAC

**Réservation obligatoire auprès des intervenants. Il n’est pas nécessaire d’être adhérent.**

**Venez accompagnés !**

**\*\* Lundi 20 MARS** Ouzbekistan (voir fiche détaillée)

Présentée par Marcelle et Georges LEGON

06 73 43 14 67

Les descriptifs de ces projections peuvent être consultés sur le site, le blog et affichés au local.

---

➔ **CONFERENCES** : Lorsqu’un sujet paraît intéressé un grand nombre d’adhérents, le CRILAC organise des conférences afin de leur apporter une information détaillée et la plus objective possible sur le sujet.

Une participation de 3€ sera demandée pour la location de la salle.

Il n’est pas nécessaire d’être adhérent. **Venez accompagnés !**

**\*\* Jeudi 13 avril 2023 - 14h30** : **Sécurité routière pour les Seniors**

présentée par Marie-Laure, monitrice d’auto-école à la retraite (salle Y. Martinet)

Pour plus d’information, contacter Maryse

06 88 39 64 52

---

**CINE CLUB**

Au cinéma **LE NEMOURS** sur présentation de votre "CARTE d’ADHÉSION CRILAC" vous pouvez bénéficier de places de cinéma à **5 €** le **Lundi uniquement** aux séances de **13h45** ou de **16h00** (sauf jours fériés)

Si vous souhaitez avoir des précisions concernant la projection des films, les avis, faire partie du ciné-club pour vous retrouver...contactez Danièle pour lui indiquer votre adresse mail ou consultez la rubrique ciné-club du blog ou du site

Danièle FH 06 84 11 83 23

---

**ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC**

**SCULPTURE ARGILE :**

les **JEUDIS** de 8h30 à 11h30

Annick 06 98 25 77 60

**SCULPTURE ARGILE POUR DÉBUTANTS**

les **MARDIS** de 14h30 à 16h30

Madeleine 06 30 86 42 24





## PEINTURE ACRYLIQUE – PEINTURE A L'HUILE

les JEUDIS de 14h00 à 16h30

Marylène 06 87 70 06 54

## PEINTURE AQUARELLE

les MARDIS de 16h00 à 18h00

Yolande 06 82 07 74 80

## ➔ PAPO'THÉ De 14h30 à 16h30 TOUS les MERCREDIS

Un atelier au sein duquel vous vous retrouvez en toute convivialité pour faire connaissance, pratiquer votre activité manuelle préférée, échanger des informations sur les spectacles, l'actualité, échanger des recettes... passer un bon moment tout en dégustant une pâtisserie accompagnée d'une boisson

Pour plus de précisions

Maryse 06 88 39 64 52

**ORIGAMI** : Venez découvrir le pliage du papier pour diverses décorations (idées de cadeaux pour les fêtes ou anniversaires...) – 1 semaine sur 2 - **Inscription préalable auprès de**

