



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 176

Mois de MAI JUIN 2022

Toute l'équipe du Crilac vous souhaite de passer un bel été. En juillet et août, pour les randonneurs vous pourrez partir en journée pour de nouvelles découvertes et le local restera ouvert pour les ateliers.

→ **PERMANENCES** : les jeudis de 9h30 à 11h30 – pas de permanences l'après-midi.
PASS VACCINAL pour les activités au local suspendu depuis le 14 mars 2022 –

→ L'adhésion est de 18 € à compter du 28 avril 2022 jusqu'au 31 août 2022 : les bons découverte ne sont pas déductibles sur ce montant.
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.

→ Les compte 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

Pour consulter le **BLOG** : taper dans moteur de recherche : **ACTIVITES CRILAC** – sélectionner activitescrilac.eclublog.com ; suivre les instructions de l'accueil pour s'inscrire à la newsletter. **NE PAS OUBLIER DE VALIDER L'INVITATION A L'INSCRIPTION A LA NEWSLETTER EN CLIQUANT SUR LE LIEN EN BLEU (MAIL ENVOYE PAR ECLUBLOG)**.

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

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 sauf en période d'été.

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 à l'Espace Y. MARTINET 15, Avenue des Iles 74000 ANNECY
à **17h 30** – Port du masque conseillé 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 9 mai 2022 : LE GUATEMALA présenté par Marcelle et Georges LEGON 06 73 43 14 67

Le descriptif de cette projection peut être consulté sur le site, le blog et au local.

SORTIES CULTURELLES organisées par le CRILAC : Bon de parrainage déductible

➔ **Le 24 mai 2022 : escapade dans le Vaudois accessible à tous, bonnes chaussures conseillées.**
Inscriptions le mercredi 20 avril et le jeudi 28 avril de 9h30 à 11h 30 et de 14h30 à 16h30.

➔ **Le 2 juin 2022 : pique-nique canadien à PRINGY** Annulation si météo défavorable ;

➔ **Fin juin 2022 : sortie en préparation**

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

➔ **Le 5 juillet 2022 : sortie en Haut Bugey accessible à tous bonnes chaussures conseillées.**
Inscriptions le mercredi 8 juin et le jeudi 16 juin 2022 de 9h30 à 11h 30 et de 14h30 à 16h30.
Descriptifs des sorties sur le site, le blog et affichés au local.

VOYAGES organisés par **AGENCE** :

** **Du 05 au 10 JUIN 2022 : RANDONNÉE** dans les **PYRENEES** séjour réservé aux randonneurs du mardi et des vendredis : **séjour complet.**

** **Du 28 au 29 septembre 2022 : Le Valais Suisse en préparation**

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

CINÉ-CLUB

Attention changements d'horaires

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 **13h30** ou de **16h00 (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 06 84 11 83 23

ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC

ART



SCULPTURE ARGILE :

les **JEUDIS** de 8h30 à 12h00

Annick 06 98 25 77 60

SCULPTURE ARGILE POUR DÉBUTANTS

les **MARDIS** de 14h00 à 16h30

Madeleine 06 30 86 42 24



PEINTURE ACRYLIQUE – PEINTURE A L'HUILE

les **JEUDIS** de 14h30 à 17h30

Marylène 06 87 70 06 54

PEINTURE AQUARELLE

les **MARDIS** de 16h30 à 18h30

Yolande 06 82 07 74 80

→  **NOUVEAU** : les **MERCREDIS** DE 14h30 à 16h30
les **11 et 25 mai 2022 et les 08 et 22 juin 2022**

PAPO'THÉ se retrouver avec ou sans tricot, faire connaissance et échanger des informations sur le cinéma, les spectacles, partager ses recettes de cuisine... Danièle 06 33 21 43 10

ORIGAMI : Venez découvrir le pliage du papier pour diverses décorations

Inscription préalable auprès de

Jane 06 09 24 39 11

→ **NOUVEAU : ATELIER AUTOUR 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 sur inscription préalable auprès de

Jean-Louis 06 76 12 77 38



TAROT les **VENDREDIS** à 14h00

Gérard 06 16 48 28 60



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

Josette 06 22 28 11 05

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

Les **LUNDIS** à partir de 14h00

sauf les 16 mai et 20 juin 2022 l'activité Jeux de Société aura lieu à partir de 16h45

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

Gérard 06 16 48 28 60

CULTURE

GROUPES MÉMOIRE pour tous de 9h30 à 11h30

SÉNÈQUE les **VENDREDIS 20 mai 2022 – 17 juin 2022**

Martine 06 17 63 55 79

SIMONIDES les **MERCREDIS 25 mai 2022 – 29 juin 2022**

Jacques 06 07 09 48 08

ARIANE les **MERCREDIS 18 mai 2022 – 22 juin 2022**

Pierrette 06 89 41 60 58

DICTÉE

de 9h30 à 10h30 les **11 mai 2022 – 15 juin 2022**

Inscription préalable auprès de Marie-Françoise 06 29 34 12 17



ÉCRITURE CRÉATIVE

les **MARDIS** de 9h30 à 11h00 les **10 mai 2022 et 7 et 21 juin 2022**

Danièle 06 31 04 55 93

JOUER AVEC LES MOTS

les **VENDREDIS** à 14h30

Mauricette 06 61 70 99 96



GROUPE LECTURE

les **LUNDIS** de **14h30 à 16h30** – *livres à lire*

Martine 06 09 70 66 13

16 mai 2022 – Maria Peters ANTONIA LA CHEFFE D'ORCHESTRE

20 juin 2022 – Jean Christophe RUFFIN LES FLAMMES DE PIERRE

→  **ANGLAIS CONVERSATION** de 10h00 à 11h30
les **MARDIS 03 -17 et 31 mai 2022 – 14 et 28 juin 2022**

Véronique 06 30 00 55 21

→ **INFORMATIQUE** : Pour les nouvelles inscriptions, rendez-vous en septembre 2022



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.

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 06 88 39 64 52

➔ **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 **libre** ou 12h30 à 13h30 **sur inscription**

➔ **YOGA NIDRA** les **MARDIS de 14h à 15h sur inscription** : 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.

David 06 51 60 61 77

➤ **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 06 88 39 64 52

PROMENADES ET RANDONNEES – port du masque conseillé 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 :

Compte tenu de l'augmentation du carburant, il a été décidé en conseil d'administration, le 09 mars 2022 de porter le montant de l'indemnité kilométrique à **0,10 € Mode de calcul : 0,10 € x nombre de km Aller-Retour : somme à remettre par chacun au chauffeur Si les voitures ne sont pas complètes, la somme sera redistribuée.**
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 **RDV Parking Ste Bernadette DÉPART 14h00** – En cas d'annulation, report au lundi suivant

Inscriptions préalables auprès de la responsable.

Bernadette 06 88 28 56 47

Madeleine 06 51 73 55 46.

MAI			JUN		
09	Doussard – L'eau morte	Bernadette	06	Rumilly – lac et circuit du Cincle	Madeleine
23	Groisy – Etang Marquis	Bernadette	20	Grand Bornand – le bord du Nom	Madeleine
			28	Voir programme du mardi	

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 au **06 13 52 01 70**
ou **Maryse**, Présidente au **06 88 39 64 52**

pour déclaration de celui-ci à la MACIF.

MARCHE SOUTENUE du MARDI inscription préalable auprès de la responsable

Nelly 06 46 78 66 50 – Eliane 06 70 64 14 93

RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 Arrêt Parc des Sports
départ 13h00 – repas pris

MAI			JUN		
03	Lescheraines – Les lacs	Nelly 13h	07	Sentiers Chéran	Eliane 13h
10	Lovagny – Barrage Brasilly	Eliane 13h	14	Pas de sortie	
17	Chaumont	Nelly 13h	21	St Jorioz – Paterier (300m)	Eliane 13h
24	Pas de sortie		28	Le Salève Boucle et restaurant maxi 30 P sur inscription Réservée aux marcheurs du lundi et du mardi	Nelly 9h30
31	Boucle de Seyssel	Nelly 13h			

les MARDIS JOURNEE - Sans inscription préalable

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

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

MAI départ 9h			JUN départ 09h		
03	Col du Fer Aravis	500	07	Lac de Bisanne par La Forclaz Beaufortain	750
10	Les Glières par Montremont Bornes	750	14	La Crémaillère (Aix) par Pugny Bauges	800
17	Salève par Orgebet Jura	650	21	Col Colombier Rossanaz Bauges	800
24	Col de Coux par les Sambuys Bornes	650	28	Larrieux Crêt des Tervelles Bornes	800 1000
31	Col d'Orgeval Bauges	800			

Les JEUDIS

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

**DÉPART 09h00 – Pique-nique à prévoir –
avec inscriptions préalables auprès de**

Dominique 06 37 37 21 97

MAI			JUIN		
05	Thorens – Les Esparzales	350	02	Pique-nique Pringy	
12	Le Grand Bornand – La Duche – Col des Annes	400	03 *	Le Bouchet Mont Charvin Col du Freu depuis les Chandoches	370
			09	Séjour Randonnée Pyrenées	
19	Le Semnoz – Chalet de Bénévent depuis les Puisots	550	16	Mercury Circuit des Hauts de Mercury Fort de Tamié	550
26	(Ascension) Les Glières – Pas du Loup – Chalets des Auges	480	23	Le Semnoz La Figlia depuis route du Semnoz	320
		350	30	Confort (Ain) Le Grans Crêt d'eau	300

- * Attention : Vendredi au lieu de jeudi

Les VENDREDIS

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

DÉPART 12h00 – Repas pris - sans inscriptions préalables

Daniel 04 50 27 20 32

MAI			JUIN		
06	Beaumont Chemin de Compostelle vers Genève	250	03	Aix les Bains Gorges de Sierroz	200
13	Semnoz Le Tour des Rochers des Becs	330	10	Séjour Randonnée Pyrenées	
20	Montmin Circuit oratoire des 7 fontaines	210	17	Frangy Crêt de Tilly	360
27	Entrevernes Col de la Frasse	260	24	Naves Parmelan Circuit du capitaine Anjot	410

Les VENDREDIS JOURNÉE DÉPART 8h

Josy 06 52 19 65 05 – Marie-Jo 06 65 59 87 95

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

Prévoir son pique-nique

MAI			JUIN		
06	Boucle de Fort l'Ecluse	600 LGM	03	Menthon/Planfais circuit	450 GH
13	Sur Lyand A/R	780 CT	10	La Fully semi-circuit	700 JV
20	Le Tour du Rampon et Rampillon	500 AMH	17	Lac de Peyre/col de la Balafrasse A/R	650 JFR
27	Les rochers de Leschaux circuit	700 MJD	24	Rando le matin autour de Chavanod puis grillades	

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE