



**ASSOCIATION RÉGIONALE  
DE VÉLO DE MONTAGNE  
QUÉBEC, CHAUDIÈRE-APPALACHES**

***www.vmqca.qc.ca***

Rapport sur le

**Séminaire d'orientation**

7 décembre 2007

Centre de plein air le Saisonnier

## **Table des matières**

---

<b>PRESENTATION DU SEMINAIRE .....</b>	<b>3</b>
<b>SOMMAIRE DES RECOMMANDATIONS .....</b>	<b>4</b>
<b>ATELIER #1 – LES COURSES DE CATEGORIES BIBITTES, PEE-WEE ET MINIMES .....</b>	<b>6</b>
<b>ATELIER #2 – LA VALORISATION DES BENEVOLES .....</b>	<b>8</b>
<b>ATELIER #3 – LES COURSES DU MERCREDI SOIR.....</b>	<b>10</b>
<b>ATELIER #4 – L’INTEGRATION DES NOUVEAUX COUREURS .....</b>	<b>11</b>
<b>ANNEXE 1 – LISTE DES PARTICIPANTS.....</b>	<b>12</b>
<b>ANNEXE 2 – DOCUMENT DE PREPARATION .....</b>	<b>13</b>

## **Présentation du séminaire**

---

Lors de l'assemblée générale annuelle (AGA) de l'ARMQCA d'octobre 2007, il fut décidé par les personnes présentes de tenir un séminaire d'orientation sur des thèmes généraux issus de problématiques réelles et récurrentes du circuit de courses régional. La tenue d'un tel séminaire était devenue inévitable compte tenu du temps restreint que dispose les divers membres de l'ARVMQCA pour mener les débats lors des AGA. L'objectif principal du séminaire était de trouver des solutions aux problèmes présents afin de permettre à l'ARVMQCA de mieux réaliser sa mission de développement du sport du vélo de montagne. Il s'est déroulé le 7 décembre 2007 au centre de plein air le Saisonnier.

Avant de présenter les résultats du séminaire, il est impératif de souligner l'importante contribution des participants qui y étaient présents. Il doit s'en dire que les conversations qui s'y ont déroulées étaient d'une grande qualité et empruntées du désir de contribuer à l'amélioration du circuit régional de vélo de montagne et de son environnement. Les membres du conseil d'administration de l'ARVMQCA désirent témoigner leur gratitude envers les participants du premier séminaire du circuit régional.

Le présent rapport contient les recommandations issues des discussions du séminaire sur les quatre thèmes abordés, soit les courses pour les jeunes, la valorisation des bénévoles, les courses du mercredi soir et l'intégration des nouveaux coureurs. Les recommandations seront présentées sous forme de résolution lors de l'assemblée des clubs du printemps 2008 de sorte que les discussions pourront prendre forme concrètement dès l'été 2008. Toutefois, en raison du volume important d'actions à poser pour réaliser l'ensemble des recommandations, un niveau de priorité a été adressé à chacune d'entre elles. Il est à noter que les participants avaient pris connaissance du contenu des débats sur le groupe de discussion et qu'ils les ont pris en compte dans les discussions.

En espérant que ce séminaire contribuera à la réalisation de la mission de l'ARVMQCA, le conseil d'administration vous souhaite bonne lecture.

Bruno Vachon  
Président du conseil d'administration  
ARVMQCA

## Sommaire des recommandations

---

### Atelier #1 - Les courses de catégories bibittes, pee-wee et minimes

<b>Priorité</b>	<b>Description</b>
Printemps 2008	Créer des événements spécifiques aux jeunes
À déterminer	Jumeler les bibittes de dernière année avec les pee-wee 1ère année
Printemps 2008	Indiquer sur les résultats la mention 1ère année pour les pee-wee et minimes de première année
Printemps 2008	Distribuer des cartes du parcours aux parents
Printemps 2008	Revoir le cahier de charge pour les parcours des jeunes

### Atelier #2 - La valorisation des bénévoles

<b>Priorité</b>	<b>Description</b>
Printemps 2008	Déployer une section propre au bénévolat sur le site Web de l'ARVMQCA
Printemps 2008	Développer des feuillets propres à chacune des fonctions d'organisation
Printemps 2008	Promouvoir des actions favorisant la reconnaissance des bénévoles
Printemps 2008	Promouvoir les stratégies favorisant l'implication des bénévoles dans les clubs
Automne 2008	Mettre sur pied une formation pour les dirigeants de club
Automne 2008	Diffuser la liste des bénévoles de l'année de chaque club sur le site Web de l'ARVMQCA
2008 - 2009	Améliorer l'offre de service en équipement de l'ARVMQCA
2008 - 2009	Embaucher un coordonnateur régional

### **Atelier #3 - Les courses du mercredi soir**

<b>Priorité</b>	<b>Description</b>
Printemps 2008	Ne pas permettre aux coureurs dont le vélo ne leur permet plus de progresser de poursuivre leur course
Printemps 2008	Élaborer un cahier de charge spécifique aux courses du mercredi soir
2008 - 2009	Réaliser des événements de type « multi-habilités » pour les jeunes le mercredi soir
2008 - 2009	Rechercher de nouveaux sites de courses

### **Atelier #4 - L'intégration des nouveaux coureurs**

<b>Priorité</b>	<b>Description</b>
Printemps 2008	Promouvoir l'intégration des nouveaux coureurs par les clubs
Printemps 2008	Créer et distribuer un feuillet d'explication du fonctionnement des courses aux nouveaux participants
Printemps 2008	Permettre aux sports provinciaux de courir expert dans la région.

## **Atelier #1 – Les courses de catégories bibittes, pee-wee et minimes**

---

### **Mise en contexte**

Les bibittes payent une licence  
Les parcours sont « bébés » pour plusieurs.  
Les courses de bibittes demandent du temps supplémentaire aux organisations  
Les enfants aiment ces courses et notre système de rubans est très apprécié

Il y a une légère baisse de participation dans les deux autres catégories  
Les autres régions s'approchent de nos performances  
On vise à former l'élite ou on vise surtout le plaisir?

### **Créer des événements pour les jeunes**

*Créer des événements spécifiques aux jeunes*

---

Les participants ont convenu que la création d'événements exclusifs pour les catégories des jeunes était maintenant devenue incontournable pour donner du temps de course aux jeunes en combinant plusieurs petites courses en une journée. Ces événements seraient différents de ceux déjà existants. Ils pourraient se dérouler sur un ou plusieurs formats : course par élimination, sprint, relais par équipe, jeux d'habiletés, contre-la-montre, etc. Le classement ne serait pas nécessairement que par temps, un pointage pourrait être utilisé. Pour des jeux d'habiletés, une fiche permettrait de procéder au pointage tout en offrant une rétroaction écrite aux jeunes sur leurs compétences et pour la course à relais, les équipes seraient déterminées par tirage au sort (ex : avec les plaques).

Compte tenu de la spécificité de ces événements, des sites permanents de courses pourraient être instaurés. Les jeux d'habiletés y seraient en permanence. Un même événement serait organisé par plus d'un club et pourrait se dérouler un soir de semaine, autre que le mercredi.

Il est toutefois important de ne pas surcharger davantage le calendrier en limitant ce type d'événements à deux ou trois au maximum par saison. En contrepartie, le calendrier régional devrait être allégé pour les jeunes de deux ou trois événements réguliers. La catégorie cadet devrait être considérée si nous voulons assurer une participation entière des clubs situés en périphérie de la région de Québec (ex : Charlevoix)

*Jumeler les bibittes de dernière année avec les pee-wee 1<sup>ère</sup> année*

---

*Indiquer sur les résultats la mention 1<sup>ère</sup> année pour les pee-wee et minimes de première année*

---

*Distribuer des cartes du parcours aux parents*

---

*Revoir le cahier de charge pour les parcours des jeunes*

---

### **Revoir les catégories**

Compte tenu de l'ampleur en âge de la catégorie pee-wee (10 ans à 12 ans inclusivement), il est proposé de jumeler les participants de première année pee-wee avec les bibittes de dernière année. De plus, il a été indiqué qu'une mention « 1<sup>ère</sup> année » sur les résultats des pee-wee et minimes de première année permettrait de valoriser davantage la performance de ces derniers. Finalement, une séparation devrait être faite entre les petites et les grandes bibittes.

### **Encourager les jeunes**

Pour contribuer à la bonne ambiance sur le parcours, il est proposé de distribuer des cartes du parcours aux parents afin de leur indiquer les places difficiles sur les parcours (où les encouragements seraient les bienvenus). Le tout serait laissé à la discrétion des clubs.

### **Sur les courses existantes**

Sur les courses existantes, il faut s'assurer que les parcours permettent l'intégration des jeunes participants. Le cahier de charge devra être revu afin de s'assurer que les parcours présentent un défi à la hauteur de leur capacité. Bref, il faut éviter les parcours présentant un niveau technique trop élevé et favoriser ceux qui sont roulants.

## **Atelier #2 – La valorisation des bénévoles**

---

### **Mise en contexte**

Au Québec, environ 500 000 bénévoles œuvrent dans le domaine des loisirs, des sports et de la culture, soit l'équivalent de 44 000 postes à temps plein. Or, ces dernières années ont été marquées par l'émergence du « clientélisme ». La population est davantage exigeante envers les services offerts et auxquels elle a droit, ce qui a eu pour effet d'entraîner un véritable essoufflement des bénévoles. En effet, ces derniers ont vu leurs tâches s'alourdir ainsi que les exigences augmenter puisque la clientèle leur demande plus que jamais d'offrir un véritable service professionnel, bien qu'ils ne soient pas des employés.

### **Encadrer les bénévoles**

*Déployer une section propre au bénévolat sur le site Web de l'ARVMQCA*

---

*Développer des feuillets propres à chacune des fonctions d'organisation*

---

*Mettre sur pied une formation pour les dirigeants de club*

---

Les participants ont convenu de l'importance de mieux encadrer le travail des bénévoles afin de les décharger de la pression croissante aux courses. Dans cet optique, la formation des bénévoles devient essentielle, surtout pour les dirigeants de clubs (C.A. et coordonnateurs). Il a été proposé de déployer sur le site Web de l'ARVMQCA une section d'information pour les bénévoles. Cette section pourrait contenir le cahier de charge à l'intention des organisateurs de courses régionales (déjà existant) incluant des feuillets propres à chacune des fonctions (à développer). La FQSC seconderait l'ARVMQCA dans ce processus en veillant à ce que les clubs aient une structure assurant la rétention et le développement des compétences des dirigeants. Une formation pourrait être élaborée au niveau provincial.

### **Reconnaître les bénévoles**

*Promouvoir des actions favorisant la reconnaissance des bénévoles*

---

Certaines actions simples à effectuer mais ayant un impact important permettent de démontrer de la reconnaissance envers les bénévoles sans pour autant surcharger l'organisation. La promotion de certaines d'entre elles ont été identifiées par les participants. Les clubs organisateurs seront sensibilisés dès l'AGA du printemps à celles-ci. Elles seront également incluses à l'intérieur du cahier de charge régional. Voici ces actions à privilégier selon les participants :

- permettre aux bénévoles de choisir leurs tâches à effectuer et non pas les leur attribuer (liste de tâches à réaliser);
- développer un esprit d'équipe par des activités de reconnaissance (mini-party, « pep talk », ...);
- et expliquer pourquoi le club a choisi de s'impliquer dans l'organisation d'une course régionale et l'impact de ce choix pour ce dernier (le retour sur l'investissement).

*Diffuser la liste des bénévoles de l'année de chaque club sur le site Web de l'ARVMQCA*

---

Finalement, à la fin de l'année 2008, l'ARVMQCA invitera les clubs à lui communiquer leur bénévole de l'année. Cette liste sera mise en évidence



sur le site Web de l'ARVMQCA de sorte à permettre la reconnaissance du travail de ceux qui s'impliquent et à valoriser l'action bénévole au sein du circuit.

### **Favoriser l'implication**

*Promouvoir les stratégies favorisant l'implication des bénévoles dans les clubs*

---

Certains clubs utilisent des stratégies spécifiques à l'implication des bénévoles. Ces stratégies seront partagées avec les clubs organisateurs lors de l'AGA du printemps.

- Exiger un dépôt monétaire sous forme de chèque lors de l'inscription d'une personne dans un club en retour d'une implication future bénévole à déterminer. Dans le cas du non accomplissement de l'implication bénévole par le membre, le club encaisse le chèque.
- Permettre la gratuité dans un club pour les enfants dont les parents sont membres actifs du conseil d'administration.
- Mettre à la disposition de certains bénévoles un compte de dépenses.
- Permettre aux bénévoles de faire la course gratuitement.

### **Alléger leur tâche**

L'ARVMQCA met à la disposition des clubs de l'équipement pour l'organisation des courses régionales et offre des services spécifiques tels que le chronométrage. Ces services allègent certaines tâches d'organisation et assurent le respect de certaines normes. Toutefois, elles présentent un certain fardeau de gestion pour les bénévoles des clubs.

*Améliorer l'offre de service en équipement de l'ARVMQCA*

---

Les participants ont convenu que l'ARVMQCA pourrait accroître son offre de service. Son matériel pourrait être entreposé à l'intérieur d'une remorque qui serait déplacée sur les différents sites de course. Cet équipement présenterait comme avantage la possibilité de se substituer aux tentes en cas de mauvais temps et de simplifier la gestion du matériel. En contrepartie, les organisateurs devraient laisser un dépôt sous forme de chèque à l'ARVMQCA. Voici la liste d'équipement que nous pourrions y trouver :

- tables et chaises pour l'arrivée
- tente
- pancartes de signalisation de surplus
- pancartes identifiant les vagues de départ
- piquets de surplus
- système de son
- râteau, pelle et pioche
- pads pour feuilles
- ...

*Embaucher un coordonnateur régional*

---

Également, pour venir en support aux membres du C.A. de l'ARVMQCA et aux organisateurs de courses, l'ARVMQCA étudiera la possibilité d'embaucher un coordonnateur régional ayant comme mandat de veiller au bon déroulement des événements.

## Atelier #3 – Les courses du mercredi soir

---

### Mise en situation

Les courses du mercredi soir ont fait l'objet de plusieurs critiques. L'ARVMQCA désire revoir le format de ces courses afin de pallier aux problèmes vécus par les participants puisque les conditions de course sont pénibles : départs massifs, noirceur et retards.

Les participants ont convenus que malgré les difficultés vécues lors de certaines courses du mercredi soir, il faut les maintenir. De plus, il ne faut pas y introduire un concept qui restreindrait le nombre de coureurs puisqu'il est crucial dans le contexte actuel. Il assure la viabilité des événements sur une base financière. L'idée de tenir ces événements sur deux soirs ne tient pas la route, le territoire desservi par l'ARVMQCA est vaste, des clubs comme celui de Charlevoix ne pourraient pas se déplacer deux fois. Les standards auxquels les participants sont habitués doivent être maintenus.

*Ne pas permettre aux coureurs dont le vélo ne leur permet plus de progresser de poursuivre leur course*

---

Pour favoriser le bon déroulement des événements du mercredi soir, les participants proposent de retirer de la course systématiquement les coureurs qui franchissent la ligne d'arrivée pour entreprendre un tour alors que leur vélo ne leur permet plus de progresser (bris mécanique) afin d'éviter de retarder les départs suivants.

*Élaborer un cahier de charge spécifique aux courses du mercredi soir*

---

De plus, il faudra élaborer un cahier de charge spécifique aux courses du mercredi soir afin de favoriser la réalisation de parcours plus roulants, plus longs et moins sinueux (single track). Les clubs organisateurs qui disposent d'un site de course non-propice au respect des ces lignes directrices devront être invités à faire les démarches nécessaires pour échanger de date ou de parcours avec un autre club.

*Rechercher de nouveaux sites de courses*

---

Finalement, de nouveaux sites de type « mercredis soirs » devraient faire l'objet de recherche pour trouver des alternatives aux sites actuels ne présentant pas les caractéristiques techniques requises pour ce type de courses.

*Réaliser des événements de type « multi-habilités » pour les jeunes le mercredi soir*

---

Les mercredis soirs sont opportuns pour le déroulement d'événements spéciaux pour les jeunes catégories. Des événements « multi-habilités » pourraient s'y dérouler tout en comptant pour le cumulatif.

## **Atelier #4 – L'intégration des nouveaux coureurs**

---

### **Mise en contexte**

Les nouveaux sont rares  
Les clubs sont pleins de « récréos » qui n'osent pas essayer le circuit.

Les participants ont précisé l'importance de différencier les problèmes d'intégration entre les catégories de participants adultes versus celles de participants enfants (catégories jeunesses). De plus, les problématiques vécues dans le cadre des courses du mercredi soir (atelier #3) peuvent expliquer en partie les difficultés d'intégration des nouveaux coureurs.

*Promouvoir l'intégration des nouveaux coureurs par les clubs*

Il est ressorti des discussions l'importance de faire la promotion des clubs pour favoriser l'intégration des nouveaux coureurs par ce véhicule. Ces derniers possèdent les ressources requises pour mener à bien la préparation des participants (entraîneurs). En ce sens, l'ARVMQCA doit veiller à maintenir à jour la liste des clubs sur son site Web.

*Créer et distribuer un feuillet d'explication du fonctionnement des courses aux nouveaux participants*

Toutefois, il est inévitable que de nouveaux participants prennent part à une course sans avoir fait appel à un club. Il a été suggéré de fournir aux coureurs indépendants qui s'inscrivent dans la base de données de l'ARVMQCA par l'entremise de son site Web un feuillet présentant le fonctionnement du circuit régional de même que le déroulement normal d'une course. Ce feuillet sera également disponible sur les sites de course. Les commissaires pourraient les distribuer aux nouveaux participants.

*Permettre aux sports provinciaux de courir expert dans la région.*

Le niveau de la catégorie sport est également reconnu comme étant élevé. Il est proposé de permettre aux coureurs de catégorie sport provincial de courir au niveau expert régional compte tenu que les difficultés n'y sont pas les mêmes.

## **Annexe 1 – Liste des participants**

---

**Benéteau, Aurélia**, directrice, ARVMQCA

**Boily, Simon, président**, CC Lessard Bicycle

**Boucher, Mathieu**, directeur technique, FQSC

**Gariépy, Daniel**, vice-président, CC GVS

**Gendron, Pierre**, secrétaire, ARVMQCA

**Gingras, Éric**, président, CC Subway Génétique

**Guérin, Pierre**, président, CC GVS

**Lépine, Diane**, présidente du collège des commissaires, vélo de montagne, FQSC

**Morneau, Gilles**, directeur, ARVMQCA

**St-Amand, Denis**, webmestre, ARVMQCA


**St-Pierre, François**, coureur indépendant

**Sullivan, Érick**, coordonnateur, CC Charlevoix


**Vachon, Bruno**, président du conseil d'administration, ARVMQCA

**Villeneuve, Marc**, CC Lessard Bicycle

# Annexe 2 – Document de préparation



ASSOCIATION RÉGIONALE  
DE VÉLO DE MONTAGNE  
QUÉBEC, CHAUDIÈRE-APPALACHES  
[www.vmqca.qc.ca](http://www.vmqca.qc.ca)



**Séminaire d'orientation de l'ARVMQCA**  
9 décembre 2007  
Centre de Plein Air Le Saisonnier

Les courses des jeunes  
La valorisation des bénévoles  
Les courses du mercredi soir  
Les nouveaux participants

**Présentation du séminaire**

Lors de l'assemblée générale annuelle (AGA) de l'ARVMQCA d'octobre 2007, il fut décidé par les personnes présentes de tenir un séminaire d'orientation sur des thèmes généraux issus de problématiques réelles et récurrentes du circuit de courses régional. La tenue d'un tel séminaire étant devenue indispensable compte tenu du temps restreint que dispose les divers membres de l'ARVMQCA pour mener les débats lors des AGA, l'association désire ainsi profiter de la créativité et de l'expérience de ses membres et participants pour préparer des pistes de solutions novatrices qui feront l'objet de propositions à son AGA du printemps 2008.

Ce présent document se veut être un outil de préparation pour les discussions qui s'y dérouleront sous forme d'ateliers de sorte que les représentants de club puissent consulter au préalable leurs membres. Nous croyons qu'ainsi fait, les travaux pourront atteindre un niveau de pertinence élevé plus rapidement. Nous vous demandons de vous prêter au jeu afin de faciliter le processus. Quatre thèmes ont été retenus et sont intégrés à l'horaire présenté en annexe. Les questions préparatoires ne sont pas exhaustives et ce en est de même pour les propositions. Nous faisons appel à votre imagination pour les compléter et y trouver des réponses.

Les personnes ne pouvant être présentes peuvent faire part de leurs points de vue soit par l'entremise du groupe de discussion du site Web de l'ARVMQCA ([www.vmqca.qc.ca/forumsdediscussion/](http://www.vmqca.qc.ca/forumsdediscussion/)) ou par courriel à l'un des membres du conseil d'administration. Les débats sur le groupe de discussion seront officiellement ouverts par Gilles Morneau par l'entremise de ses chroniques.

La date retenue pour le séminaire est le 9 décembre 2007. Les travaux débuteront à 8h30 pour se terminer vers 13h00. Un déjeuner sera servi (brioches, croissant, muffins, café). La date limite pour s'inscrire est le 5 décembre 2007, 16h00, par courriel ([vbruno@hotmail.com](mailto:vbruno@hotmail.com)). Le tout se déroulera au Centre de Plein Air Le Saisonnier.

Le séminaire est ouvert à tous participants du circuit de l'ARVMQCA et à toutes personnes ou organismes ayant un intérêt dans la réalisation de la mission de développement de l'association.


En espérant vous y voir en grand nombre,

Bruno Vachon  
Président du conseil d'administration  
ARVMQCA


[www.vmqca.qc.ca](http://www.vmqca.qc.ca)

9 décembre 2007  
8h30-13h00  
Déjeuner inclus  
Ouvert à tous  
Inscription avant le 5 décembre  
4 thèmes

Disponible sur [www.vmqca.qc.ca](http://www.vmqca.qc.ca)



ASSOCIATION RÉGIONALE  
DE VÉLO DE MONTAGNE  
QUÉBEC, CHAUDIÈRE-APPALACHES  
[www.vmqca.qc.ca](http://www.vmqca.qc.ca)



**Séminaire D'orientation**  
Horaire et contenus des ateliers

<p>Accueil et formation des tables de travail en fonction du nombre de participants <b>8h30 - 9h00</b></p> <p>Pause <b>10h30 - 10h45</b></p> <p>Consensus – rédaction des propositions <b>12h15 - 13h00</b></p>	<p>Première séance d'ateliers <b>9h00 - 9h45</b></p> <p>Troisième séance d'ateliers <b>9h45 - 10h30</b></p>	<p>Deuxième séance d'ateliers <b>10h45 - 11h30</b></p> <p>Quatrième séance d'ateliers <b>11h30 - 12h15</b></p>
---	---	--

**Atelier #1 – Les courses des catégories bâtonnes, pee-wee et minimes**


**Questions préparatoires ?**  
Devons-nous adapter le format de courses actuel pour ces catégories ?  
Devons-nous créer des événements uniques pour ces catégories ?  
Que devons-nous modifier au concept actuel ?

**Des propositions**  
Créer des événements uniques pour ces catégories  
Utiliser des parcours plus courts permettant la tenue d'événements de type éliminatoire (quatrième de finale, quart de finale, demi-finale, finale... finale consolation...)  
Épreuves de jeux d'habileté  
Devons-nous intégrer les jeux d'habileté aux épreuves ? Si oui, de quelle façon ?

**Atelier #2 – La valorisation des bénévoles**

Ce point sera l'objet de recommandations pour les clubs en vue du recrutement des bénévoles et de leur rétention.

**Questions préparatoires ?**  
Qu'est-ce qui permet de favoriser le recrutement des bénévoles ?  
Qu'est-ce qui permet de les retenir dans les organisations ? Les récompenses ?  
Quels sont les trucs pour favoriser l'implication des parents et membres d'un club dans l'organisation de ses activités ?



**Atelier #3 – Les courses du mercredi soir**

**Questions préparatoires ?**  
Devons-nous continuer à tenir des événements les mercredis soirs ?  
Devons-nous inclure toutes les catégories à ces événements ?  
Comment devons-nous normaliser ces événements afin de satisfaire le plus grand nombre de participants ?

**Atelier #4 – L'intégration des nouveaux participants**

**Questions préparatoires ?**  
Que devons-nous faire afin d'attirer des nouveaux participants ?  
Que devons-nous faire afin de favoriser une cause intégration des nouveaux participants sur le circuit ?

**Des propositions**  
Créer une catégorie « Débutants » regroupant tous les nouveaux  
Offrir un incitatif financier pour la première course

[www.vmqca.qc.ca](http://www.vmqca.qc.ca)

9 décembre 2007  
Centre de Plein Air Le Saisonnier  
8h30-13h00  
Déjeuner inclus  
Ouvert à tous  
Inscription avant le 5 décembre  
[vbruno@hotmail.com](mailto:vbruno@hotmail.com)  
4 thèmes