



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 188

Mois de Novembre-Décembre 2024

Toute l'équipe du Crilacvous souhaite un bel automne et de bonnes Fêtes de fin d'année.

La Présidente Maryse Cloteau
La Vice-Présidente Bernie SuraultSalino

PERMANENCES

A partir de début Novembre, les permanences auront lieu
Les MERCREDIS de 14h00 à 16h30 et
Les JEUDIS de 9h00 à 12h00

MONTANT DE LA COTISATION : adhésion valable jusqu'au 30 SEPTEMBRE 2025

**** 36,00€ pour un envoi des bulletins par mail ou récupération au local**

**** 30,00€ déduction faite d'un bon découverte de 6,00€**

**** 42,00€ 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

En dehors des permanences, vous avez la possibilité de laisser votre message et vos coordonnées sur le répondeur. Encas 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**
ou utiliser le lien de la **page ACTUALITES** du site Internet

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 la consultation des coordonnées des animateurs ou pour le téléchargement de photos ou de documents est **IMPRIMÉ** sur votre **carte d'adhérent**.

PARTICIPATION AUX ACTIVITES

BON DÉCOUVERTE - Venez DÉCOUVRIR UNE ou PLUSIEURS ACTIVITÉS, moyennant la somme de **6 € 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 6 € sur une sortie de son choix organisée par le CRILAC, à valoir pour l'année 2024-2025

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 totalement couvertes (appareillage non couvert), il est donc vivement conseillé de souscrire une assurance "Accidents de la Vie".

DATES IMPORTANTES A NOTER SUR VOTRE AGENDA :

**** Jeudi 14 Novembre : Assemblée Générale du CRILAC** à 13h45 à la Salle des Eaux et Forêts
Présence indispensable, en cas d'absence déposer impérativement votre pouvoir au local

SORTIES CULTURELLES organisées par le CRILAC : Bon de parrainage déductible

En cas **d'annulation**, un avoir à déduire sur une prochaine sortie culturelle gérée par le Crilac valable 1 an, vous sera remis, sauf si certificat médical est déposé dans les 3 jours au local.

****12 décembre 2024** : Déjeuner-Spectacle au **Cirque Imagine**

Tarif : **88 €** (+ 5,00€ si non adhérent) 23 € à l'ordre du Crilac, 65 € à l'ordre du Cirque Imagine.

Inscriptions le **mercredi 6 novembre** de **14h00 à 16h30** et le **jeudi 7 novembre** de **9h00 à 12h00**.

Somme retenue 23 € si annulation après le 6 décembre

Sortie gérée par

Bernie SS. 06 37 73 83 37

VOYAGES organisés par AGENCE:

Les chèques déposés au local ou envoyer avant la date d'inscriptions pour un voyage sont enregistrés à la fin de la première permanence.

**** Du 9 au 11 avril 2025** : Escapade en **LORRAINE**

Tarif tout compris : **595 €** + 72 € si chambre individuelle

– Inscriptions les **6 et 7 novembre 2024** aux heures de permanence

Géré par Danièle P.06 31 04 55 93 et Nicole R.06 13 52 01 70

**** Du 12 au 17 mai 2025** : Séjour randonnée en **BRETAGNE** (car)

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

Tarif tout compris : **1 145 €**+ 180 € si chambre individuelle

Il **reste 2** chambres pour couple ou à partager

Géré par Bernie SS. 06 37 73 83 37 et Dominique L. 06 37 37 21 97

**** Du 28 sept. au 2oct. 2025** (dates à confirmer selon vols) : La **VERTE IRLANDE** (avion+car)

Tarif tout compris : **1 280 €**+ 210 € si chambre individuelle

Complet

Géré par Maryse C.06 88 39 64 52 et Marcie T. 06 85 38 47 91

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

Participation **4 €** 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 18 novembre : Syrie-Jordanie**

Présentée par Marcelle et Georges Legon 06 73 43 14 67

**** Lundi 16 décembre : La Sicile et les Îles Eoliennes**

Présentée par Christine Reynaud 06 50 63 70 94
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** 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** aux séances de **14h00** ou de **16h00**

- Possibilité d'assister à **un film enAVANT-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

Pierre D. 06 75 97 37 01

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 R. 06 87 70 06 54

PEINTURE AQUARELLE

Les **MARDIS** de 16h00 à 18h00

Yolande D. 06 82 07 74 80

les MERCREDIS

PAPO'THÉ de 14h30 à 16h15 – Toutes les semaines

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

Danièle P. 06 31 04 55 93

ORIGAMI: à 14h30 - 1 semaine sur 2: les 6 & 20 novembre ; 4 & 18 décembre

Venez découvrir le pliage du papier pour diverses décorations (idées cadeaux pour les fêtes ou anniversaires) -**Inscription préalable auprès de**

Jane C. 06 09 24 39 11

TRICOT CROCHET de 16h30 à 17h 30 toutes les semaines

pour débutantes et expertes

Maryse C. 06 88 39 64 52



TAROT: les VENDREDIS à 14h00

Venez taper le carton dans une bonne ambiance

→ BELOTE: les LUNDIS à 14h00 - 1 semaine sur 2 : les 11 et 25 novembre, 9 et 23 décembre



Jeux D'ECHECS- initiation: les JEUDIS de 10h00 à 12h00



SCRABBLE bon niveau les SAMEDIS à 14h15 - Toutes les semaines

Josette R. 06 22 28 11 05

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

Semaine impaire - Les 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre

Mireille RL 06 03 18 05 42



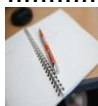
GROUPES MÉMOIRE: de façon ludique, il est important d'entretenir sa mémoire.

- **SÉNÈQUE**, les VENDREDIS de 9h30 à 11h30 : 15 nov. & 20 déc. Martine C. 06 17 63 55 79

- **ARIANE**, les MERCREDIS de 9h30 à 11h30 : 20 nov. & 18 déc. Christine R. 06 73 50 50 52

→ **NOUVEAU SIMONIDES**, les MARDIS de 14h00 à 15h30 → **Brigitte B.** 06 28 55 73 65

Les 12 et 26 novembre, 10 décembre.



DICTÉE - Les MERCREDIS 13 novembre, 11 décembre

- **Inscription préalable par SMS**

1^{er} groupe de 9h30 à 10h30

auprès de Marie-Françoise H. 06 29 34 12 17

2nd groupe de 10h45 à 11h45

auprès de Danièle FH 06 84 11 83 23



ÉCRITURE CRÉATIVE de 9h30 à 11h00

Les **MARDIS** : 5 et 19 novembre, 3 et 17 décembre

Danièle P. 06 31 04 55 93



JOUER AVEC LES MOTS

Les **VENDREDIS** de 14h30 à 16h30

Mauricette D. 06 61 70 99 96

GRUPE LECTURE les MERCREDIS de 14h00 à 16h00

Marcie T. 06 85 38 47 91

livres à lire

13 Novembre 2024

Giuliano da Empoli

Le mage du Kremlin

11 décembre 2024

Camille de Peretti

L'inconnu du Portrait



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 H. 06 29 34 12 17



ANGLAIS CONVERSATION de 9h30 à 11h00
 Les **LUNDIS**: 4 & 18 novembre, 2 & 16 décembre
 Les **MARDIS**: 12 & 26 novembre, 10 décembre

→ Jamie R. 07 69 25 34 17

→ **NOUVEAU ANGLAIS PRATIQUE** le vendredi de 10h00 à 11h30 → Solange E. 06 19 75 68 52
 Les 8 et 22 novembre, 6 et 13 décembre



ITALIEN CONVERSATION - REPRISE

→ Christiane C. 06 21 37 45 19

Les **SAMEDIS** de 10h00 à 11h00 – 2, 16 & 30 novembre, 14 & 28 décembre.

STAGES INFORMATIQUE :



Les inscriptions sont closes depuis mi-octobre, les stages se dérouleront pour les personnes inscrites de mi-novembre à fin mars.

Jean-Jacques R. 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

→ avec Laurent

Les **LUNDIS** de 14h00 à 16h00 (sf vacances scolaires) : Les 4, 18 & 25 novembre, 9 & 16 décembre
Forfait 180 € pour 20 séances de 2h ; non remboursable sauf sur présentation d'un certificat médical.

Un SMS pour préciser le lieu de rendez-vous, l'annulation ou le report de la sortie sera envoyé par

Bernie SS.06 37 73 83 37

→ **NOUVEAU MARCHE de SANTE** (pour une reprise après une pathologie invalidante). → avec Laurent

Activité ouverte à toutes et tous, basée sur la marche associant des exercices spécifiques de renforcement musculaire, de coordination, d'équilibre et d'assouplissements, dans un cadre naturel et plat autour d'Annecy
 Les **MERCREDIS** de 14h00 à 16h00 (sf vacances scolaires) : Les 6, 20 & 27 novembre, 11 & 18 décembre
Forfait 180 € pour 20 séances de 2h ; non remboursable sauf sur présentation d'un certificat médical.

Un SMS pour préciser le lieu de rendez-vous, l'annulation ou le report de la sortie sera envoyé par

Bernie SS.06 37 73 83 37

GYMNASTIQUE DOUCE : Les **MERCREDIS** de 10h à 11h

David 06 51 60 61 77

Accessible à tous - Salle près de l'Église Saint Etienne - bus n° 2 ou 3 arrêt Pont Neuf.

Forfait 170 € pour 40 heures de cours. - Bon découverte possible : 6€

Venir en tenue souple, apporter un tapis de yoga et de l'eau.

HATHA YOGA : Les **MERCREDIS** de 11h15 à 12h15

David 06 51 60 61 77

Accessible à tous *conseillé aux personnes fragilisées (opération ou autre)*

Salle près de l'Église Saint Etienne - bus n° 2 ou 3 arrêt Pont Neuf.

Forfait 140 € pour 40 heures de cours - Bon découverte possible : 6€

Venir en tenue souple, apporter un tapis de yoga et de l'eau.

PROMENADES du **LUNDI** : suspendues jusqu'au printemps.



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** DERRIERE 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, **siffler**, 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 AR.

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 et les appareillages**.

Pour déclaration à la **MACIF**, en cas d'accident, **prévenir impérativement** **Nicole R.** au 06 13 52 01 70
Ou **Maryse C.**, 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 D. 06 46 78 66 50
MERCREDI selon jours de chasse - Départ 12h30 - Repas pris

Novembre				Décembre			
6	PAS DE RANDONNEE			4	Boucle Seynod-Tourbières & marais	160m	7km
13	Boucle Montagny les Lanches	180m	7.5Km	11	Boucle Annecy Crêt de la Varde – bord du Fier	130m	8km
20	Boucle Chapelle de Ligny à Massingy	150m	5 km	18	PAS DE RANDONNEE		
27	Boucle Chapelle de Ferrières par Cuvat	280m	8 km	25	Trêve de Noël		

Les **VENDREDIS petite-journée** - avec **inscription préalable** par sms, la veille **avant 18h**
auprès de l'accompagnateur concerné : Daniel B. 06 45 62 85 35

Départ 11h00 – Repas pris Chantal T. 06 27 20 76 07 - Christine C. 06 63 77 53 18

Novembre				Décembre			
1	Le Chatelard:Circuit des Totems-Mont Déserté	470-530m	DB	6	Le chalet des espagnols depuis Quintal (AR)	250m	CT
8	Les charmes de Seythenex (boucle)	360m	11km CC	13	Circuit de la Biche depuis Lornay	210m	DB
15	Challonges-Cascade du Pain de Sucre (boucle)	330m	11km CT	20	Barrage de Brassilly-Pontverre (Boucle)	250m	10km CC
22	Circuit de Pringy-Argonay	250m	DB	27	Trêve de Noël		
29	Sur les traces des Graniteurs du Mont Sion (circuit)	250m	10km CC				

Les **JEUDIS** avec **inscription préalable** auprès de
Départ selon planning - Pique-nique à prévoir

Dominique L. 06 37 37 21 97

Novembre- Départ 9h00				Décembre - Départ 9h00			
7	Le Chinailon - Clef des Annes	450m	12km	5	Cressin-Rochefort (01) Lac de Barterand	360m	11km
Me 13	Ontex - La Charvaz (AG du Crilac le 14)	570m	9km	Me 11	Favergeres - Boucle du facteur et Pont de Seythenex(Sortie festive le 12)	360m	9km
21	Marlens - Roc de Viuz	500m	6km	19	Génissiat - Berges du Rhône - Arlod	290m	13km
28	Nances (73) La chapelle Ste Rose	450m	10km	26	Trêve de Noël		

Les **MARDIS JOURNEE**- Sans inscription préalable
Départ : selon planning – Pique-nique à prévoir

Dan R. 06 51 48 57 52

Novembre - Départ 8h30				Décembre - Départ 8h30			
5	Boucle des Lacs - St Jean du Chevelu	600m	12km	3	Les Auges & Notre Dame des Neiges	600m	12km
12	Pointe de la Sellive	500m	8km	10	Plateau du Retor	300m	13km
19	Crêtes Lac de la Thuile	600m	11km	17	Beauregard & Croix du Collomban	700m	10km
26	Sur Lyand par Corbonod	700m	10km	24	Trêve de Noël		
				31	Trêve de Noël		

Les **VENDREDIS** Journée
Départ selon planning –Pique-nique à prévoir

Marie-Jo D. 06 65 59 87 95
 Ellen B. 06 38 98 99 69 – Christine G. 06 95 61 59 22

Novembre – Départ 8h30				Décembre - Départ 9h00			
1	Férié			6	le Mont Baret (circuit)	600 m	MJD
8	la Charvaz (Ontex)	560 m	MJD	13	Colomban par pré à l'Ours (circuit)	500 m	L &GM
15	La Cochette Château-Larron par St Offenge(circuit)	700 m	CG	20	le Rocher Blanc	600 m	CG
22	la Bouchasse	600 m	EB	27	Trêve de Noël		
29	le Lachat de Dingy(circuit)	500 - 600 m	MH & JFR				

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE



La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE