



Toute l'Equipe des bénévoles du Crilac vous souhaite  
un Beau Printemps et de Bonnes Fêtes de Pâques

La Présidente  
La Vice-Présidente

Maryse Cloteau  
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](mailto: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](http://www.crilac.fr)  
à consulter pour lire les dernières informations

**Le BLOG est de nouveau accessible**  
**Consulter LE MODE OPERATOIRE disponible au local ou en PJ**  
**pour votre inscription à la NEWSLETTER et recevoir les informations.**

**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 déduction 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 :**

- **Jeu**di 5 juin 2025 : le traditionnel **Pique Nique** Canadien
  - **Jeu**di 13 novembre 2025 : **Assemblée Générale** - Présence indispensable
- 

### **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 déposé dans les 3 jours au local.

**\*\* 18 mars 2025 :** Sortie au **CHATEAU de CHILLON** - Journée avec pique-nique et goûter -

Tarif : **56 €** (+ 5,00€ si non adhérent). - Complet - Inscriptions prises sur liste d'attente.

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

**Sortie gérée par**

Marcie T. 06 85 38 47 91

**\*\*24 avril 2025 :** **VAL VIRIEU** - Journée avec repas -

Tarif : **63 €** + 5,00€ si non adhérent. (33 € Crilac, 30 € Resto)

Inscriptions le **mercredi 26 mars** de **14h00 à 16h30** et le **jeudi 27 mars** de **9h00 à 12h00**.

Si annulation après le **16 avril** : avoir de 33 €

**Sortie gérée par**

Danièle P.06 31 04 55 93

**\*\*20 mai 2025 – VILLARD-les-DOBES** - Journée avec pique-nique ou restauration sur place

Tarif : **50 €** (+ 5,00€ si non adhérent).

Inscriptions le **mercredi 16 avril** de **14h00 à 16h30** et le **jeudi 17 avril** de **9h00 à 12h00**.

Si annulation après le **13 mai** : avoir de 25 €

**Sortie gérée par**

Bernie SS.06 37 73 83 37

---

### **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

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

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 10 mars :** **PAYS DE L'EST**

Présentée par Christine Reynaud 06 50 63 70 94

**\*\* Lundi 7 avril :** **LE YUNNAN**

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 en AVANT-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



### COUTURE avec ou sans machine :

les **MERCREDIS** de 9h00 à 10h15 - **5 et 26 mars, 9 et 30 avril**

Agathe P. **06.26.71.65.60**

### 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 5 et 19 mars, 2, 16 et 30 avril**

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 : 3, 17 et 31 mars, 14 et 28 avril**

### 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 **10 et 24 mars, 7 avril**

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 : **21 mars, 18 avril** Martine C. 06 17 63 55 79

- **ARIANE**, les **MERCREDIS** de 9h30 à 11h30 : **19 mars & 16 avril** Christine R. 06 73 50 50 52

- **SIMONIDES**, les **MARDIS** de 14h00 à 15h30 :  
4 et 18 mars, 1<sup>er</sup>, 15 et 29 avril  
Brigitte B. 06 28 55 73 65



**DICTÉE** - Les **MERCREDIS** 12 mars et 23 avril

1<sup>er</sup> groupe de 9h30 à 10h30

2<sup>nd</sup> 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** : 11 et 25 mars, 8 et 22 avril

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

**19 mars**

Viola Ardone

**Le Choix**

**16 avril**

Camilla Läckberg

**Le Nid de Coucou**



**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 11h00**Les **LUNDIS** : 10 et 24 mars, 7 et 28 avrilLes **MARDIS** : 18 mars, 1<sup>er</sup> et 15 avril**ANGLAIS PRATIQUE le vendredi de 10h15 à 11h45**

Les 14 et 28 mars, 11 et 25 avril

Jamie R. 07 69 25 34 17

Solange E.06 19 75 68 52

**ITALIEN CONVERSATION**Les **SAMEDIS** de 10h00 à 11h00–15 et 29 mars, 12 et 26 avril.**ITALIEN PRATIQUE le jeudi de 14h00 à 15h30**

Les 6 et 27 mars, 10 et 24 avril

Christiane C.06 21 37 45 19

Agathe P. **06.26.71.65.60****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 **10, 17 et 24 mars, 7 et 14 avril****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 autour d'Annecy

Les **MERCREDIS** de 14h00 à 16h00 (sauf vacances scolaires) : Les **12, 19 et 26 mars, 9 et 16 avril****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**.Les **PROMENADES** du **LUNDI DEMI-JOURNÉE - une semaine sur 2**avec **inscription préalable** de préférence par sms auprès de

Nicole R.06 13 52 01 70

**RDV selon planning : ARRET de BUS = lieu de RV pour Départ de la promenade à 14h00 - Repas pris**

	Mars			Avril	
10	La Plaine de Gillon RV : arrêt les Creusettes, Bus n°1 ou 11	0m	14	Circuit Aéroport de Metz Tessa RV : arrêt Vieux Meythet, Bus n° 11	0m
24	Circuit d'Annecy le Vieux RV : Parking Carrefour Market - rue des Mouettes - Annecy le Vieux	100m	28	Les vergers de Poisy RV : arrêt les Creusettes, Bus n°1 ou 11	120m





## 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** avec **inscription préalable** par sms auprès de Nelly D. 06 46 78 66 50

Le **MARDI** (décalage possible au **Lundi** ou au **Mercredi**) - **Départ 12h30** (sauf indication contraire)

- **Repas pris ou pique nique à prévoir si départ avant 12h30**

	Mars				Avril		
<b>Me-5</b>	Boucle - Crêt de la Varde – Annecy	70m	6km	1	<i>Cf Lundi 31 mars</i>		
11				8	Boucle - St Ours	210m	8km
<b>L-17</b>	<b>9h00</b> - AR - le Vuache	220m	9km	15	<b>10h00</b> - Boucle - Cascade d'Eilloux	190m	7km
25	Boucle - Montigny les Lanches	180m	7.5km	22	Boucle - Cascade de Morette	180m	6km
<b>L-31</b>	Boucle - Cuvat	260m	7km	29			

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

auprès de l'accompagnateur concerné :

Daniel B.06 45628535

**Départ 10h00 - Pique-nique à prévoir**

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

	Mars				Avril		
7	<b>Raquettes</b> - Les Glières : Refuge de Spee	320m 11.8km	DB	4	La Combe de Sillingy : Autour de Bornachon	200m 7km	CT
14	Semnoz Quintal - Chalet des Espagnols depuis route de Quintal	300m 8km	CT	11	Quintal : Les contreforts du Semnoz	350m 8km	CT
21	Le Vuache depuis Chaumont	500m 8km	CC	18	La Roche sur Foron - Bénite Fontaine	200m 6km	DB
28	Albanais : La Gelinotte, La Croix du Clergeon	450m 11km	DB	25	Promery : La Chapelle de Ferrière	300m 7km	CT

Les **JEUDIS** avec **inscription préalable** auprès de  
**Départ 9h00 - Pique-nique à prévoir**

Dominique L.06 37 37 21 97

Mars				Avril			
6	Viry - Eglises et Chapelles de Viry	150m	11km	3	Info à venir Consulter le Blog ou le Site		
13	Vongnes - Chapelle N.D. de Poiron	250m	9km	10	Info à venir Consulter le Blog ou le Site		
20	Dingy - Petite boucle de la Blonnière	300m	6km	17	Info à venir Consulter le Blog ou le Site		
27	Epagny (Vuache) - Le Sentier des Moreennes	280m	15km	24	Bluffy - Château de Menthon - Balcon des Bossons	530m	8km

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

Dan R.06 51 48 57 52

Mars - départ 9h00				Avril départ 8h30			
4	Fort du Mont depuis Conflans	750m	14km	1	Circuit des Vignes (St Jean de Chevelu)	500m	12km
11	Chalet de la Revêche- côté Cusy	700m	12km	8	Crêt de la Goutte par Menthière	600m	12km
18	La Savoyarde (Lac de Lathuille)	600m	10km	15	Col de Sellive	550m	8km
25	Les 3 Têtes	650m	12km	22	Lac des Fées+Econdu depuis St Guérin	600m	12km
				29	Croix Cartier (St Nicolas la Chapelle)	600m	12km

Les **VENDREDIS Journée**  
**Départ 8h30 –Pique-nique à prévoir**

Marie-Jo D.06 65 59 87 95

Ellen B. 06 38 98 99 69 – Christine G. 0695 61 59 22

Mars				Avril					
7	Pierre taillée par Usillon - Circuit	660m	8km	MJD	4	Col d'Ovine	500m	9km	CG
14	Le Mont des Princes par Vans	600m	8.5km	MJD	11	Boucle de Fort l'Ecluse par Léaz	591m	10.4km	G& LM
21	Col de Jaillet - Circuit	549m	10km	MTB	18	Mont Laval et Tours de César - Boucle	500m	8.5km	EB
28	La Servaz par Corcier - Circuit	650m	9km	CG	25	Mont Morbié par Routhennes - Circuit	620m	9km	CG

**POUR CHAQUE ACTIVITÉ**

**AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE**



La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE