



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 189

Mois de Janvier-Février 2025

Les membres du Conseil d'Administration du CRILAC vous présentent leurs **Meilleurs Vœux** pour cette nouvelle année, qu'elle soit remplie de bons moments partagés, de beaux voyages, de belles sorties culturelles, sportives et festives.

La Présidente Maryse Cloteau
La Vice-Présidente Bernie Surault Salino

PERMANENCES

**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, elles seront à récupérer au local....

Cette cotisation permet de participer à **plusieurs activités**, un **supplément** est demandé pour l'informatique, la gymnastique, le yoga, la marche nordique et la marche de santé.

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 Blog étant momentanément inaccessible,
il convient d'aller sur le SITE rubrique Les News**

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 :

**** Lundi 20 Janvier : Galette des Bénévoles**, invitations à venir

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.

****28 janvier 2025 : Sortie surprise** - Journée avec repas Tarif : **65 €** (+ 5,00€ si non adhérent).

Inscriptions le **mercredi 8 janvier** de **14h00 à 16h30** et le **jeudi 9 janvier** de **9h00 à 12h00**.

Si annulation avant le **20 janvier** : avoir de 32 € ; pas d'avoir après cette date

Sortie gérée par

Bernie SS. 06 37 73 83 37

****20 février 2025 : Après-Midi surprise** à Sevrier Tarif : **12 €** (+ 5,00€ si non adhérent) + **1€** de covoiturage à remettre au chauffeur.

Inscriptions le **mercredi 29 janvier** de **14h00 à 16h30** et le **jeudi 30 janvier** de **9h00 à 12h00**.

Si annulation avant le **15 février** : avoir de 6 € ; pas d'avoir après cette date

Sortie gérée par

Bernie SS. 06 37 73 83 37

**** 18 mars 2025 : Sortie au Château de Chillon** - Journée avec pique-nique et goûter Tarif : **56 €** (+ 5,00€ si non adhérent).

Inscriptions le **mercredi 19 février** de **14h00 à 16h30** et le **jeudi 20 février** de **9h00 à 12h00**.

Si annulation après le **3 mars** : avoir de 28 €

Sortie gérée par

Marcie T. 06 85 38 47 91

VOYAGES organisés par AGENCE:

Les chèques déposés au local ou envoyés 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

Il **reste** 3 chambres pour couple ou à partager

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** 1 chambre 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 2 oct. 2025: 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 6 janvier :ITALIE - La côte tyrrhénienne** Présentée par Christine Reynaud 06 50 63 70 94

**** Lundi 3 février : MALI - Tombouctou-Pays Dogon**

Présentée par Marcelle et Georges Legon 06 73 43 14 67

Le descriptif de ces projections peut être consulté sur le site, le blog et affiché 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)

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



→ **NOUVEAU - COUTURE** avec ou sans machine :

les **MERCREDIS** de 9h30 à 10h45 **22 janvier, et 5 février**

→ **Agathe P.** 06 69 61 00 39

TRICOT CROCHET pour débutantes et expertes

le **MERCREDI** de 14h00 à 15h00 **toutes les semaines**

Maryse C. 06 88 39 64 52



PAPO'THÉ : le **MERCREDI** 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: le **MERCREDI** à 14h30 - **1 semaine sur 2: les 8 et 22 janvier, 5 et 19 février**

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



Venez taper le carton dans une bonne ambiance

BELOTE : les **LUNDIS** à 14h00 - **1 semaine sur 2 : 6 et 20 janvier, 3 et 17 février**

TAROT : les **VENDREDIS** à 14h00



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 **13 et 27 janvier, 10 et 24 février**

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 : **17janv. & 21 févr.** Martine C. 06 17 63 55 79

- **ARIANE**, les **MERCREDIS** de 9h30 à 11h30 : **15 janv. & 19 fév.** Christine R. 06 73 50 50 52

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

7 & 21 janvier, 4 & 18 février.



DICTÉE -Les **MERCREDIS** 8 janvier et 12 février

1^{er} groupe de 9h30 à 10h30

2nd groupe de 10h45 à 11h45

- **Inscription préalable par SMS**

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

auprès de Danièle FH 06 84 11 83 23



ÉCRITURE CRÉATIVE de 9h30 à 11h00

Les **MARDIS** : **7 et 21 janvier, 4 et 18 février**

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

→ **Anita P.** 06 88 97 44 85

livres à lire

22 janvier 2025

12 février 2025

Tracy Chevalier

Karine Tuil

La Fileuse de Verre

La décision



BIBLIOTHEQUE - Lorsque le **local est ouvert** (permanences ou ateliers) des livres sont à votre disposition en **libre-service**. **NOUVEAU** : Des romans en **anglais** et en **italien** sont aussi à votre disposition. 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 11h00Les **LUNDIS** : 6 & 20 janvier, 17 févrierLes **MARDIS** : 14 & 28 janvier, 11 février

Jamie R. 07 69 25 34 17

ANGLAIS PRATIQUE le vendredi de 10h15 à 11h45

Les 10 janvier, 7, 14 et 28 février

Solange E. 06 19 75 68 52

**ITALIEN CONVERSATION**Les **SAMEDIS** de 10h00 à 11h00 – 18 janvier, 1 et 15 février.

Christiane C. 06 21 37 45 19

→ **NOUVEAU ITALIEN PRATIQUE** le jeudi de 14h00 à 15h30

Les 23 janvier et 6 février

→ **Agathe P.** 06 69 61 00 39**STAGES INFORMATIQUE :**

Les inscriptions sont closes depuis mi-octobre, les stages se déroulent 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 **6, 13 & 27 janvier, 10 & 17 février****Forfait 120 € pour les séances restantes pour les nouveaux inscrits**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

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 **8, 15, 22 & 29 janvier, 12 & 19 février****Forfait 120 € pour les séances restantes pour les nouveaux inscrits**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, **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 **covoiturage** : (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

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"

15 minutes avant le départ

35 Bd du Fier-face à l'Arcadium-Bus n°5 arrêt Rulland

Les **Petites RANDONNEES** du mardi ou du mercredi : **suspendues** jusqu'au printemps

Les **VENDREDIS petite-journée** - avec **inscription préalable** par sms, la veille **avant 17h**

auprès de l'accompagnateur concerné :

Daniel B. 06 45 62 85 35

Départ 11h00 ou 12h00 – Repas pris

Chantal T. 06 27 20 76 07 - Christine C. 06 63 77 53 18

Si absence de neige, randonnées pédestres assurées

Janvier - Raquettes				Février-Raquettes			
3	Pas de randos			7 12h00	Grand Colombier - Sur Lyand	300m	DB
10 11h00	Salève - Le Grand Piton	300m	CT	14 10h30	Semnoz Crêt de Châtillon (boucle) depuis chalet nordique forêt	300m	CC
17 12h00	Aravis- Le Chalet du Curé	300m	DB	21 11h00	Semnoz Quintal - Chalet des Espagnols depuis route de Quintal	300m	CT
24 11h00	Manigod / Croix Fry - Tour de l'Andran - Tête du Cabeau	300m	CC	28 12h00	Massif des Bauges - Saint François de Sales	300m	DB
31 11h00	Plateau des Glières Notre Dame des Neiges	300m	CT				

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

Dominique L. 06 37 37 21 97

Selon neige, les sorties pourront être modifiées en sorties Raquettes

Janvier- Départ 9h00				Février - Départ 9h00			
2	Pas de randos			6	Rochetaillée - Croix de Beauvoir	380m	8km
9	Anney Superpanorama - Croix de Sevrier	300m	8km	13	Viry - Eglises et Chapelles de Viry	150m	11km
16	Malagny - Boucle à saute frontière	180m	10km	20	Marthod - Fort de Lestal	360m	9km
23	Chavanod - Gorges du Fier	300m	9km	27	Vongnes - Chapelle N. D. de Poirin	250m	9km
30	Allonzier-la-Caille Crêt de la Dame Ponts de la Caille	280m	8km				

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

Dan R. 06 51 48 57 52

Janvier - Départ 9h00 Raquettes si R				Février - Départ 9h00-Raquettes si R			
7	R-Chalet de Varambon / Menthières	500m	8km	4	R-Beauregard par Maison des Bois	550m	10km
14	R-Les Brassés-Plaine Joux	500m	12km	11	R-Champ Laitier depuis le col	550m	10km
21	R-Col de la Frasse	650m	11km	18	Tour Bastian depuis La Pesse	560m	13km
28	R-Tour de Sulens	550m	12km	25	St Jorioz-Leschaux	550m	13km

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

Raquettes, Crampons ... à voir selon terrain

Janvier – Départ 9h00				Février - Départ 9h00					
3	Pas de randos			7	circuit du Lindar par le Penon - Aillon	600m	12km	CG	
10	Cuvat - rando-galette ! (sur inscriptions)		CR	14	crêt du Char-golet de Doucy - Bauges	500/ 600m	8/ 10km	G& LM	
17	circuit d'Orionde - la Féclaz	400m	11km	MTB	21	circuit des Auges - Glières	500m	8/ 10km	MJD /EB
24	Plan du Salève	569m	12km	CG	28	Orsière par les Mouilles - Bouchet mt Charvin	584m	11,6 km	MJD
31	la Plate-Creux de Lachat - Arith	600m	10km	MT& JD					

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCECHALEUREUSE ET CONVIVIALE



La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE