



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 183

Mois de Novembre-Décembre 2023

Toute l'équipe du Crilac vous souhaite un bel automne
et de belles fêtes de fin d'année,

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 2024

** 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 20 g il ne sera pas possible de joindre 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 peut être récupérée sur le site ou le blog. Elle devra être dûment complétée et retournée au CRILAC accompagnée 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

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

Le CRILAC a aussi son **BLOG** : <http://activitescrilac.eklablog.com/>

Pour le trouver facilement - taper dans un moteur de recherche : **ACTIVITES CRILAC**.

Pour s'inscrire à la **NEWSLETTER** : suivre les instructions de la page d'accueil. **NE PAS OUBLIER de VALIDER** l'inscription en **cliquant sur le lien** dans le **mail envoyé** par **EKLABLOG** dans les **72 heures**.

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 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 2023-2024

ASSURANCE DU CRILAC (MACIF) – Seuls les adhérents, à **jour de leur cotisation**, bénéficient des garanties de l'assurance concernant les secours, les séquelles corporelles n'étant pas couvertes, il est donc vivement conseillé de souscrire une assurance "Accidents de la Vie".

SORTIES CULTURELLES organisées par le CRILAC : Bon de parrainage déductible

****24 novembre 2023** : Sortie en ½ journée à Chambéry

Tarif : **30 €** (+ 5,00€ si non adhérent) : à l'ordre du Crilac – départ 13h00

Inscriptions le mercredi 18 octobre de 14 à 17h et le jeudi 19 octobre de 9 à 12h.

Somme retenue 15 € si annulation après le 10 novembre

Sortie gérée par

Marcie 06 85 38 47 91 et Danièle P. 06 31 04 55 93

****14 décembre 2023** : Visite du musée de la Chaussure à Romans suivie d'un déjeuner-spectacle festif

Tarif : **94 €** (+ 5,00€ si non adhérent) : 39 € (44 €) à l'ordre du Crilac, 55 € à l'ordre du restaurant

Inscriptions le mercredi 8 novembre de 14 à 17h et le jeudi 9 novembre de 9 à 12h.

Somme retenue 39 € si annulation après le 6 décembre

Sortie gérée par

Bernie 06 37 73 83 37

VOYAGES organisés par AGENCE :

**** Du 9 au 11 avril 2024 : Vichy/Moulins** géré par Marcie 06 85 38 47 91 et Maryse 06 88 39 64 52

Tarif tout compris : **590 €** + 80 € si chambre individuelle, règlements selon échéancier.

Inscriptions au local le mercredi **8 novembre 2023** de 14h à 17h et le jeudi **9 novembre 2023** de 9h à 12h.

**** Du 22 au 26 mai 2024 : Randonnées dans le Queyras**

géré par Maryse 06 88 39 64 52 et Dan 06 51 48 57 52

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

Tarif tout compris : **755 €** + 90 € si chambre individuelle, règlements selon échéancier

Inscriptions au local le mercredi **17 janvier 2024** de 14h à 17h et le jeudi **18 janvier 2024** de 9h à 12h.

**** Du 17 au 23 sept. 2024: Sicile (Avion + Car)** - dates à confirmer selon vols

géré par Bernie 06 37 73 83 37 et Maryse 06 88 39 64 52

Tarif tout compris : **1 430 €** + 260 € si chambre individuelle, règlements selon échéancier.

Inscriptions au local le mercredi **7 février 2024** de 14h à 17h et le jeudi **8 février 2024** de 9h à 12h.

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 6 Novembre 2023 : Le Canada**

Présentée par Christine Reynaud 06 50 63 70 94

**** Lundi 4 décembre 2023 : Le Pérou**

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.

CINEMAS

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)

Danièle FH 06 84 11 83 23

➔ **NOUVEAU** - Au **MEGARAMA** à Seynod,

- sur présentation de votre "CARTE d'ADHÉSION CRILAC" vous pouvez bénéficier de places de cinéma à **5 €** le **Mardi uniquement** aux séances de **14h00** ou de **16h00** (sauf jours fériés)

- **Une fois par mois**, possibilité d'assister à un film en **AVANT-PREMIERE** suivi d'une présentation par un acteur et/ou réalisateur au **tarif groupe de 5,50 €** (adhérents ou non adhérents-**Venez accompagnés !**)

L'affiche du film sera visible au local et sur le blog. –

Pour la **Réservation** au local ou par **téléphone**, le **Règlement** ou la **remise des billets**

contactez

Bernie 06 37 73 83 37 ou Maryse 06 88 39 64 52

DATES IMPORTANTES A NOTER SUR VOTRE AGENDA :

**** Jeudi 16 Novembre : Assemblée Générale du CRILAC** à 13h45 à la Salle des Eaux et Forêts

**** Lundi 15 Janvier - 16h30 : Galette** pour remercier les bénévoles de l'association (Invitation à venir)

ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC

→ NOUVEAU



ATELIER PHOTOS Initiation à la gestion de vos photos numériques
Ne pas oublier d'apporter votre ordinateur portable ou votre smartphone
les **MARDIS** de 14h00 à 15h30 : les **7, 14, 21 et 28 novembre**

Agnieszka 06 23 18 79 91

SCULPTURE ARGILE :



les **JEUDIS** de 8h30 à 11h30
SCULPTURE ARGILE POUR DÉBUTANTS
les **MARDIS** de 14h30 à 16h30

Marie-Lou 06 83 24 31 37

Madeleine M 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

Autour d'un goûter gourmand, retrouvons-nous pour faire connaissance, échanger des informations diverses, jouer à un jeu de société et, avant tout, passer un après-midi agréable.

Pour plus de précisions

Maryse 06 88 39 64 52



ORIGAMI : Venez découvrir le pliage du papier pour diverses décorations (idées cadeaux pour les fêtes ou anniversaires) - **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



Jeux D'ECHECS - initiation les JEUDIS de 10h00 à 12h00

Inscription préalable auprès de

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 **6 et 20 novembre** et les **4 et 18 décembre**

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 le **VENDREDI 17 novembre et 15 décembre**

Martine 06 17 63 55 79

SIMONIDES les **MERCREDIS** atelier suspendu pour raison de santé

Jacques 06 07 09 48 08

ARIANE les **MERCREDIS 15 novembre et 20 décembre**

M. Christine R 06 73 50 50 52



DICTÉE de **9h30 à 10h30**

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

2^{ème} groupe de **10h45 à 11h45**

Inscription préalable auprès de Danièle FH 06 84 11 83 23

les **MERCREDIS 8 novembre et 6 décembre**



ÉCRITURE CRÉATIVE de 9h30 à 11h00

les **MARDIS** : **7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre**

Danièle P. 06 31 04 55 93



JOUER AVEC LES MOTS

les **VENDREDIS** de **14h30 à 16h30**

Mauricette 06 61 70 99 96



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

Marcie 06 85 38 47 91

L'atelier continue en mémoire de Martine qui nous a quittés

livres à lire

15 novembre 2023 Durian Sukegawa

Les Délices de Tokyo

6 décembre 2023 Karen Viggers

La mémoire des embruns



BIBLIOTHEQUE - 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.

Marie Françoise 06 29 34 12 17



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

Les **LUNDIS** : **6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre**

Véronique 06 30 00 55 21

Les **MARDIS** : **28 novembre et 12 décembre**

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

→ **NOUVEAU**



ITALIEN CONVERSATION de **10h00 à 11h00**

les **SAMEDIS** : **4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre**

Nadège 07 82 34 11 28



STAGES INFORMATIQUE :

Présence indispensable le **13 novembre 2023 à 10h00** au local du Crilac

pour les personnes qui se sont inscrites

Date limite d'inscription : **31 octobre** auprès de

Jean Jacques 06 52 09 22 61



ACTIVITÉS PHYSIQUES



L'ATTESTATION MÉDICALE ANNUELLE, dégageant le CRILAC de TOUTE RESPONSABILITÉ, devra être impérativement **complétée** lors de **l'adhésion**. Lors de l'une de ces activités ou randonnées, Pensez à communiquer **le nom et le n° de téléphone de la personne à contacter en cas d'accident**. Il est fortement **recommandé** de prendre une **assurance** pour les **blessures corporelles**.

MARCHE NORDIQUE Activité qui procure un réel bien-être physique et mental accessible à tous.

LES LUNDIS de **14h00 à 16h00** : Les **6, 13, 27 novembre, 4, 11, 18 décembre**

avec Yoann

Forfait 175,00€ pour 25 séances de 2h: non remboursable sauf sur présentation d'un certificat médical.

Un SMS sera envoyé par Bernie pour préciser le **lieu de rendez-vous ou l'annulation de la sortie**

Bernie 06 37 73 83 37

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**

Accessible à tous avec David *conseillé aux personnes fragilisées (opération ou autre)*

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**.



SORTIES MONTAGNE TOUTE L'ANNEE

POUR TOUTES LES RANDONNEES ET LES MARCHES :

Chacun doit respecter les consignes de l'animateur et le règlement du CRILAC.

Vous devez rester **groupés derrière** l'animateur, **prévenir** lorsque vous **vous arrêtez** ou **laissez votre sac** au bord du chemin.

Programmes indicatifs - Les sorties pourront être modifiées selon la météo du moment ou autres impératifs.
Prenez l'habitude de consulter les annonces de dernière minute sur le blog ou sur le site.

MATÉRIEL INDISPENSABLE pour TOUS :

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.

Les **trajets** s'effectuent en **co-voiturage** : (masque conseillé dans les voitures si symptômes)

La répartition des passagers et le calcul du co-voiturage sont gérés par l'**ANIMATEUR**

Le montant de l'indemnité kilométrique fixée par le CA est de 0,10 €. - Calcul : 0,10 € x nombre de km Aller-Retour. Chaque passager règle à son chauffeur, l'animateur se charge d'une **répartition équitable** entre les chauffeurs – Le retour s'effectue tous ensemble afin de faciliter le calcul des frais.

L'ASSURANCE du CRILAC couvre la Responsabilité Civile, les Recherches et Secours, lors des sorties programmées par le CRILAC. Il est fortement **recommandé** de prendre une **assurance** pour les **blessures corporelles**.

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

Pour toutes les randos :

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

Les **PETITES RANDONNEES** avec **inscription préalable** par sms auprès de Nelly 06 46 78 66 50
RDV Parking PARC des SPORTS : Départ selon le planning – Repas pris

Novembre				Décembre			
7 13h00	Boucle sur Choisy	200 m 8 km	Sarajana & Nelly	05 12h30	Boucle de St-Martin	190 m 8 km	Nelly
14 12h30	Boucle de Cruseilles - l'Iselet	240 m 6 km	Nelly	12 13h00	Boucle de la Chapelle de Ligny à Massingy	130 m 5 km	Nelly
21	<i>Pas de sortie</i>			19	<i>Pas de Sortie</i>		
28 12h30	Boucle de Groisy 'l'Ami'	150 m 6.5 km	Nelly	26	<i>Vacances de Noël</i>		

Les petites randonnées seront suspendues fin décembre et reprises en Mars 2024.

Les **VENDREDIS demi-journée** - avec **inscription préalable** par sms, la veille avant 20h auprès de l'accompagnateur concerné : Alain G 06 07 30 09 17– Chantal T 06 27 20 76 07 - Christine C 06 63 77 53 18

RDV Parking PARC des SPORTS : Départ 12h00 – Repas pris

Novembre					Décembre				
03	Chalets de La Bombarlellaz depuis Les Confins (AR)	377m	7.4km	CC	01	Col (Oratoire) de Freu depuis les Chandoches	346m	7.7 km	AG
10	Le Vuache depuis Chamont	480m	7.5km	AG	08	Thorens	Faible	3h	CT
17	Boucle de Groisy	127m	8km	CT	15	Boucle de la Montagne d'Age	-500m		CC
24	Lac des confins (AR)	-500m	8.5km	CC	22	<i>Info à venir</i>			
					29	<i>Vacances de Noël</i>			

Les **JEUDIS** avec **inscription préalable** auprès de

Dominique 06 37 37 21 97

RDV Parking PARC des SPORTS : Départ selon planning - Pique-nique à prévoir

Novembre - Départ 9h00			Décembre - Départ 9h00		
02	Cessens : Col du Sapenay – Tour du Mont Clergeon	380m 12.5km	07	Jonzier-Epagny : Le Sentier Nature du Vuache	250m 10km
09	Serrières en Chautagne : circuit du Châtaignier	400m 7km	V 15	Lornay : Circuit de la Biche (<i>Sortie festive le 14</i>)	250m 7km
Me 15	Le Salève : Balcon de la Thuile - Tour Bastian - (<i>AG le 16</i>)	350m 11km	21	Pringy : Le gros Chêne - Parc à daims d'Argonay	250m 10km
23	Mandallaz : Les Effrasses – La Ramesse	320m 11km	28	<i>Vacances de Noël</i>	
30	Reignier : Les Communaux – La Pierre aux Fées	150m 10km			

Les **MARDIS JOURNEE** - Sans inscription préalable

Christine G. 06 95 61 59 22

RDV Parking PARC des SPORTS : Départ : selon planning – Pique-nique à prévoir

Novembre – Départ 8h00			Décembre – Départ heure à confirmer		
07	Mont Morbier depuis le col de Frênes	600m	05	Pointe de la Galopaz depuis le col des prés	722m
14	Chalet du curé depuis La Giettaz	650m	12	Petit Novard par Manigod	712m
21	Sur Cou chalet de Balme	750m	19	<i>Info à venir</i>	
28	Mont Etrier depuis le Noiray	680m	26	<i>Vacances de Noël</i>	

Les **VENDREDIS Journée**

Marie-Jo 06 65 59 87 95 - Monique 06 95 87 22 01

RDV Parking PARC des SPORTS : Départ 9h00 – Pique-nique à prévoir

Novembre				Décembre			
03	Chalet de la Mare	500 m	EB	01	Circuit de la Montagne d'Entrevernes par Puget	500 m	MM
10	Circuit du Creux de Lachat par Montagny-Arith	500 m	JD	08	Circuit du Mont Baret par Bluffy	600 m	MJD
17	Circuit des Convers-grand Piton par Pomier	560 m	GM	15	Col de Cherel par Précherel	500 m	CG
24	Chalet de Rosairy	600 m	JF & MHR	22	Les croix de St Jorioz	500 m	MJD
				29	<i>Vacances de Noël</i>		

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE

La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE

