



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 174

Mois de JANVIER FEVRIER 2022

Les membres du Conseil d'Administration et moi-même vous présentons nos **Meilleurs Vœux pour 2022**. Que cette nouvelle année soit riche en rencontres au sein de l'association et vous donne satisfaction dans la pratique des activités sportives, culturelles et artistiques dans une ambiance chaleureuse et conviviale, sans oublier les gestes barrières.

Bonne Année à tous

Maryse Cloteau

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

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

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

Pour consulter le **BLOG** : taper dans moteur de recherches : ACTIVITES CRILAC – sélectionner 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 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.

La Présidente remercie les participants et les adhérents qui ont adressé un pouvoir pour l'assemblée générale qui s'est déroulée le 25 novembre 2021 à la salle des Eaux et Forêts. Le compte-rendu de cette AG et la liste des Administrateurs et Membres du bureau peuvent être consultés au local.

PROJECTIONS VIDÉO à l'Espace Y. MARTINET 15, Avenue des Iles 74000 ANNECY
à **17h 30 – PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE** – liquide hydro alcoolique à disposition à l'entrée 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 17 janvier 2022 : La **CROATIE** perle de l'Adriatique présentée par Christine

Lundi 14 février 2022 : le **TOGO** et le **BENIN** présentés par Marcelle et Georges LEGON

Le descriptif de ces deux projections peut être consulté sur le site, le blog et au local.

SORTIES CULTURELLES organisées par le CRILAC : Bon de parrainage déductible

- **06 JANVIER 2022** : Sortie à **EVIAN** à la rencontre des Flottins.

- **10 MARS 2022** : Sortie à **LYON** en cours de réalisation gérée par Nicole
Inscriptions les 17 et 24 FEVRIER 2022 au local.

VOYAGES organisés par AGENCE :

** **Du 03 au 09 MAI 2022** : la **COTE BASQUE** : **TARIF TOUT COMPRIS** 1225 € + 180 € chambre individuelle. **Inscriptions au local les 05 et 13 janvier 2022** de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30 et règlements suivant échéancier (voir pièce jointe).

** **Du 21 au 23 MAI 2022** : la **LOZERE** : **TARIF TOUT COMPRIS** 539 € + 160 € chambre individuelle. **Inscriptions au local les 05 et 13 janvier 2022** de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30 et règlements suivant échéancier (voir pièce jointe).

** **Du 05 au 10 JUIN 2022** : **RANDONNÉE** dans les **PYRENEES** séjour réservé aux randonneurs du mardi et des vendredis : **TARIF TOUT COMPRIS** 820 € + 70 € chambre individuelle. **Inscriptions au local les 05 et 13 janvier 2022** de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30 et règlements suivant échéancier (voir pièce jointe).

SURVEILLEZ VOS MAILS, CONSULTEZ LE BLOG, LE SITE, L’AFFICHAGE AU CRILAC POUR PLUS D’INFORMATIONS.

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 Danièle

ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC

ART

 **SCULPTURE ARGILE :**
les **JEUDIS** de 8h30 à 12h00

Annick

SCULPTURE ARGILE POUR DÉBUTANTS
les **MARDIS** de 14h00 à 16h30

Madeleine

 **PEINTURE ACRYLIQUE – PEINTURE A L'HUILE**
les **JEUDIS** de 14h00 à 17h30

Marylène

PEINTURE AQUARELLE

les MARDIS de 16h30 à 18h30

Yolande

→  **NOUVEAU** : les MERCREDIS DE 14h30 à 16h30

les 12 et 26 janvier et les 09 et 23 février 2022

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

Danièle

ORIGAMI : Venez découvrir le pliage du papier pour diverses décorations

Inscription préalable auprès de

Jane

→ **NOUVEAU** : ATELIER ATOUR DE LA PHOTOGRAPHIE

Analyse sur une photo de votre choix (apportée) ; échange de points de vue ; aspect technique

Prises de vue avec un thème défini (sorties à l'extérieur autour d'Annecy ou lors des sorties CRILAC) pour se faire plaisir !

les JEUDIS de 10h00 à 12h00 les 12 et 27 JANVIER 2022 – dates de FEVRIER à déterminer

Jean-Louis



TAROT les VENDREDIS à 14h00

Gérard



SCRABBLE *bon niveau* les SAMEDIS à 14h15
un groupe semaine paire, l'autre semaine impaire

Josette

→ **NOUVEAU** : JEUX DE SOCIÉTÉ : VENEZ NOMBREUX !!!!

Les LUNDIS à partir de 14h00

sauf les 17 janvier et 21 février 2022 l'activité Jeux de Société aura lieu à partir de 17h00

Chacun apporte un jeu : ex rummikub, Monopoly, échecs, dames, scrabble, jeux de cartes..., l'important est de se retrouver en toute convivialité pour passer un bon moment

Gérard

CULTURE

GROUPES MÉMOIRE pour tous de 9h30 à 11h30

AMÉTHYSTE suspendu par manque de participants.

SÉNÈQUE les VENDREDIS 21 janvier 2022 – 18 février 2022

Martine

SIMONIDES les MERCREDIS 05 et 26 janvier 2022 - 02 et 23 février 2022

Jacques

ARIANE 3^{ème} MERCREDI 19 janvier 2022 – 16 février 2022

Pierrette

DICTÉE

de 9h30 à 10h30 les 19 janvier 2022 – 09 février 2022

Inscription préalable auprès de Marie-Françoise



ÉCRITURE CRÉATIVE

les MARDIS de 9h30 à 11h00 les 04 et 18 janvier – 1^{er} et 15 février 2022

Danièle

JOUER AVEC LES MOTS *Faire travailler sa mémoire*

les VENDREDIS à 14h30

Mauricette



GROUPE LECTURE

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

Martine

17 janvier 2022 Delia OWENS **LÀ OÙ CHANTENT LES ÉCREVISSES**

21 février 2022 Anna HOPE **LA SALLE DE BAL**



ITALIEN *en attente*

→  **ANGLAIS CONVERSATION** de 10h00 à 11h30

les MARDIS 11 et 25 janvier 2022 - 08 et 22 février 2022

Christian

INFORMATIQUES : Ordinateur et tablettes

Les inscriptions sont maintenant closes pour cette saison 2021-2022. Les inscrits ont été contactés pour fixer les jours et heures des stages dont le déroulement reste bien entendu lié à l'évolution des mesures sanitaires. **Il reste une place pour le stage traitement de texte si vous êtes intéressés, prendre contact pour le 10 janvier 2022 avec** JJ



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 séances suspendues faute de participants.

MARCHE NORDIQUE TOUS LES LUNDIS de 14h00 à 16h00 avec Yoann.

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

Le parking sera précisé par Maryse pour chacune des sorties.

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 préciser 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.

➔ **NOUVEAU YOGA NIDRA** les **MARDIS de 14h00 à 15h00** : séances de méditation pour se détendre et reprendre de l'énergie, soulage l'insomnie, améliore la concentration, la créativité, la mémoire et l'intuition, rééquilibre le système nerveux, aide à la guérison, développe une intention personnelle (SANKALPA), nettoie le subconscient, apporte une meilleure connaissance de soi-même.

➤ **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 RANDONNÉES SANS PRÉSENTATION 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^{er} 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 - reprise en MARS 2022.

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.

MARCHE SOUTENUE du MARDI inscription préalable auprès de la responsable

Nelly – Eliane

***RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 Arrêt Parc des Sports
départ 12h00 – repas pris***

JANVIER			FÉVRIER		
	PAS DE SORTIES		08	Boucle Chapelle de Colmyr Eglise de Sevrier	
			15	Boucle autour du Château de Montrottier	
			22	A/R Annecy-le-Vieux Plage de la Brune à Veyrier	

Les sorties RAQUETTES pourront être modifiées selon l'enneigement du moment.

les MARDIS JOURNEE DÉPART 12h00 – Repas pris - Sans inscription préalable

Dan - Michel

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

JANVIER			FEVRIER		
04	Croix du NIVOLET (Bauges)	dénivelé 400 m	01	Refuge des GARINS par Picot (Bauges)	dénivelé 500 m
11	Croix du DANAY par St Jean (Aravis)	dénivelé 600 m	08	AULP de Marlens (Aravis)	dénivelé 450 m
18	Crêt du CHAR (Bauges)	dénivelé 500 m	15	PLAN du SALEVE par St Blaise (Jura)	dénivelé 500 m
25	Croix de COLOMBAN par Thônes (Aravis)	dénivelé 600 m	22	<i>Col du CHEREL</i> (Bauges)	dénivelé 500 m

NOUVEAU : DEPART Les JEUDIS

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

DÉPART 10h00 – Pique-nique en fin de randonnée –

avec inscriptions préalables auprès de

Dominique

JANVIER			FEVRIER		
06	Plateau du Beaugard		03	La Margéraz	
13	St François de Sales - La Croix des Bergers		10	Le Semnoz – Route Forestière	
20	Le Semnoz - Le Crêt de L'Aigle		17	Arith – Lac Mariet	
27	Plateau des Glières		24	Bellecombe en Bauges - Col de Bornette	

Les VENDREDIS sans inscription préalable

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

DÉPART 12h00 – Repas pris - sans inscriptions préalables

Daniel

JANVIER			FEVRIER		
07	Orange		04	St François de Sales	
14	Plateau des Glières		11	St Jean de Sixt - Forgeassoud	
21	Beaugard		18	Arbusigny	
28	Les Confins		25	Le Salève	

Les VENDREDIS JOURNÉE DÉPART 9h00

Josy – Marie-Jo

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

Prévoir son pique-nique

JANVIER			FEVRIER		
07	Autour de Cuvat	CR dénivelé 200m	04	Croix de Nivolet : Circuit	MJD dénivelé 500m
14	Plateau des Auges	dénivelé 450m	11	Chalet d'Anglettaz par Aviernoz	GH dénivelé 500m
21	Sur le Mont Grand Bornand	dénivelé 500m	18	Orcières	MM dénivelé 500m
28	Creux du Lachat par Arith	JV dénivelé 500m	25	Tête Noire	MJD dénivelé 500m

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE