



## ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 184

Mois de Janvier-Février 2024

**Toute l'équipe du Crilac vous souhaite  
de Bonnes fêtes de Noël**

La Présidente Maryse Cloteau  
La Vice-Présidente Bernie Surault Salino

**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](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)

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 2023-2024

**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

**\*\*20 ou 21 février 2024** : Sortie **Surprise**

Informations à venir – à suivre sur le site et le blog

Inscriptions le mercredi 24 janvier de 14h à 16h30 et le jeudi 25 janvier de 9h à 12h00.

**Sortie gérée par**

MireilleRL 06 03 18 05 42

**\*\*13 mars 2024** : Visite de l'Abbaye d'Entremont et du Musée de Thônes avec repas

Tarif : **50 €** (+ 5,00€ si non adhérent) : 23 € (28 €) à l'ordre du Crilac, 27 € à l'ordre du restaurant

Inscriptions le mercredi 14 février de 14h à 16h30 et le jeudi 14 février de 9h à 12h00.

Somme retenue 12 € si annulation après le 28 février

**Sortie gérée par**

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

---

**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 terminées mais liste d'attente ouverte**

**\*\* 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 16h30 et le jeudi **18 janvier 2024** de 9h à 12h00.

**\*\* Du 13 au 19 sept. 2024**: **Sicile (Avion + Car) – Attention changement de dates**

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 16h30 et le jeudi **8 février 2024** de 9h à 12h00.

---

**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 8 janvier 2024** : **La Turquie** Présentée par Christine Reynaud 06 50 63 70 94

**\*\* Lundi 5 février 2024** : **La Namibie** 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**

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** se fait auprès de

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

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.

---

**DATES IMPORTANTES A NOTER SUR VOTRE AGENDA** :

**\*\* Lundi 15 Janvier - 16h30** : **Galette** pour remercier les bénévoles de l'association

---

## 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 : prochaine session en mars 2024

Agnieszka 06 23 18 79 91

### SCULPTURE ARGILE :

les **JEUDIS** de 8h30 à 11h30

Marie-Lou 06 83 24 31 37

### SCULPTURE ARGILE POUR DÉBUTANTS

les **MARDIS** de 14h30 à 16h30

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



### les MERCREDIS De 14h30 à 16h30

#### PAPO'THÉ – 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.

**Nouveauté** : les joueurs de **BELOTE** peuvent venir taper le carton, avec inscriptions 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

Josette 06 22 28 11 05

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

Les 8 et 22 janvier et le 5 et 26 février

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 19 janvier et 16 février

Martine 06 17 63 55 79

**SIMONIDES** les MERCREDIS 24 janvier et 28 février

Jacques 06 07 09 48 08

**ARIANE** les MERCREDIS 17 janvier et 21 février

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

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

les **MERCREDIS** 10 janvier et 7 février



### ÉCRITURE CRÉATIVE de 9h30 à 11h00

les **MARDIS** : 2, 16 et 30 janvier, 13 et 27 février

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

**17 janvier 2024**

Antoine Wauters

**Mahmoud ou la Montée des eaux**

**14 février 2024**

Metin Arditi

**L'homme qui peignait les âmes**



**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** : **15 et 29 janvier, 12 et 26 février**

Les **MARDIS** : **9 et 23 janvier, 6 et 20 février**

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

**8 et 22 janvier, 5 et 19 février**

Eglantine 06 83 66 71 75

→ **NOUVEAU**



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

les **SAMEDIS** : Dates à venir (voir le site ou le blog)

les **MERCREDIS** : **17 et 31 janvier** (dates en attente pour février)

Nadège 07 82 34 11 28

Sarah



**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 **8 et 22 janvier, 5 et 12 février**

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 février 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**.



## 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 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**

Les petites randonnées sont 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 :

Daniel B 06 40 73 77 64 - 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**

Janvier - Raquettes				Février - Raquettes			
5	Croix Fry – Plateau de Beauregard	200 m	DB	2	Confins – La Bombardellaz	200 m	CC
12	Salève – Grand Piton	200 m	CT	9	Semnoz – Croisement Route de Quintal	200 m	CT
19	Semnoz – Crêt de Chatillon	200 m	CC	16	Glières – Refuge de Spée	200 m	DB
26	Glières – Combe et Chalet d'Ablon	200 m	AG	23	Glières – ND des Neiges	200 m	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**

*Sorties sans raquettes, elles pourront être modifiées selon l'enneigement du moment*

Janvier - Départ 9h30				Février - Départ 9h30			
4	Clarafond - Aux sources du Parnant	170m	8,2km	1	Marthod - Circuit de la voie romaine par Thénésol	200m	7km
11	Cusy - St Ours – Chainaz	250m	8,6km	8	Mandallaz : Les Efrasses - La Ramesse	320m	11km
18	Génissiat - Les Lades	200m	8km	15	Le Bourget du Lac - Tour de St Alban	300m	7km
25	Reignier - boucle par Moussy	240m	7,5km	22	Villaz - les cascades	340m	8km
				29	Cercier - Boucle des vergers	380m	12km

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**

*Randos adaptées pour raquettes*

Janvier - Départ 9h30			Février - Départ 9h30		
2	Pas de Randos		6	Margeriaz	500 m
9	Les Auges	450 m	13	Beauregard par le Planet	450 m
16	col de Cherel	550 m	20	Gollet de Doucy	500 m
23	Ste Catherine, pas de l âne, les Becs	550 m	27	Pte de Miribel (Pleine Joux)	400 m
30	Crêt de Chambellon	420 m			

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**

*Selon enneigement : raquettes, crampons éventuels*

Janvier – Départ 9h00				Février Départ 9h00			
5	Rando-galette! Cuvat		CR	2	Ablon (long)	350 m	JF&MHR
12	Croix de Colomban par la Closette (circuit)	550 m	G&LM	9	Creux de Lachat (circuit)	500 m	MT&JD
19	Les Auges (circuit)	430 m	MM	16	Sulens	550 m	SD
26	Le Danay	450 m	MFV	23	Crêt des Outalays (circuit)	500 m	MJD

**POUR CHAQUE ACTIVITÉ**

**AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE**

La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE

