



**Toute l'Equipe des bénévoles du Crilac vous souhaite  
un Beau Mois de Mai et un Bel Eté**

La Présidente  
La Vice-Présidente

Maryse Cloteau  
Bernie Surault Salino

**PERMANENCES**

**Les MERCREDIS de 14h00 à 16h30**

**Permanences du jeudi suspendues en Mai-Juin**

A dater du mercredi **30 avril 2025** : une adhésion réduite à **19 €** pour les randonneurs qui voudraient participer aux randonnées des mois de juillet et août. Adhésion valable jusqu'au **31 août 2025**

**Bon découverte** déductible uniquement sur la cotisation à plein tarif

Pas de bulletin pour Juillet-Août, informations à consulter sur le site ou sur le blog.

**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**  
**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 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 :**

- **Mercredi 3 septembre 2025** : Ouverture du CRILAC
- **Samedi 13 septembre 2025** : FORUM des Associations
- **Vendredi 19 septembre 2025** : Journée BIEN VIVRE et BIEN VIEILLIR
- **Jeudi 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.

**\*\*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

**\*\* 5 Juin 2025** : le traditionnel **Pique Nique** Canadien à PRINGY-

Pas d'inscription - Prévenir si besoin de covoiturage

**Sortie gérée par**

Maryse. 06 88 39 64 52

**\*\* 12 Juin 2025** : A la **DECOUVERTE des TRESORS de l'AIN à CERDON** - Journée avec repas -

Tarif : **64 €** (+ 5,00€ si non adhérent). 40 € (45€) pour le Crilac – 24 € pour le restaurateur

Inscriptions le **mercredi 7 mai** de **14h00 à 17h00**. - Si annulation après le **29 mai** : avoir de 20 €

**Sortie gérée par**

Mireille RL. 06 03 18 05 42

---

### **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 12 au 17 mai 2025** : Les randonneurs partent sac à dos sur les **Sentiers Bretons** (car)

**Complet**

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

**\*\* Du 28 sept. au 2 oct. 2025** : Evasion en **Irlande** (avion+car)

**Dépôt du chèque de solde et remise de la pochette voyage le 8 septembre à 10h au local**

**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 !**

Reprise à l'automne

---

### **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



### COUTURE avec ou sans machine : **CHANGEMENT**

les **MARDIS** de **14h00 à 15h15 : 6 et 20 mai, 3 et 17 juin**

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 : 14 et 28 mai, 11 et 25 juin**

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 : 12 et 26 mai, 23 juin**

### TAROT: les **VENDREDIS** à 14h00

Jeux **D'ECHECS**- initiation:

les **JEUDIS** de 10h00 à 12h00 : **15 et 22 mai, 12, 19 et 26 juin**

Emmanuelle. 06 17 89 71 67



**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 **5 et 19 mai, 2 et 16 juin**

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 : **16 mai, 13 juin**

Martine C. 06 17 63 55 79

- **ARIANE**, les **MERCREDIS** de 9h30 à 11h30 : **21 mai, 18 juin**

Christine R. 06 73 50 50 52

- **SIMONIDES**, les **MARDIS** de 14h00 à 15h30 :

Brigitte B. 06 28 55 73 65

**13 et 27 mai, 10 et 24 juin**



**DICTÉE** - Les **MERCREDIS** 14 mai, 11 juin

**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** : **6 et 20 mai, 3 et 17 juin**

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

**21 mai**

Francisco COLOANE

**Le Guanaco**

**18 juin**

Lucia ESTXEBARRIA

**Amour, Prosac et autres curiosités**



**BIBLIOTHEQUE** - Lorsque le **local est ouvert** (permanences ou ateliers) des livres sont à votre disposition en **libre-service**. 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** - suspendu faute d'un nombre suffisant de participants

**ANGLAIS PRATIQUE** le vendredi de 10h15 à 11h45  
Les 9 et 23 mai, 6 et 20 juin

Solange E.06 19 75 68 52



**ITALIEN CONVERSATION**

Les **SAMEDIS** de 10h00 à 11h00–10 et 24 mai, 7 et 21 juin

Christiane C.06 21 37 45 19

**ITALIEN PRATIQUE** : Suspendu faute de participants

Agathe P. 06.26.71.65.60



**STAGES INFORMATIQUE** :

Reprise à la saison 2025/2026

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 **5, 12, 19 et 26 mai, 2 ou 4 juin selon météo pour une sortie de fin de saison avec la marche de santé**

**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 (sf vacances scolaires) : Les **14, 21 et 28 mai, 2 ou 4 juin selon météo pour une sortie de fin de saison avec la marche nordique**

**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 0651 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** – suspendues



## 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**

	Mai				Juin			
<b>Me 7</b>	-9h00 -Boucle au Salève	290m	9.5km	3	<i>Pas de sortie</i>			
13	-9h00 - Boucle - Le Retord	182m	10km	10	-9h00 - La Clusaz- Chalet du Curé (avec Madeleine)	300m	8km	
20*	Circuit J.J Rousseau - Thônes	120m	6.2km	<b>Me 18</b>	<i>Infos à venir</i>			
27*	Boucle sur Choisy (avec Sarajana)	130m	8km	24	-9h00 - Boucle - Marais du Lavours	44m	10km	

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

auprès de l'accompagnateur concerné :

Daniel B.06 45628535

**RV 9h45 (Départ 10h) - Pique-nique à prévoir**

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

	Mai				Juin			
2	Belvédère de la Périère - Aravis	360m 6km	CC	6	Tête du Danay depuis La Chèvrerie Les Confins - Aravis	370m 9km	CT	
9	Le Trou de Doriaz - Bauges	450m 7km	DB	13	Les Balcons du Bourget - Le Revard-Bauges	450m 13km	CC	
16	Au dessus des Gorges du Fier depuis Pontverre - Lovagny	260m 9km	CT	20	La Grotte de Bange - Le Pont du Diable Semnoz-Bauges ( <b>avec lampe frontale</b> )	450m 9km	DB	
23	Le Mont Saint Michel - Bauges	320m 10km	CC	27	Vions - Etang Bleu - Chautagne-Savoie	220m 13km	CT	
30	Sentier du Sappey - Salève-Jura	533m 9km	DB					



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

Dominique L.06 37 37 21 97

Mai - Départ 8h30					Juin - Départ 8h00			
1	Info à venir (Jacques ou Christine)				<b>Me 4</b>	Tamié - circuit des Géants (jeudi 5 - Pique nique canadien)	410m	7km
8	Jarzy - Précherel - Col de Chérel	280m	11km	12		Le Grand-Bornand - Bois de la Duché - Col des Annes	400m	7km
15	<i>pas de rando (séjour Bretagne)</i>			19		Dingy - Mont Lachat	530m	7.5km
22	Marthod - Fort de Lestal	360m	9km	26		Margériaz - Tannes et glaciers - Crêtes	530m	10km
29	Plateau des Glières - Chalets des Auges	480m	9km					

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

Dan R.06 51 48 57 52

Mai - départ 8h30					Juin départ 8h30			
6	Les grottes Bange + Prér rouge	300m	14km	3		Roche Parstire	600m	10km
13	Les Trois Têtes	650m	12km	10		Sous la Roche Pourrie et Pointe St Jean	800m	13km
20	Mont Julioz (AR)	650m	10km	17		Chalet Larrieux et Talamarche	750/ 1000m	12km
27	Pointe Andey Brizon	650m	10km	24		Refuge B.Duffour et Mamelon Vert	700/ 850m	12km

Les **VENDREDIS Journée**

Marie-Jo D.06 65 59 87 95

**Départ 8h00 –Pique-nique à prévoir**

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

Mai					Juin				
2	Praz Vechin circuit	630m	8.5km	MJD	6	Doran-Mayères par Burzier - circuit	900m	9.5km	MB
9	le Môle par chez Bérourd circuit	707m	8km	G & LM	13	lacs des Tempêtes par St Guérin	720m	11.4km	CG
16	<i>pas de rando (séjour Bretagne)</i>				20	le Reculet par la Rivière (Jura)	775m	8km	MJD
23	le Petit Pâtre par Cordon	647m	7.6km	CG	27	lac de Tardevant circuit	760m	8km	SD
30	les Niflons par l'Ermont circuit	775m	8.5km	MC					

**POUR CHAQUE ACTIVITÉ**

**AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE**



La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE