



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 186

Mois de Mai Juin 2024

**Toute l'équipe du Crilac vous souhaite un bel été
pas trop chaud !! pour les mois de Juillet et août**

Les randonneurs pourront partir à la journée pour de belles découvertes
et le local restera ouvert pour les ateliers qui veulent continuer.



La Présidente Maryse Cloteau
La Vice-Présidente Bernie Surault Salino

**PERMANENCES : Les MERCREDIS de 14h00 à 16h30
Plus de permanence le Jeudi après le 16 mai 2024**

A compter du **24 avril**, une adhésion réduite à **18€** est possible pour les activités (ateliers, randonnées).
Cette adhésion est valable jusqu'au **31 août 2024** - Bons 'découverte' non déductibles.

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.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 - En cas **d'annulation**, retenue 50% du montant de la sortie, sauf si certificat médical déposé dans les 3 jours au local.

****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

****12 juin 2024** : Château de Montrottier (1/2 journée) -

Tarif : **18 €** (+ 5,00€ si non adhérent) à l'ordre du Crilac et **3 € en espèces** pour le co-voiturage.

Inscriptions le mercredi 15 mai de 14h à 16h30 et le jeudi 16 mai de 9h à 12h00.

Somme retenue 9 € si annulation après le 28 mai

Sortie gérée par

Maryse : 06 88 39 64 52

A venir à la rentrée mais retenez déjà la date

****30 septembre 2024** : Exposition Cézanne-Renoir à Gianadda (pique-nique) -

Tarif : **45 €** (+ 5,00€ si non adhérent) à l'ordre du Crilac

Inscriptions le mercredi 11 septembre de 14h à 17h00 et le jeudi 12 septembre de 9h à 12h00.

Somme retenue 22,50 € si annulation après le 16 septembre

Sortie gérée par

Marcie 06 85 38 47 91 et Danièle P. 06 03 18 05 42

.....
PIQUE-NIQUE CANADIEN - Jeudi 6 Juin à partir de **11h30**. - Mas des Jacobins à Pringy

Comme chaque année, retrouvons-nous nombreux au traditionnel Pique-Nique canadien.

Apporter des boissons, une entrée, du fromage ou un dessert pour partager en toute Convivialité, dans la Joie et la Bonne Humeur. - Co-voiturage possible depuis l'Eglise de Novel.

Pour plus d'information, contacter

Maryse : 06 88 39 64 52

.....
VOYAGES organisés par AGENCE :

**** Du 22 au 26 mai 2024 : Randonnées dans le Queyras** géré par Maryse 06 88 39 64 52

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**.

Voyages 2025 : Informations complémentaires à venir à la rentrée 2024

**** Du 9 au 11 avril 2025** : Escapade en **LORRAINE** – Inscription les 6 et 7 novembre 2024

**** Du 12 au 17 mai 2025** : Séjour randonnée en **BRETAGNE** (car) – Inscriptions 25 et 26 septembre 2024

Réservé aux randonneurs des mardi jeudi, vendredi journée et mardi et vendredi demi-journée

**** Du 29 sept. au 3 oct. 2025** : La **VERTE IRLANDE** (avion+car) – Inscriptions 20 et 21 novembre 2024

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

Reprise à l'automne

.....
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**

- 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. –

ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC

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



PAPO'THÉ et TRICROCH'THÉ (pour débutantes et expertes)

les **MERCREDIS** de 14h30 à 16h30 – **Toutes les semaines – Sauf 1^{er}, 8 et 22 mai et 12 juin.**

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

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 13 et 27 mai et les 3 et 17 juin

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 17 mai et 21 juin

Martine 06 17 63 55 79

SIMONIDES les MERCREDIS provisoirement suspendu

Jacques 06 07 09 48 08

ARIANE les MERCREDIS 15 mai et 19 juin

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** 22 mai et 12 juin



ÉCRITURE CRÉATIVE de 9h30 à 11h00

les **MARDIS** : 7 et 21 mai, 4 et 18 juin

Danièle P. 06 31 04 55 93



JOUER AVEC LES MOTS

les **VENDREDIS** de 14h30 à 16h30

Mauricette 06 61 70 99 96



GRUPE LECTURE les MERCREDIS de 14h00 à 16h00

Marcie 06 85 38 47 91

livres à lire

15 mai 2024

G. Marchand

Le soldat désaccordé

19 juin 2024

M. Peyramaure

La vie de Suzanne Valadon

Les escaliers de Montmartre



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 mai, 3 et 17 juin

Véronique 06 30 00 55 21

Les **MARDIS** : 14 et 28 mai, 11 et 25 juin

Véronique 06 30 00 55 21



**ALLEMAND les LUNDIS de 10h00 à 11h30**

Atelier en toute autonomie pour partager ses connaissances

13 et 27 mai, 10 et 24 juin

Eglantine 06 83 66 71 75

**ITALIEN CONVERSATION**les **SAMEDIS** de 10h00 à 11h00 : **4 et 18 mai, 1^{er}, 15 et 29 juin**

Nadège 07 82 34 11 28

les **MERCREDIS** – atelier interrompu**STAGES INFORMATIQUE :**

Reprise à l'automne

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 et 27 mai, 3,17 et 24 juin** avec Laurent

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

Un SMS sera envoyé par Bernie ou Maryse 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

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**

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**.

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

Mai				Juin			
6	Poisy - Brasily - Chemin nature forêt Départ : Bus N° 1- Arrêt "Les creusettes" Parking possible : C.Cial Les Creusettes	100m	NR	3			
13	Vieux Vieugy - Départ : Bus N°2- Arrêt "Place du Semnoz" Parking possible : Gendarmerie Seynod	Petit	NR AP	10	Vieugy - Centre equestre - Départ : Bus N°2- Arrêt "Place du Semnoz" Parking possible : Gendarmerie Seynod	150m	NR AP
20	Férié			17			
27	Les marais et vergers de Poisy Départ : Bus N° 1- Arrêt "Les creusettes" Parking possible : C.Cial Les Creusettes	150m	NR AP	24			



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 du MARDI** avec **inscription préalable** par sms auprès de Nelly 06 46 78 66 50

RDV Parking PARC des SPORTS : Départ selon planning – Repas pris selon horaire

	Mai				Juin		
7				4			
14 13h00	Boucle de Charvonnex - découverte des blockauss	5 km	110 m	11 9h00	Sixt Fer à Cheval	8 km	120 m
21 9h30	Boucle de la montagne de Cessens et tours de César	6 km	200 m	18			
28 9h30	Boucle de Choisy	8 km	200 m	25 10h00	Cruseilles - alpage de l'Iselet depuis Les Dronières	8 km	320 m

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

Mai				Juin			
3	Corbonod - Cascade d'Eillous	200 m	CT	7	La Balme, Combe de Sillingy	250 m	AG
10	Villaz - Circuit fromages et coteaux	300 m	CC	14	Duingt - Le Taillefer	450 m	CC
17	Droisy - Montagne des Princes	300 m	AG	21	Fort l'Ecluse - Vierge de Léaz	150 m	DB
24	<i>Pas de rando (séjour Queyras)</i>			28	Aillon le Jeune - Les Balcons	260 m	CT
31	Frangy - Le pied du Vuache	420 m	CC				

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

Mai- Départ 8h30				Juin - Départ 8h00			
2	Jarsy - Notre Dame de Bellevaux	490m	11km	V-7	Ajon - Pointe de Miribel	450m	8km
9	Allèves - Grottes de Banges - Pont du Diable	520m	10km	13	Chaucisse - Le Treu	520m	8km
16	Vovray en Bornes - Plan du Salève	500m	9km	20	Margériaz - Tannes et glaciers - Crêtes	530m	10km
23	<i>Pas de rando (séjour Queyras)</i>			27	Pralognan - Le Lac de Chalet Clou	475m	
30	L'Ile - Château de Cornillon	530m	8km				

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

Mai- Départ 8h30			Juin - Départ 8h30		
7	Sous le col de l'Arclusaz	750 m	4	Chalet Perney	500 m
14	Les Annes par les Troncs	650 m	11	Auferrand et pointe de 2h	600 m
21	Col de la Sellive	600 m	18	Chalet Revêche et Trouset	650 m
28	Tour de Sulens	500 m	25	Mont d'Etrier	600 m

Les **VENDREDIS Journée**

Marie-Jo 06 65 59 87 95

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

Mai – Départ 8h30				Juin - Départ 8h00			
3	Praz Vechin par la Penne. Circuit	600m	MJD	7	Chalet du Curé par la Giettaz. Circuit	600m	CG
10	Le Parmelan – circuit	700m	SD	14	Parc à Moutons.	700-900m	EB
17	Crêt de la Goutte par Menthières. Circuit	722m	MJD	21	<i>Pas de Randos</i>		
24	<i>Pas de Randos (Séjour Queyras)</i>			28	Circuit par Mayères, les Saix, Doran	500-900m	MT&JD
31	Crêtes des Voirons. Circuit	700m	MC				

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE

La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE

