



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 185

Mois de Mars-Avril 2024

**Toute l'équipe du Crilac se mobilise pour vous
donner satisfaction et répondre à vos attentes**

La Présidente Maryse Cloteau
La Vice-Présidente Bernie SuraultSalino

PERMANENCES : **Les MERCREDIS de 14h00 à 16h30**
 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
à consulter pour lire les dernières informations

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

****13 mars 2024** : Sortie – Entremont-Thônes - Tarif : **40 €** (+ 5,00€ si non adhérent) à l'ordre du Crilac
Inscriptions le mercredi 14 février de 14h à 16h30 et le jeudi 15 février de 9h à 12h00 et semaine suivante
- Somme retenue 20 € si annulation après le 21 mars
Sortie gérée par Marcie 06 85 38 47 91 et Danièle P. 06 03 18 05 42

****4 avril 2024** : Sortie fleurie dans le canton de Vaud - Tarif : **40 €** (+ 5,00€ si non adhérent) à l'ordre du Crilac
Inscriptions le mercredi 6 mars de 14h à 16h30 et le jeudi 7 mars de 9h à 12h00.
Somme retenue 20 € si annulation après le 21 mars
Sortie gérée par Mireille RL 06 03 18 05 42

****16 mai 2024** : Pont-en-Royans - Vizille (pique-nique)-Tarif : **48 €** (+ 5,00€ si non adhérent) à l'ordre du Crilac
Inscriptions le mercredi 17 avril de 14h à 16h30 et le jeudi 18 avril de 9h à 12h00.
Somme retenue 24 € si annulation après le 2 mai
Sortie gérée par Nicole 06 13 52 01 70

.....
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: **590 €** + 80 € si chambre individuelle – **reste 1 chambre individuelle ou à partager**

**** Du 22 au 26 mai 2024 : Randonnées dans le Queyras** géré par Maryse 06 88 39 64 52
Séjour réservé aux randonneurs du mardi journée, du jeudi, du vendredi journée et demi-journée
Tarif tout compris : **755 €**+ 90 € si chambre individuelle, - **liste d'attente ouverte**

**** Du 13 au 19 sept. 2024 : Sicile (Avion + Car)** - géré par Bernie 06 37 73 83 37 et Maryse 06 88 39 64 52
Tarif tout compris : **1 430 €** + 260 € si chambre individuelle, - **Complet.**

.....
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 4 mars 2024 :** **L'Autriche** Présentée par Christine Reynaud 06 50 63 70 94
**** Lundi 8 avril 2024 :** **La Georgie** 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.

.....
JOURNEE FORESTIERE

**** Le 20 avril 2024** : Journée Forestière, avec la participation d'une Technicienne Forestière.
Informations sur le site et le Blog.
Places limitées, Inscriptions avant le **10 avril** : auprès de Marie-Jo 06 65 59 87 95

.....
CINEMAS

Au **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

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)
- 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. –

La **Commande des billets** au **local** ou par **téléphone**, le **Règlement** et la **remise des billets** se font dans le hall du cinéma 30 minutes avant le début de la séance.

Le 13 mars 2024 : LA PROMESSE VERTE, commande avant le **6 mars** auprès de Maryse 06 88 39 64 52
.....

ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC



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 : 12 et 19 mars, 2 et 9 avril

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
PEINTURE AQUARELLE
les **MARDIS** de 16h00 à 18h00

Marylène 06 87 70 06 54

Yolande 06 82 07 74 80



PAPOTHÉ et TRICROCH'THÉ (pour débutantes et expertes)
les **MERCREDIS** de 14h30 à 16h30 – **Toutes les semaines**

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.

BELOTE : inscription préalable auprès de Maryse 06 88 39 64 52

ORIGAMI : - **1 semaine sur 2** 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 : les **VENDREDIS** à 14h00
Venez taper le carton dans une bonne ambiance

Auguste 06 84 96 35 70



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



SCRABBLE *bon niveau* les **SAMEDIS** à 14h15
un groupe semaine paire, l'autre semaine impaire
SCRABBLE : tous niveaux, les **LUNDIS** à partir de 14h00
Les 11 et 25 mars et le 8 et 22 avril

Josette 06 22 28 11 05

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** 15 mars et 26 avril Martine 06 17 63 55 79

SIMONIDES les **MERCREDIS** provisoirement suspendu Jacques 06 07 09 48 08

ARIANE les **MERCREDIS** 20 mars et 17 avril 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** 6 mars et 10 avril



ÉCRITURE CRÉATIVE de 9h30 à 11h00
les **MARDIS**: 12 et 26 mars, 16 et 23 avril

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
livres à lire

Marcie 06 85 38 47 91

20 mars 2024
17 avril 2024

Marlène Charine
Jean Michel Guenassia

Tombent les anges
Le club des incorrigibles optimistes



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** : 11 et 25 mars, 8 et 22 avril
Les **MARDIS** : 5 et 19 mars, 2, 9 et 30 avril

Véronique 06 30 00 55 21
Véronique 06 30 00 55 21



ALLEMAND les LUNDIS de 10h00 à 11h30

Atelier en toute autonomie pour partager ses connaissances
4 et 18 mars, 15 et 29 avril

Eglantine 06 83 66 71 75



ITALIEN CONVERSATION

les **SAMEDIS** de 10h00 à 11h00 : 9 et 23 mars, 13 et 20 avril
les **MERCREDIS** – atelier interrompu

Nadège 07 82 34 11 28



STAGES INFORMATIQUE :

Pour la saison 2023-2024, les inscriptions sont terminées
Pour toute information complémentaire, contacter

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 4, 18, 25 mars et 29 avril

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**

A compter du 8 janvier 2024, forfait calculé sur la base de 8€ la séance de 2h. et

le nombre de séances restant à effectuer jusqu'à fin juin

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.

→ REPRISE

Les **PROMENADES** du **LUNDI DEMI-JOURNÉE** - une semaine sur 2

avec **inscription préalable** de préférence par sms auprès de Nicole 06 13 52 01 70 ou Annie 06 75 99 02 58

RDV selon planning : ARRET de BUS = lieu de RV pour Départ de la promenade à 14h00 – Repas pris

Mars				Avril			
				1	Férial		
4	Le long du Thiou Départ : Bus N°5 – arrêt : Hôtel de Ville	0 m 6.5 km	AP	8	Le Fier Départ : Bus n° 5 - arrêt : Arcadium	100 m 6 km	AP
11				15			
18	Meythet Départ : Bus N°1 – arrêt : Les Creusettes	100 m 7 km	NR	22	Metz-Tessy – Route des Vignes Départ : Bus N°5 – arrêt Aéroport	120 m 7 km	NR
25				29			



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 et **chaussures propres** pour le retour en voiture, **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 **etde 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 13h00 – Repas pris

Mars				Avril			
5				2			
12	Boucle Argonay-Fillière-Fier	5 km	40m	9	Boucle Villaz – Nâves	6 km	120m
19				16			
26	Le Vuache par Savigny Départ 9h00 – Prévoir Pique-Nique	10 km	240m	23	Boucle Groisy (salle polyvalente-Bois des Pesses)	8 km	190m
				30			

Les **VENDREDIS demi-journée** - avec **inscription préalable** par sms, la veille avant 20h

auprès de l'accompagnateur concerné :

Daniel B 06 45 62 85 35 - 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

Mars				Avril			
1	Salève – Boucle des Convers	420m	CT	5	Thorens Glières – Circuit de Sales	150m	CT
8	Arbusigny – Sentier du Four	250m	DB	12	La Clusaz – Circuit des Confins	230m	CC
15	Bauges – Croix des Bergers	300m	CC	19	La Gutary – Circuit du Freu	360m	AG
22	Arith – Etang de Mariet	230m	CC	26	France, Suisse – Malagny	100m	DB
29	Aillon le Jeune – Challet de la Fullie	200m	AG				

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

Mars- Départ 9h30				Avril - Départ 9h30			
7	Le Mont Veyrier – Talabar	320m	6 km	4	Infos à venir voir blog ou site		
14	Césarches - Col de Montessuit	450m	8 km	11	Infos à venir voir blog ou site		
21	Nâves - Circuit du Capitaine Anjot	450m	5 km	18	Infos à venir voir blog ou site		
28	Lathuile - Les Bochettes	560m	9 km	25	Serraval - Tour du Sapey	530m	6 km

Les **MARDIS JOURNEE**- Sans inscription préalable

Dan R 06 51 48 57 52

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

Mars- Départ 9h00			Avril- Départ 9h00		
5	Col des Nantets par Montremont	700m	2	Chalet du Drison depuis Tamier	700m
12	Riant dessus par Alex	650m	9	Chalet de la Sarve par St Ruph	600m
19	Pointe d'Orsière par Le Torchon	600 m	16	La Polvette par St Jean de Gonville	750m
26	Combe Bellajoux Les Sambuys	700m	23	Petit Novard par Manigod	600m
			30	Crêtes des Habères	750 m

Les **VENDREDIS Journée**

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

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

Mars – Départ 9h00				Avril - Départ 8h30			
1	Creux de Lachat (circuit)	500m	MT&JD	5	Sur Cou (circuit)	680m	JF&MH
8	Crêt du Char (circuit)	450m/ 500m	L&GM	12	L'Arpettaz (circuit)	650m	MJD
15	Le Vuache par Chaumontet (circuit long)	450 m	MJD	19	Orsière par le Torchon	550m	CG
22	Mont des Princes par Chavanne d'en Bas (circuit)	500m	MJD	26	L'Enclave col de Landron	600m	EB
29	Chalet de la mare (circuit)	600m	EB				

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE

La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE

