



**ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE**

**BULLETIN n° 172**

**Mois de SEPTEMBRE OCTOBRE 2021**

Après un quotidien profondément bouleversé par cette crise sanitaire liée à l'épidémie il est important de conserver un lien social, de pratiquer des activités sportives et culturelles tout en restant prudents.

Le CRILAC remercie les adhérents de leur fidélité et souhaite la bienvenue aux nouveaux inscrits qui découvriront la diversité des activités qui se déroulent dans la convivialité et la bonne humeur.

Prenons soin de nous

La Présidente

Maryse Cloteau

**PERMANENCES : les jeudis de 9h 30 à 11h 30 et de 14h30 à 16h 30 –**

**PASS SANITAIRE obligatoire pour les activités au local –**

**PASS sanitaire non obligatoire pour les activités sportives à l'extérieur : adhésion possible au local ou à l'extérieur**

**L'adhésion est de 35 € pour les envois du bulletin par mail ; de 37 € pour les envois par courrier.**

**La fiche d'adhésion et la fiche "RGPD" : "Protection des Données" peuvent être récupérées sur le site ou le blog ; Elles devront être dûment complétées et retournées au CRILAC accompagnées d'un chèque à l'ordre du CRILAC du montant correspondant. La carte d'adhésion sera à récupérer au local.**

**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.

**LE CRILAC A SON SITE INTERNET : [www.crilac.fr](http://www.crilac.fr)**

Pour consulter le **BLOG** : taper dans moteur de recherches : ACTIVITES CRILAC – sélectionner [activitescrilac.eklablog.com](http://activitescrilac.eklablog.com) ; suivre les instructions de l'accueil pour s'inscrire à la newsletter.

**LE MOT DE PASSE demandé pour le téléchargement des photos et le téléchargement des documents est IMPRIMÉ sur votre carte d'adhérent.**

#### **ADHESION ET PARTICIPATION AUX ACTIVITES**

Le **CRILAC** une Association ouverte à **TOUS** retraités et non retraités.

L'adhésion est de 35 € pour l'année 2021/2022 (35 € : 10 soit 3,50 € par mois). Cette cotisation permet de participer à **plusieurs activités** ; un **supplément** est demandé pour l'informatique, la gymnastique, la marche nordique et le Hatha yoga.

Seuls les adhérents à jour de leur cotisation peuvent participer à nos activités.

**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 lors 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 2021-2022  
**ASSURANCE DU CRILAC** – Seuls les adhérents, à **jour de leur cotisation**, bénéficient des garanties de l'assurance.

## PROJECTIONS VIDÉO :

Les projections vidéo se tiennent à l'Espace Y. MARTINET 15, Avenue des Iles 74000 ANNECY à 17h 30 – **PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE** - participation 3 € pour la location de la salle – réservation obligatoire auprès des intervenants.

**27 SEPTEMBRE 2021 : LE KIRGHISTAN** présenté par Marcelle et Georges Legon

**25 OCTOBRE 2021 : LES ACORES** randonnée sur l'ÎLE DE SAO MIGUEL

Situé en plein milieu de l'océan atlantique, l'archipel des Açores est un véritable paradis.  
présenté par Christine

## SORTIES CULTURELLES :

La Commission Voyages vous proposera des sorties culturelles dans un prochain bulletin

## DATE IMPORTANTE A RETENIR :

**11 SEPTEMBRE 2021 : FORUM DES ASSOCIATIONS** de 10h à 18 h sur le Pâquier : **le CRILAC aura son stand**

**25 NOVEMBRE 2021 : NOTRE REUNION ANNUELLE : Salle des Eaux et Forêts à Annecy** : plus de détails en temps voulu.

## CINÉ-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 **14h00** ou de **16h30 (sauf jours fériés)**

Si vous souhaitez avoir des précisions concernant la projection des films, les avis contactez Danièle pour lui indiquer votre adresse mail ou consultez la rubrique ciné-club du blog

## ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC

### ART



#### SCULPTURE ARGILE :

les **JEUDIS** de 8h30 à 12h00 – à partir du **16 septembre 2021** Annick

#### SCULPTURE ARGILE POUR DÉBUTANTS

les **MARDIS** de 14h00 à 16h30 à partir du **21 septembre 2021** Madeleine



#### PEINTURE ACRYLIQUE – PEINTURE A L'HUILE

les **JEUDIS** de 14h00 à 17h30 Marylène

#### PEINTURE AQUARELLE

les **MARDIS** de 16h30 à 18h30 Yolande



#### **NOUVEAU : PAPO'THÉ**

se retrouver pour tricoter, broder, échanger des informations sur le cinéma, les spectacles, partager ses recettes de cuisine...

les **MERCREDIS** de 14h30 à 16h30 les 22 septembre – 6 et 20 octobre 2021 Danièle

**ORIGAMI** aux mêmes dates (si demande) Jane

### CULTURE

**GROUPES MÉMOIRE** pour tous de 9h30 à 11h30

**AMÉTHYSTE** le **LUNDI 04 octobre 2021** (rien en septembre) Marylène

**SÉNÈQUE** les **VENDREDIS 22 octobre 2021** (rien en septembre) Martine

**SIMONIDES** les **MERCREDIS 15 septembre (en bas) – 6 et 27 octobre 2021** Jacques

**ARIANE** **3<sup>ème</sup> MERCREDI 15 septembre et 20 octobre 2021** Pierrette

## DICTÉE

de 9h30 à 10h30 les **14 septembre – 13 octobre 2021**  
de 10h45 à 11h45 avec Christiane suspendu

Marie-Françoise

---

## ÉCRITURE CRÉATIVE

les **MARDIS** de 9h30 à 11h00 – **28 septembre – 12 et 26 octobre 2021**

Danièle

---

## JOUER AVEC LES MOTS *Faire travailler sa mémoire*

les **VENDREDIS** à 14h30 à **partir du 17 septembre 2021**

Mauricette

---

## GROUPE LECTURE

les **LUNDIS** de 15h00 à 17h00 – *livres à acheter et à lire*

Martine

**20 septembre** André Makine : **AU DELAS DES FRONTIERES**

**18 octobre** Jon Kalman Stefansson : **LUMIERE D'ETE PUIS VIENT LA PLUIE**

---

 **ITALIEN avec ROBERTO : atelier suspendu en raison des règles sanitaires à appliquer**

---

## ANGLAIS les **MARDIS**

DEBUTANTS 14h00 à 15h00 en attente de dates

FAUX DEBUTANTS 15h00 à 16h00 en attente de dates

Sandrine

**ANGLAIS CONVERSATION** les **SAMEDIS MATIN** en attente

Dominique

**ANGLAIS CONVERSATION avec Larissa** : atelier arrêté pour raison personnelle

---

## STAGES INFORMATIQUES :

Permanences d'inscription les lundis **27 septembre et 04 octobre 2021** de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30.

Stages proposés : informatique générale, PC, traitement de texte et utilisation de tablette

Répartition dans les ateliers le jeudi **21 octobre 2021** à 9h30.

**"AROBASE" – L'INFORMATIQUE POUR TOUS – 3<sup>ème</sup> JEUDI du MOIS** : un atelier en cours de modification – décision prise dans un prochain bulletin


---

 **TAROT** les **VENDREDIS** à 14h00

Jacques

**BELOTE** les **LUNDIS** à 17h00 à compter du **13 septembre 2021**

Chantal

 **SCRABBLE** *bon niveau* les **SAMEDIS** à 14h00 à compter du **11 septembre 2021**

un groupe semaine paire, l'autre semaine impaire

Josette

---

## **ACTIVITÉS PHYSIQUES**

**L'ATTESTATION MÉDICALE ANNUELLE, DÉGAGEANT LE CRILAC DE TOUTE RESPONSABILITÉ,** devra être impérativement remise à la secrétaire. Pensez à communiquer **le nom et le n° de téléphone de la personne à contacter en cas d'accident** lors de l'une de ces activités ou randonnées.

---

**GYMNASTIQUE** *dates dans le prochain bulletin si demande*

Maryse

---

**MARCHE NORDIQUE** de 14h00 à 16h00 avec **Yoann à compter du 27 septembre 2021**

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

**DÉPART 14h00 – PARKING DES TENNIS COUVERTS** (Bd du Fier - Bus n°5 – arrêt Arcadium)

**TOUS LES LUNDIS** : Une carte de 10 cases à 5 € la séance vous sera délivrée lors de votre adhésion au local ou à la marche du lundi : règlement de 50 € par chèque à l'ordre du Crilac – carte à cocher à chaque séance et à renouveler.

Un SMS sera envoyé par Maryse pour confirmer, en cas de changement le **lieu de rendez-vous ou l'annulation de la sortie**  
Maryse

---

**HATHA YOGA :**

accessible à tous avec David – salle près de l'Église Saint Etienne – bus n° 2 ou 3 arrêt Pont Neuf

les **MERCREDIS** de 11h00 à 12h00 ou 12h30 à 13h30 **PASS SANITAIRE** obligatoire

les **JEUDIS de septembre à 14h** – au parc Malaz : sans inscription préalable - pas de pass sanitaire demandé en extérieur

**Inscription 15 €** par chèque à l'ordre du Crilac pour bénéficier de la salle

Tarif **5 € la séance** toute la saison sur présentation de votre carte d'adhérent. Règlement auprès de David.

Pour plus de précisions :

Maryse

---

**PROMENADES ET RANDONNEES SANS PRESENTATION DU PASS SANITAIRE – port du masque dans les voitures**

*Pour toutes les activités sportives à l'extérieur du CRILAC, les animateurs doivent avoir, dans leur sac : trousse de 1<sup>er</sup> secours, couverture de survie et sifflet indispensable.*

**Chacun doit respecter les consignes du responsable, le règlement du Crilac et les règles sanitaires.**

**MODE DE CALCUL DU COVOITURAGE POUR TOUS LES DEPLACEMENTS :**

***0,40 € x nombre de km Aller-Retour = coût multiplié par le nombre de voiture divisé par le nombre de participants.*** Lorsque le remplissage des voitures pose problème il a été décidé en conseil d'administration, le 29 juillet 2021 le mode de calcul suivant : ***0,08 € x nombre de km Aller-Retour : somme à remettre par chaque passager au conducteur.*** **TRES IMPORTANT** Pour **toutes les sorties en covoiturage**, le **RETOUR S'EFFECTUE TOUS ENSEMBLE**, afin d'éviter des désagréments pour le covoiturage et le calcul des frais.

---

**PROMENADES du LUNDI** faciles et agréables animées par

Madeleine

**20 septembre 2021** – RV parking Cimetière des Glaisins pour un départ à 14h

(bus n° 1 départ de la gare à 13h 20) – autres dates non programmées

---

## **SORTIES MONTAGNE TOUTE L'ANNEE SANS INSCRIPTION PREALABLE**

**POUR TOUTES LES RANDONNEES ET LES MARCHES** : Vous devez rester groupés derrière l'animateur, prévenir lorsque vous vous arrêtez ou laissez votre sac au bord du chemin.

**Programmes indicatifs** suivant les conditions atmosphériques ou autres. Prenez l'habitude de consulter les annonces de dernière minute sur le blog ou sur le site.

**MATÉRIEL INDISPENSABLE** masque à mettre dans les voitures lors du covoiturage, gel, chaussures de montagne, bâtons, vêtements chauds ou de pluie, petite trousse de secours, sifflet, couverture de survie

**Ne pas oublier votre carte d'adhérent avec le n° de portable de la personne à prévenir – carte de sécurité sociale – mutuelle** : équipement du parfait randonneur pour de belles découvertes dans la Bonne Humeur.

**L'ASSURANCE du CRILAC couvre la Responsabilité Civile, les Recherches et Secours, lors des sorties programmées par le CRILAC.**

En cas d'accident, **prévenir impérativement**

**Nicole**  
ou **Maryse**, Présidente

**pour déclaration de celui-ci à la MACIF.**

---

### **sans inscription préalable**

**MARCHE SOUTENUE du MARDI**

Nelly – Eliane

**RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 arrêt Parc des Sports**

<b>SEPTEMBRE</b>			<b>OCTOBRE</b>		
<b>14</b>	Boucle du Facteur Verthier départ 10h00	Eliane	<b>05</b>	Balcon des sons Andilly départ 13h00	Nelly
<b>21</b>	Le Salève – Balcon des Crêts départ 9h00	Nelly	<b>12</b>	Boucle Pringy Argonay départ 13h30	Eliane
<b>28</b>	Marais d'Albens et Crosagny départ 13h30	Eliane	<b>19</b>	Circuit de la Ferrande Copponex départ 13h00	Nelly
			<b>26</b>	Circuit Sillingy Nonglard départ 13h30	Eliane

---

**les MARDIS JOURNEE DÉPART 9h00**

Dan - Michel

**RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 arrêt Parc des Sports**

<b>SEPTEMBRE</b>			<b>OCTOBRE</b>		
<b>14</b>	Croix d'Allan	Bauges dénivelé 650 m	<b>05</b>	Col de la Verne	Bauges dénivelé 700 m
<b>21</b>	Chalet des Mozes	Beaufortin dénivelé 700 m	<b>12</b>	Pointe des Brasses	Chablais dénivelé 700 m
<b>28</b>	Lac de Peyre	Bornes dénivelé 750 m	<b>19</b>	Chalet d'Armène	Bauges dénivelé 800 m
			<b>26</b>	Pointe de Chalune	Chablais dénivelé 600 m

---

## les VENDREDIS - 2 GROUPES

(vendredi)

**RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 arrêt Parc des Sports**

**DÉPART 8h00 – Pique-nique en fin de randonnée –**

**avec inscription préalable auprès de**

Dominique

SEPTEMBRE			OCTOBRE		
10	Tourbière des Creusates - Revard	dénivelé 400 m	01	Col des Annes-Col de l'Oulette-Le Grand Bornand	dénivelé 500 m
17	pas de départ		07	Balcon du Bourget - Cessens	dénivelé 400 m
24	Passerelle du Glacier de Bionnassay - Col de Voza	dénivelé 450 m	15	Crêt de Lally – La Chapelle Saint Maurice	dénivelé 500 m
			22	Tour du Roc des Arces – Le Grand Bornand	dénivelé 500 m
			29	La Gélinothe - Moye	dénivelé 350 m

(vendredi)

**RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 arrêt Parc des Sports**

**DÉPART 12h00 – Repas pris - sans inscription**

Daniel

SEPTEMBRE			OCTOBRE		
17	Circuit des Totems– Le Chatelard	dénivelé 300 m	01	Circuit de Cons à Ombre – Val de Chaise	dénivelé 200 m
24	Dardigny – Russin – Suisse en vendanges	dénivelé 300 m	07	Sortie à Chorges - pas de départ	
			15	Boucle la Clef des Annes - Chinaillon	dénivelé 350 m
			22	Cascade d'Eilloux - Seyssel	dénivelé 330 m
			29	Boucle de la Gollietaz – La Balme de Sillingy	dénivelé 350 m

**les VENDREDIS DÉPART 8h00**

Josy – Marie-Jo

**RV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 arrêt Parc des Sports**

SEPTEMBRE			OCTOBRE		
10	Chalet de l'Aulp par Rovagny	circuit 600 m GH	08	Le Parmelan	circuit 700 m GH
17	Lac du Charvin par Col des Porthets	AR 700 m JFR et MHR	15	Col de Cherel	550 m JV
24	La Savoyarde par lac de la Thuile	circuit 500 m MJD	22	Circuit de la Tétaz	650 m MM
28-29-30	3 jours à Abondance	AMH et MNB	29	Les Voirons	circuit 500 m MNB

**POUR CHAQUE ACTIVITÉ  
AMBIANCE ET CONVIVIALITE DE RIGUEUR !!!**