Jane 06 09 24 39 11



## TAROT et BELOTE les VENDREDIS à 14h00

Venez taper le carton dans une bonne ambiance

Bernard 07 83 34 29 30



## SCRABBLE *bon niveau* les SAMEDIS à 14h15

un groupe semaine paire, l'autre semaine impaire

Josette 06 22 28 11 05

**SCRABBLE** : tous niveaux, les LUNDIS à partir de 14h00

Les 13 et 20 mars, 3, 17 et 24 avril

Mireille RL 06 03 18 05 42

**GROUPES MÉMOIRE** pour tous de 9h30 à 11h30 : de façon ludique, il est important d'entretenir sa mémoire.

**SÉNÈQUE** les VENDREDIS 24 mars et 21 avril

Martine 06 17 63 55 79

**SIMONIDES** les MERCREDIS 22 mars et 26 avril

Jacques 06 07 09 48 08

**ARIANE** les MERCREDIS 15 mars et 19 avril

Pierrette 06 89 41 60 58

**DICTÉE** de 9h30 à 10h30

**Inscription préalable** auprès de Marie-Françoise 06 29 34 12 17

**2<sup>ème</sup> groupe** de 10h45 à 11h45

**Inscription préalable** auprès de Danièle FH 06 84 11 83 23

les MERCREDIS 8 mars et 5 avril



## ÉCRITURE CRÉATIVE de 9h30 à 11h00

les MARDIS les 14 et 28 mars, 11 et 25 avril

Danièle 06 31 04 55 93

**JOUER AVEC LES MOTS** les VENDREDIS à 14h30

Mauricette 06 61 70 99 96



**GROUPE LECTURE** les MERCREDIS de 14h00 à 16h00

Martine M 06 09 70 66 13

*livres à lire*

**22 mars 2023** – Clara Dupond Monod – **S'ADAPTER** (reportée pour cause de Sortie Surprise)

**19 avril 2023** – Airélie Valognes – **LE TOURBILLON DE LA VIE**

## BIBLIOTHEQUE

Marie Françoise 06 29 34 12 17

Lorsque le **local est ouvert** (permanences ou ateliers) des livres sont à votre disposition en **libre-service**.

Vous pouvez les emprunter, vous pouvez aussi alimenter cette bibliothèque de vos livres personnels.



**ANGLAIS CONVERSATION** de 10h00 à 11h30

Les LUNDIS : 13 et 27 mars, 17 et 24 avril

Véronique 06 30 00 55 21

Les MARDIS : 7 et 21 mars, 4 et 18 avril

Véronique 06 30 00 55 21



**ALLEMAND** les MARDIS de 14h00 à 16h00

Atelier en toute autonomie pour partager ses connaissances

Eglantine 06 83 66 71 75



Groupe **CASE** : **Créativité et adaptation des seniors à notre époque**

les 2<sup>ème</sup> Vendredis du mois de 9h30 à 11h00 : le 14 avril

- Comprendre l'évolution actuelle de notre monde
- Une fois que l'on a compris, voir ce que l'on peut en tirer, éventuellement s'y adapter...

Sujets déjà traités : Internet, Comment ça marche – Internet et sécurité – Les Cookies – Le Métavers – Payer avec son téléphone – Le dossier médical – Les NFT – Le nutriscore – Commande minimum vital par internet – Evolution du code de la route pour un sénior.

Si d'autres adhérents sont intéressés par cette démarche, il reste 3 places disponibles dans le groupe.

Prendre contact avec

Jacques 06 07 09 48 08



## ACTIVITÉS PHYSIQUES



**L'ATTESTATION MÉDICALE ANNUELLE, DÉGAGEANT LE CRILAC DE TOUTE RESPONSABILITÉ, devra être impérativement complétée lors de l'adhésion.** Pensez à communiquer **le nom et le n° de téléphone de la personne à contacter en cas d'accident** lors de l'une de ces activités ou randonnées.

**MARCHE NORDIQUE** Activité qui procure un réel bien-être physique et mental accessible à tous.  
**LES LUNDIS** de 14h00 à 16h00 : Les **6 13 20 et 27 mars – 3 avril** (Yoann en vacances) avec Yoann  
**Forfait 175,00€ pour 25 séances de 2h:** non remboursable sauf sur présentation d'un certificat médical.  
 Un SMS sera envoyé par Maryse pour préciser le **lieu de rendez-vous ou l'annulation de la sortie**  
 Maryse 06 88 39 64 52

**GYMNASTIQUE DOUCE** : Les **MERCREDIS** de 10h à 11h  
 Accessible à tous avec David – salle près de l'Église Saint Etienne – bus n° 2 ou 3 arrêt Pont Neuf.  
**Forfait 170€ pour 40 heures** de cours non remboursable sauf sur présentation d'un certificat médical.  
 Règlement auprès de David - Pour plus de précisions, Maryse 06 88 39 64 52  
 Venir en **tenue souple**, apporter un **tapis de yoga** et de **l'eau**.

**HATHA YOGA** : Les **MERCREDIS** de 11h15 à 12h15  
*conseillé aux personnes fragilisées (opération ou autre)*  
 Accessible à tous avec David – salle près de l'Église Saint Etienne – bus n° 2 ou 3 arrêt Pont Neuf.  
**Forfait 140,00€ pour 40 heures** de cours non remboursable sauf sur présentation de certificat médical  
 Règlement auprès de David - Pour plus de précisions : Maryse 06 88 39 64 52  
 Venir en **tenue souple**, apporter un **tapis de yoga** et de **l'eau**.

### PROMENADES ET RANDONNEES

Pour toutes les activités sportives à l'extérieur du CRILAC, les animateurs doivent avoir, dans leur sac : trousse de 1<sup>er</sup> secours, couverture de survie et sifflet indispensable.  
**Chacun doit respecter les consignes de l'animateur, le règlement du CRILAC et les règles sanitaires.**  
 (port du masque conseillé dans les voitures).

**MODE DE CALCUL DU COVOITURAGE POUR TOUS LES DEPLACEMENTS** : Le CA a fixé le montant de l'indemnité kilométrique à 0,10 €. Mode de calcul : 0,10 € x nombre de km Aller-Retour : somme à remettre par chacun au chauffeur Si les voitures ne sont pas complètes, la somme sera redistribuée.  
**TRES IMPORTANT** Pour toutes les sorties en covoiturage, le **RETOUR S'EFFECTUE TOUS ENSEMBLE**, afin d'éviter des désagréments pour le covoiturage et le calcul des frais.

**PROMENADES du LUNDI** faciles - Sans Inscription préalable  
 RDV Parking Ste Bernadette - Départ 14h00

Daniel B 04 50 27 20 32

MARS		AVRIL	
06	Ste Bernadette – Bressis	03	La Chapelle de Ligny
20	Ste Bernadette – Colmyr	17	Pringy – Argonay



## SORTIES MONTAGNE TOUTE L'ANNEE

**POUR TOUTES LES RANDONNEES ET LES MARCHES** : Vous devez rester **groupés derrière l'animateur**, prévenir lorsque vous vous arrêtez ou laissez votre sac au bord du chemin.

**Programmes indicatifs** suivant les conditions météorologiques ou autres.

*Les sorties pourront être modifiées selon la météo du moment.*

*Prenez l'habitude de consulter les annonces de dernière minute sur le blog ou sur le site.*

**MATÉRIEL INDISPENSABLE** masque conseillé dans les voitures lors du covoiturage, gel, chaussures de montagne, **bâtons**, vêtements chauds ou de pluie, sifflet, couverture de survie **petite trousse de secours**, contenant vos **médicaments personnels** et les **renseignements médicaux** (allergies) pouvant être nécessaires en cas d'incidents.

**Ne pas oublier** votre **carte d'adhérent** avec le **n° de portable de la personne à prévenir – carte vitale et de mutuelle** : équipement du parfait randonneur pour de belles découvertes dans la Bonne Humeur.

**L'ASSURANCE** du **CRILAC** couvre la **Responsabilité Civile, les Recherches et Secours, lors des sorties programmées par le CRILAC.**

Pour déclaration à la **MACIF**, en cas d'accident, **prévenir impérativement** **Nicole R** au 06 13 52 01 70  
ou **Maryse**, Présidente au 06 88 39 64 52

**MARCHE SOUTENUE** du **MARDI** au **rythme du marcheur** et non du randonneur

**Inscription préalable auprès de la responsable**

Nelly 06 46 78 66 50 – Eliane 06 70 64 14 93

**Départ selon le planning**

**RDV Parking PARC des SPORTS : 35 Bd du Fier-face à l'Arcadium-Bus n°5 arrêt Rulland**

MARS				AVRIL			
07	Boucle Veyrier	13h00	Nelly	04	Autour des ponts de la Caille	13h00	Nelly
14	Boucle Hauteville Sur Fier / Beula	13h00	Eliane	11	Boucles Clermont Droisy	13h00	Eliane
21	Le Vuache par Savigny	<b>9h00</b>	Nelly	18	Boucle Groisy	13h00	Nelly
28	Boucle Bloye/Ansigny	13h00	Eliane	25	Balcons de Lathuile	13h00	Eliane

Les **MARDIS JOURNEE** - Sans inscription préalable

Dan 06 51 48 57 52 - Michel 04 50 23 04 73

**Départ : 9h00 – Pique-nique à prévoir**

**RDV Parking PARC des SPORTS : 35 Bd du Fier-face à l'Arcadium-Bus n°5 arrêt Rulland**

MARS			AVRIL		
07	L'Anglettaz par les fontaines	500 m	04	Croix d Allan	600 m
14	Fort de Lestal par Ugine	550 m	11	Les Annes par les Troncs	650 m
21	THONES /le mont / plan du tour	600 m	18	Chalets de Mayse par Plans (Gd Bornand)	600 m
28	Les Confins par les Plans (Gd Bornand)	550 m	25	Lac Benit + l'Anteniou	650m

Les **JEUDIS** avec **inscriptions préalables** auprès de

Dominique 06 37 37 21 97

**Départ 10h00 – Pique-nique à prévoir**

**RDV Parking PARC des SPORTS : 35 Bd du Fier-face à l'Arcadium-Bus n°5 arrêt Rulland**

MARS			AVRIL		
02	Challonges - Rives sauvages du Rhône	270 m	06	Vérel - Planfait	400 m
09	Quintal - Contreforts du Semnoz	260 m	13	Nâves - Circuit du Capitaine Anjot - Col de Barman	410 m
16	St Eustache - Circuit des Fournis	370m	20	St Jorioz - Boucle du Laudon (avec Jacques G.)	350 m
23	Brison St Innoçant - Grotte des Fées	440 m	27	Poisy-Boucle dans la montagne d'Age (avec Christine C.)	290 m
30	Droisy - Montagne des Princes	370 m			

Les **VENDREDIS demi-journée** - sans inscription préalable

*Pendant la convalescence de Daniel B, les randonnées sont assurées par les animateurs des autres groupes*

**Départ 12h00 – Repas pris**

**RDV Parking PARC des SPORTS : 35 Bd du Fier-face à l'Arcadium-Bus n°5 arrêt Rulland**

MARS				AVRIL			
03	Lac de la Balme–Combe de Sillingy	200 m	AMH	07	Boucle Villaz – Onnex (9,3 km)	270 m	CC
10	<i>Info à venir</i>		Dan	14	Circuit Bluffy – Alex	250-300 m	MJD
17	Découverte de la flore du Vuache depuis Eglise de Chaumont <b>Départ 9h00 avec pique-nique</b>	500 m	CC	21	<i>Pas de rando (Séjour Aveyron)</i>		
24	<i>Info à venir</i>		Dan	28	<i>Info à venir</i>		Dan
31	Boucle lac de Balme - Bornachon	250 m	ND				

Les **VENDREDIS Journée**

Josy 06 52 19 65 05 – Marie-Jo 06 65 59 87 95

**Départ selon planning – Pique-nique à prévoir**

**RDV Parking PARC des SPORTS : 35 Bd du Fier-face à l'Arcadium-Bus n°5 arrêt Rulland**

MARS – Départ 9h00				AVRIL – Départ 8h30			
03	Col de la Sciaz (Aillon station)	500 m	CT	07	Roche Percée / Belvédère Romagneux (Béon 01)	600 m	MM
10	Boucle du Danay par les Chenons (la Clusaz)	500 m	MH JFR	14	Pointe de Miribel	650 m	AMH
17	Circuit de l'Anglettaz	550 m	GH	21	Circuit de Sur Cou	700 m	MJD
24	Colomban par les Follières	450 m	MNB	28	Crêtes du Mont Laval (Chambotte)	500 m	EB
31	Circuit des Passerelles (St Jean d'Arvey)	500 m	MJD				

**POUR CHAQUE ACTIVITÉ**

**AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE**

La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE

