



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 182

Mois de Septembre-Octobre 2023

Toute l'équipe du Crilac vous souhaite une très belle saison 2023-2024,
Vous remercie pour votre fidélité et souhaite la bienvenue aux nouveaux adhérents

La Présidente Maryse Cloteau
La Vice-Présidente Bernie Surault Salino

OUVERTURE du LOCAL : le 6 SEPTEMBRE 2023 à 14H

PERMANENCES : **Les MERCREDIS de 14h00 à 17h00**
Réservées aux nouveaux adhérents en septembre; sachant que
les adhésions 2022/2023 à 35€ sont valables jusqu'au 30/09/2023
 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.eclublog.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 2023-20243

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

****3 octobre 2023** : Exposition sur Le **Fauvisme** à Gianadda

Tarif : **43 €** (+ 5,00€ si non adhérent) à l'ordre du Crilac – pique nique recommandé

Somme retenue 21,5 € si annulation après le 28 septembre

Sortie gérée par

Nicole 06 13 52 01 70

****17 octobre 2023** : Dégustation des Filets de Perches au restaurant "Les Cygnes" à Margencel

Tarif : **72 €** (+ 5,00€ si non adhérent) : 20 € (25 €) à l'ordre du Crilac, 52 € à l'ordre du restaurant

Somme retenue 20 € si annulation après le 2 octobre

Sortie gérée par

Dominique 06 37 37 21 97

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

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

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** : Sortie avec déjeuner-spectacle

Information à venir prochainement

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 25 Septembre 2023 : Les Pays-Bas**

Présentée par Christine Reynaud 06 50 63 70 94

**** Lundi 23 Octobre 2023 : Le Cambodge**

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.

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

DATES IMPORTANTES A NOTER SUR VOTRE AGENDA :

**** Samedi 16 Septembre : Forum des associations** de 10h. à 18h. à Bonlieu

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

ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC

SCULPTURE ARGILE :



les **JEUDIS** de 8h30 à 11h30 à compter du **14 septembre**

Marie-Lou 06 83 24 31 37

SCULPTURE ARGILE POUR DÉBUTANTS

les **MARDIS** de 14h30 à 16h30 à compter du **12 septembre**

Madeleine M 06 30 86 42 24



PEINTURE ACRYLIQUE – PEINTURE A L'HUILE

les **JEUDIS** de 14h00 à 16h30 à compter du **5 octobre**

Marylène 06 87 70 06 54

PEINTURE AQUARELLE

les **MARDIS** de 16h00 à 18h00 à compter du **12 septembre**

Yolande 06 82 07 74 80



PAPO'THÉ De 14h30 à 16h30 TOUS les MERCREDIS à compter du 18 octobre

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 à compter du 8 septembre

Venez taper le carton dans une bonne ambiance

Bernard 07 83 34 29 30



Jeux D'ECHECS - initiation les JEUDIS de 10h00 à 12h00 à compter du 5 octobre

Inscription préalable auprès de

Bernard 07 83 34 29 30



SCRABBLE *bon niveau* les SAMEDIS à 14h15 à compter du 9 septembre

un groupe semaine paire, l'autre semaine impaire

Josette 06 22 28 11 05

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

Les 9 et 23 octobre

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 20 octobre**

Martine 06 17 63 55 79

SIMONIDES les **MERCREDIS 27 septembre et 25 octobre**

Jacques 06 07 09 48 08

ARIANE les **MERCREDIS 20 septembre et 18 octobre**

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 13 septembre et 4 octobre**



ÉCRITURE CRÉATIVE de 9h30 à 11h00

les **MARDIS** les 12 et 26 septembre et 10 et 24 octobre

Danièle 06 31 04 55 93



JOUER AVEC LES MOTS

les **VENDREDIS** de 14h30 à 16h30 à compter du **8 septembre**

Mauricette 06 61 70 99 96



GRUPE LECTURE les MERCREDIS de 14h00 à 16h00

livres à lire

18 octobre 2023

Catherine Bardon

Les Déracinés

15 novembre 2023

Durian Sukegawa

Les Délices de Tokyo



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 septembre, 9 et 23 octobre

Les **MARDIS** : 19 septembre, 17 et 31 octobre

Véronique 06 30 00 55 21

Véronique 06 30 00 55 21



ALLEMAND les MARDIS de 14h00 à 16h00 à compter du 12 septembre

Atelier en toute autonomie pour partager ses connaissances

Eglantine 06 83 66 71 75



STAGES INFORMATIQUE : Si vous êtes intéressés 2 possibilités

Laissez vos coordonnées aux permanences du Crilac en précisant Informatique ou Tablette ou

Appelez Jean Jacques au 06 52 09 22 61 **avant le 31 octobre**



Important : Présence indispensable le **13 nov. 2023 à 10h00** au Crilac pour former les groupes et fixer les dates de stages



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 11, 18 et 25 septembre, 2, 9, et 23 octobre 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 à compter du 6 septembre

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 à compter du 6 septembre

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)

Le montant de l'indemnité kilométrique fixée par le CA est de 0,10 €. - Calcul : 0,10 € x nombre de km Aller-Retour à remettre au chauffeur – 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

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

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

Départ et Repas selon le planning

Septembre				Octobre			
05	09h30	Sixt Fer-à-Cheval	Eliane & Nelly	03	10h00	Seysssel	Nelly
12	10h00	La Croix des Bergers – St François de Sales	Eliane	10	13h00	Bloye	Eliane
19	10h00	Gorges du Sierroz jusqu'au Lac du Bourget	Eliane & Nelly	17	10h00	Plateau des Daines à Chaumont	Nelly & Bernadette
26	13h00	St Offenge	Eliane	24	13h00	Vieugy – Semnoz	Eliane
				31	10h00	Sentier nature à Jonzier Epagny	Nelly

Les **MARDIS JOURNEE** - Sans inscription préalable

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

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

Départ : 9h00 – Pique-nique à prévoir

Septembre			Octobre		
05	Lac de Peyre	580-700 m	03	Lac de Lessy	700 m
12	Refuge Le Gralet	750 m	10	St Catherine, P de L'Ane, Les Croix	600 m
19	Pointe Anday et +	500 m	17	Petit Novard par Manigod	750 m
26	La Polvette	750 m	24	Crêtes des Haberes	600 m
			31	Mont d'Etrier	600 m

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

Dominique 06 37 37 21 97

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

Départ selon planning - Pique-nique à prévoir

Septembre - Départ 8h00			Octobre - Départ 9h00		
07	Sixt-Fer-à-Cheval : Le Bout du monde	400m	05	Le Bouchet Mt Charvin - les Chandoches - Col du Freu- Orsière	400m
14	La Clusaz - Les Confins	500m	12	Seythenex - Les charmes de Seythenex depuis Les Combes	370m
21	Plan Bois - Le Sulens	600m	19	La Giettaz : Chalets du Chapet depuis le Plan	350m
28	Mont-Derrière : Sentier du Char	500m	26	Cessens - La Chambotte - Mont Laval - Tours de César	300m

Les **VENDREDIS demi-journée** - sans inscription préalable Daniel 04 50 27 20 32 - Alain 06 07 30 09 17

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

Départ 12h00 – Repas pris

Septembre			Octobre		
01	Tour du vallon de Tamié	300 m	06	Salève - boucle des Convers	420 m
08	Etrembières -boucle des voutes	330 m	13	Arbusigny -sentier du four	250 m
15	Les hauts d'Albens	200 m	20	Faverges -Crêt de Chambellon	300 m
22	Orange - chalet de Balme	450 m	27	Malagny Suisse, France	100 m
29	La Gutary - circuit du Freu	360 m			

Les **VENDREDIS Journée**

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

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

Départ 8h00 – Pique-nique à prévoir

Septembre				Octobre			
01	Infos à venir			06	Lac du Charvin	700 m	MH/JFR
08	Col des Nantets – Roc de Lancrenaz	500 - 800 m	GH	13	Le Sulens	540 m	MM
15	Refuge de Courtase (Circuit)	700 m	EB	20	Rando + Resto		G/ML
22	Infos à venir		MNB	27	La Mandallaz (Circuit)	550m	CT
29	Rocs des Tours (Circuit)	700 m	MJD				

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE

La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE

