

INCLUSION ET CONVIVIALITE

Ensemble, cultivons l'inclusion et la convivialité

ICI, CHACUN A SA PLACE

-  RESPECT
-  ÉCOUTE
-  BIENVEILLANCE
-  SOLIDARITÉ
-  ENTRAIDE

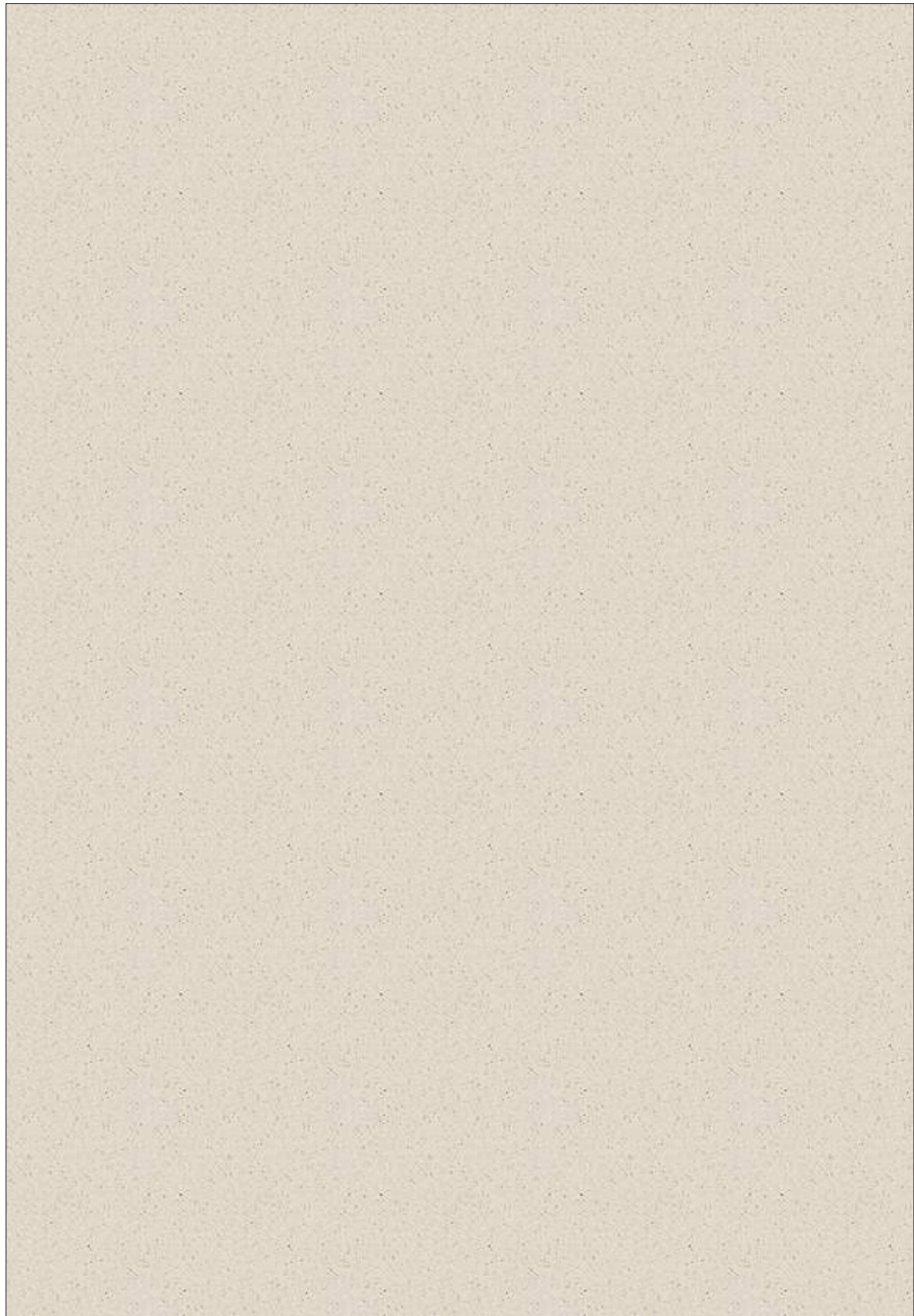
BOUGER
ENSEMBLE,
GAGNER
EN CONFIANCE,
SE SENTIR
MIEUX !

LE CLUB SENIOR POUR TOUS



INCLUSIF
ACCESSIBLE
OUVERT À TOUS





[Page 2] **Le "Bien vieillir" par le collectif**

- Le constat
- La vision
- Les enjeux

[Page 3] **Axe 1 : L'Accueil**

- Une information claire, lisible et rassurante
- Le rituel d'intégration
- La bienvenue officielle

[Page 4] **Axe 2 : L'Inclusion**

- Des activités reines pour tous
- L'adaptation aux capacités physiques et cognitives
- Lever les freins géographiques et financiers

[Page 5] **Axe 3 : La Convivialité**

- Le rituel de l'après-séance
- Le micro-bénévolat
- La vigilance amicale

[Page 6] **Axe 4 : La Boîte à Outils**

- Checklist d'organisation d'un événement festif ou d'une rencontre inter-clubs
- Modèle de Charte de la Convivialité
- Grille d'auto-évaluation : "Le club est-il inclusif ?"

[Page 8] **Cultiver l'esprit FFRS, une victoire collective**



LE "BIEN VIEILLIR" PAR LE COLLECTIF

Le constat : L'isolement, premier frein à la vitalité des seniors

Le passage à la retraite est une étape de vie majeure, synonyme de liberté, mais elle s'accompagne parfois d'une re-configuration des repères quotidiens. La perte du réseau professionnel ou l'éloignement familial sont autant de facteurs qui peuvent fragiliser le tissu relationnel des aînés. Les études de santé publique le démontrent : la solitude n'est pas un simple inconfort, elle constitue le premier frein au bien-vieillir, impactant directement la santé cognitive, mentale et physique.

Au sein de la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive), une conviction dicte chaque action : l'activité physique est un formidable levier de santé, mais elle ne prend sa pleine dimension que lorsqu'elle est partagée. Pousser la porte d'un club affilié ne doit pas être perçu comme la simple souscription individualiste à un catalogue d'activités. C'est l'opportunité de franchir le seuil d'un lieu de vie, de recréer une routine sociale positive et de s'inscrire durablement dans une communauté bienveillante et solidaire.

La vision : Qu'est-ce qu'un club inclusif et convivial ?

Dans le cadre du concept fédéral de "Sport Senior Santé®", la performance technique, le chronomètre et l'esprit de compétition sont délibérément laissés au vestiaire au profit de la préservation de la santé et du lien social. La réussite d'une association ne se mesure pas aux résultats individuels, mais à sa capacité à fédérer, à intégrer et à n'abandonner personne en chemin.

Un club inclusif et convivial repose sur trois piliers fondamentaux :

- L'accessibilité universelle : L'association veille à ce que chaque senior, quels que soient son âge (de 55 ans à plus de 80 ans), ses capacités physiques ou ses ressources, se sente légitime, attendu et en parfaite sécurité.
- L'adaptation pédagogique : Ce n'est pas à l'adhérent de se mettre au niveau du groupe, mais à la structure et aux encadrants de moduler les propositions pour valoriser les compétences et respecter le rythme de chacun.
- Le tiers-lieu affectif : Le club devient un espace intermédiaire essentiel entre le domicile et la société, un point de repère rassurant où l'on vient pour bouger, et où l'on reste pour le simple plaisir d'être ensemble.

Les enjeux : Pourquoi ce guide est-il essentiel aujourd'hui ?

Face à l'évolution démographique et à la diversité des profils de retraités, les clubs relèvent un double défi :

- Fidéliser à long terme : Accompagner les adhérents historiques dont les capacités diminuent, pour éviter qu'ils ne quittent le tissu associatif par sentiment d'inaptitude.
- Ouvrir de nouvelles passerelles : Proposer des formats attractifs et adaptés qui rassurent les personnes les plus fragiles ou les plus isolées socialement.

Mode d'emploi : Comment utiliser ce guide ?

Ce document a été conçu comme une boîte à outils pragmatique et modulaire, destinée aux dirigeants, aux animateurs et aux bénévoles de terrain. Il propose des fiches repères et des bonnes pratiques directement applicables.

Le guide est structuré en quatre grands axes stratégiques :

- Axe 1 : L'Accueil (pour réussir le premier contact et désamorcer les appréhensions).
- Axe 2 : L'Inclusion (axé sur des programmes phares comme la Section Multi-Activités Seniors et Activ'Mémoire).
- Axe 3 : La Convivialité (pour animer la vie associative en dehors des terrains de pratique).
- Axe 4 : La Boîte à Outils (comprenant des grilles d'auto-évaluation et des modèles prêts à l'emploi).

Chaque équipe est invitée à s'appropriier ces outils à son rythme pour faire de la convivialité une réalité quotidienne et partagée par tous.

Le premier pas vers une association est souvent le plus difficile à franchir, en particulier pour un senior en situation d'isolement ou éloigné de toute pratique physique depuis longtemps. L'accueil ne se résume pas à formaliser une inscription administrative ; c'est un acte managérial et humain qui conditionne la fidélisation et l'engagement futur de l'adhérent.

1 . Une information claire, lisible et rassurante

Pour être pleinement inclusif, l'accès à l'information doit lever tous les doutes avant même que la personne ne se déplace.

L'accessibilité visuelle des supports :

- Le choix des polices : Sur les brochures, les affiches ou les bulletins d'adhésion, il convient d'utiliser des polices de caractères sans empattement (comme Arial, Helvetica ou Verdana).
- La taille des caractères : Une taille minimale de 14 points est recommandée pour garantir un confort de lecture optimal aux personnes souffrant de fatigue visuelle.
- Le contraste : Les textes écrits en petits caractères superposés sur des photographies ou des fonds trop illustrés sont à proscrire. Privilégier des blocs de texte épurés sur fond uni et contrasté (par exemple, du texte noir ou bleu foncé sur un fond blanc ou crème).

La clarté du message

- Bannir le jargon : Les acronymes administratifs internes ou les termes trop techniques peuvent intimider. Le message doit aller à l'essentiel.
- Les mots clés qui rassurent : Faire figurer de manière visible des mentions bienveillantes telles que : "Séance d'essai gratuite et sans engagement", " Pratique douce et adaptée à chacun", ou encore "Ici, pas de compétition, l'important est de bouger ensemble".
- Le contact humain : Plutôt qu'un simple formulaire internet impersonnel ou une adresse e-mail générale, il est indispensable de mettre en avant le prénom et le numéro de téléphone d'un référent de l'association. Savoir qu'une personne réelle est au bout du fil humanise immédiatement la démarche.

2 . Le rituel d'intégration : Rompre la solitude dès l'arrivée

L'arrivée dans un groupe déjà constitué et soudé peut générer une forte appréhension. Instaurer un protocole d'intégration formel permet de désamorcer ce stress.

Le système de parrainage et de marrainage

- Le principe : Proposer à des adhérents volontaires et chaleureux de devenir les "parrains" ou "marraines" des nouveaux inscrits.
- Le rôle sur le terrain : Le parrain accueille le nouvel adhérent dès l'entrée de la salle ou du complexe sportif. Il l'accompagne aux vestiaires, lui présente l'animateur de la séance (comme Christophe), et l'aide à s'installer.

L'ancrage social : Pendant la séance et surtout lors des temps de pause, le parrain veille à ce que le nouveau venu soit intégré aux conversations et ne reste pas en retrait. Cet accompagnement est idéalement maintenu durant les deux ou trois premières semaines.

3 . La bienvenue officielle

- Le mot de l'animateur : En début de séance, l'animateur prend systématiquement deux minutes pour réunir le groupe, saluer officiellement les nouveaux visages et citer leurs prénoms.
- L'accueil par les pairs : Un rituel simple, comme un mot d'accueil suivi d'un applaudissement chaleureux de l'ensemble du groupe, permet au nouvel arrivant de se sentir immédiatement validé, attendu et intégré à la communauté.

L'inclusion repose sur un principe fondamental : ce n'est pas à l'adhérent de s'adapter au club, mais à la structure et aux encadrants de moduler leurs propositions pour s'adapter aux capacités, à l'âge et à la situation de chacun.

1 . Des activités reines pour tous : Le SMS et Activ'Mémoire

La FFRS a développé des programmes spécifiques qui constituent de parfaits leviers d'inclusion, permettant à des profils très variés de pratiquer ensemble.

Le SMS (Section Multi-Activités Seniors)

- La diversification ludique : Le SMS évite la monotonie et la spécialisation précoce. Les séances proposent une alternance d'ateliers axés sur la motricité, le renforcement musculaire doux, l'adresse, la souplesse et les jeux de ballon.
- La modularité totale : L'objectif premier est de solliciter l'ensemble des fonctions physiques sans jamais imposer une intensité unique. Chaque atelier est conçu pour être segmenté en fonction de la forme des participants.

Activ'Mémoire

- La double tâche : Ce programme innovant combine simultanément une activité physique de faible intensité et des exercices de stimulation cognitive.
- Le renforcement global : Pendant que les jambes ou les bras exécutent un mouvement de coordination, l'esprit est sollicité par des jeux de mémorisation, de calcul ou de repérage spatial. C'est l'activité idéale pour travailler l'équilibre et la plasticité cérébrale tout en s'amusant.

2 . L'adaptation aux capacités physiques et cognitives

- Accompagner la diversité des niveaux demande une attention constante de la part de l'encadrement pour valoriser les compétences de chacun.
- La pédagogie différenciée : L'animateur ne doit jamais mettre un participant en situation d'échec visible. Si un exercice s'avère trop complexe, une alternative simplifiée doit être proposée spontanément, de manière discrète et valorisante.
- La gestion des transitions de vie : Si un adhérent historique ne peut plus suivre une discipline exigeante (comme la grande randonnée ou un sport d'endurance), le club doit l'accompagner activement pour éviter qu'il ne se retire de l'association. Lui proposer une transition douce vers le SMS ou Activ'Mémoire permet de préserver sa santé et de maintenir son précieux réseau d'amis.

3 . Lever les freins géographiques et financiers

L'inclusion ne concerne pas seulement les capacités physiques ; elle doit aussi prendre en compte les réalités matérielles et économiques des seniors.

- La mobilité solidaire
- Le constat : La perte du permis de conduire, l'isolement géographique ou l'absence de transports en commun en zone rurale sont des causes majeures d'abandon associatif.
- La solution du co-voiturage : La mise en place d'un tableau de co-voiturage visible dans les locaux (ou partagé par l'équipe) permet de mettre en relation les adhérents qui disposent d'un véhicule et ceux qui expriment un besoin de transport. Le trajet devient alors le premier espace de discussion et de convivialité de la journée.
- L'accessibilité financière
- La modération des coûts : Pour que le budget ne soit jamais un obstacle à la santé et au lien social, l'association gagne à proposer des facilités de paiement, comme le règlement de la cotisation en plusieurs fois.

La mise à disposition de matériel : Afin d'éviter l'achat d'équipements coûteux par les particuliers, le club privilégie autant que possible le prêt de matériel (ballons, raquettes, kits de motricité) lors des séances.

La force d'un club de la FFRS repose autant sur la qualité des activités physiques que sur la richesse des moments partagés. Un club inclusif ne se limite pas aux horaires des séances ; il crée un véritable réseau de soutien et d'amitié.

1 . Le rituel de l'après-séance : Le "quatrième quart d'heure"

La convivialité se consolide dans les marges de l'effort physique. Ménager des espaces de transition est indispensable pour transformer des partenaires de sport en véritables amis.

Le temps d'échange informel

- Prolonger la séance : Il est recommandé de ne pas ranger le matériel à la hâte pour libérer la salle immédiatement. Ritualiser un temps de pause systématique d'un quart d'heure à la fin de chaque activité (comme le SMS ou Activ'Mémoire) change l'ambiance d'un groupe.
- La pause-café ou tisane : Installer une table avec un thermos de café, de thé et quelques biscuits offre un point de ralliement. C'est à ce moment précis que les adhérents partagent les nouvelles du quotidien, évoquent les petits-enfants ou planifient d'autres sorties. Ce moment informel est le cœur du lien social.

La célébration des moments forts

- Les rendez-vous du calendrier : Marquer les événements traditionnels (la galette des rois, un pique-nique partagé en fin de saison) crée des souvenirs communs.
- Le rituel des anniversaires : Instaurer une petite célébration trimestrielle où le club offre un gâteau pour souffler les bougies de tous les natifs du trimestre écoulé s'avère particulièrement fédérateur et valorisant.

2 . Le micro-bénévolat : Impliquer sans décourager

La peur d'une charge de travail trop lourde freine souvent les adhérents de bonne volonté. La gouvernance partagée par de petites actions permet à chacun de se sentir utile.

Le fractionnement des tâches : Au lieu de chercher un responsable permanent, il est plus efficace de découper les grands projets en micro-missions très courtes et délimitées dans le temps.

Des exemples d'actions légères :

- "Qui veut bien se charger de commander et récupérer les brioches pour mardi prochain ? "
- "Qui peut aider à installer les tables et les chaises un quart d'heure avant la réunion ? "
- "Qui souhaite s'occuper de la playlist musicale de la prochaine séance festive ? "

Valoriser chaque contribution : Cette méthode permet d'impliquer un plus grand nombre de personnes (notamment les nouveaux ou les grands aînés), tout en évitant l'épuisement de l'équipe dirigeante. Chacun apporte sa pierre à l'édifice selon son énergie.

3 . La vigilance amicale : Rompre l'isolement hors des terrains

Un club inclusif veille sur ses membres, en particulier lorsqu'ils traversent des périodes de fragilité.

- Le suivi des absences : Instaurer une règle de courtoisie : lorsqu'un adhérent manque deux séances consécutives sans prévenir, un membre de l'association prend l'initiative de le contacter.
- Le message de sympathie : Un simple appel téléphonique ou un message amical ("*Tu nous as manqué cette semaine, nous espérons que tout va bien*") suffit à rompre un isolement temporaire.
- Le soutien pendant les coups durs : En cas de maladie ou d'hospitalisation, l'envoi d'une petite carte de prompt rétablissement, signée collectivement par le groupe, apporte un réconfort moral inestimable et rappelle à la personne qu'elle fait pleinement partie de la communauté.

Pour passer de la théorie à l'action, ce dernier volet propose des fiches . Ces outils permettent d'auditer les pratiques actuelles du club et de structurer les futurs moments forts de la vie associative.

Fiche Action 1 : Checklist d'organisation d'un événement festif ou d'une rencontre inter-clubs

Pour garantir le succès et le caractère pleinement inclusif d'un grand rassemblement (repas de fin d'année, fête du club, journée thématique), l'équipe organisatrice doit valider les points clés suivants :

L'Accessibilité du lieu

- [] Stationnement et accès : La salle ou le site dispose de places de parking PMR à proximité immédiate, d'un cheminement goudronné ou stabilisé, et d'une entrée de plain-pied (ou d'une rampe d'accès douce).
- [] Confort intérieur : Les sanitaires sont accessibles, aux normes et clairement indiqués. Le mobilier (hauteur des tables, chaises avec accoudoirs) permet une assise confortable pour les personnes fatiguées ou à mobilité réduite.
- [] Sécurité des déplacements : Les câbles électriques, tapis ou obstacles au sol sont entièrement sécurisés ou retirés pour prévenir tout risque de chute.

L'environnement Accueillant

- [] Signalétique lisible : Les panneaux indicateurs (accueil, vestiaires, buffet, sanitaires) sont rédigés en gros caractères bien contrastés pour guider facilement les personnes ayant une baisse de acuité visuelle.
- [] Poste d'accueil physique : Une table d'accueil est installée dès l'entrée, tenue par des bénévoles identifiables (badge ou t-shirt du club) pour orienter, rassurer et prendre en charge les participants dès leur arrivée.
- [] Régulation sonore et lumineuse : L'éclairage de la salle est suffisant sans être éblouissant, et le volume de la musique d'ambiance ou des micros permet de tenir une conversation sans forcer la voix, un point crucial pour les personnes malentendantes.

Un contenu Alléchant et inclusif

- [] Logistique de transport : Une mise en relation pour le co-voiturage a été proposée en amont lors des inscriptions, spécifiquement pour les adhérents non véhiculés ou craignant de conduire en soirée.
- [] Restauration adaptée : Le buffet ou le repas prévoit des options diversifiées respectant les régimes alimentaires courants (sans sel, textures faciles à croquer, options légères).
- [] Boissons variées : Une attention particulière est portée à l'offre de boissons non alcoolisées (thés, tisanes, jus de fruits, eaux aromatisées) présentées de manière aussi valorisante que le reste.

Fiche Action 2 : Modèle de Charte de la Convivialité

Ce texte peut être imprimé en grands caractères et distribué aux nouveaux adhérents.

Charte de la Convivialité et du Bien-Vivre Ensemble

Pour que le club reste un espace de plaisir, de santé et de partage, chaque membre s'engage à faire vivre ces quatre principes fondamentaux au quotidien :

1. La Bienveillance à chaque instant : L'accueil de chacun s'effectue avec le sourire, indépendamment de son niveau de pratique, de son âge ou de sa condition physique.
2. L'Esprit d'Équipe plutôt que le chrono : La compétition et la comparaison n'ont pas leur place ici. Les séances (comme le SMS ou Activ'Mémoire) avancent au rythme de chacun, dans l'encouragement mutuel.
3. L'Inclusion active : Lors des exercices comme pendant les temps de pause, une attention collective est portée afin que personne ne reste isolé ou en retrait dans son coin.
4. La Solidarité spontanée : Les solutions de transport, les coups de main logistiques et la bonne humeur se partagent naturellement pour le bien-être et la sécurité de toute la communauté.

Fiche Action 3 : Grille d'auto-évaluation : "Le club est-il inclusif ?"

Ce test diagnostique est à réaliser en équipe dirigeante et d'animation pour identifier les points forts de la structure et cibler les axes d'amélioration prioritaire.

Critère d'évaluation	Oui	Non	Action si "Non"	
1. Les supports (brochures, affiches, site web) utilisent-ils une police sans empattement de taille 14 minimum ?			Voir Axe 1.1	Simplifier l'information visuelle et supprimer le jargon administratif.
2. Un numéro de téléphone direct et le prénom d'un référent sont-ils visibles sur les invitations ou le site ?			Voir Axe 1.1	Humaniser le premier contact pour rassurer les seniors hésitants.
3. Un système de parrainage/marrainage par des anciens est-il activé pour accompagner les nouveaux arrivants ?			Voir Axe 1.2	Mettre en place le rituel d'intégration pour rompre la solitude dès l'arrivée.
4. L'animateur prend-il le temps de présenter et de faire applaudir officiellement les nouveaux en début de séance ?			Voir Axe 1.2	Ritualiser la bienvenue officielle pour valider leur place dans le groupe.
5. Les séances (SMS, Activ'Mémoire) proposent-elles systématiquement des variantes d'exercices adaptées aux capacités du jour ?			Voir Axe 2.1	Appliquer la pédagogie différenciée de Christophe (ex: sur chaise, avec appui ou en binôme).
6. Le club propose-t-il une passerelle d'activité ou un rôle social valorisant aux membres dont la santé décline ?			Voir Axe 2.2	Accompagner les transitions de vie (vers le SMS doux ou des missions d'organisation) pour garder l'adhérent.
7. Une solution visible de co-voiturage solidaire est-elle en place pour pallier l'isolement géographique ou l'arrêt de la conduite ?			Voir Axe 2.3	Installer un panneau permanent "Co-voiturage des copains" dans la salle.
8. Un temps d'échange informel (café, tisane, discussion) est-il préservé et matérialisé juste après l'effort physique ?			Voir Axe 3.1	Instaurer le rituel du "quatrième quart d'heure" avant que chacun ne reparte.
9. Les tâches de l'association sont-elles découpées en micro-missions courtes pour encourager le bénévolat sans faire peur ?			Voir Axe 3.2	Proposer du micro-bénévolat ciblé (ex: commander les brioches, installer les chaises).
10. Une démarche de courtoisie est-elle activée dès qu'un adhérent est absent à deux séances consécutives sans donner de nouvelles ?			Voir Axe 3.3	Activer la chaîne de vigilance amicale (appel téléphonique, SMS ou carte de prompt rétablissement).

Entre 8 et 10 "Oui" : Bravo ! Votre club est un modèle d'inclusion et de convivialité FFRS. Continuez à partager vos bonnes pratiques.

Entre 5 et 7 "Oui" : Vous avez de solides bases de convivialité. Utilisez les chapitres de ce guide où vous avez coché "Non" pour cibler vos prochaines actions d'amélioration.

Moins de 5 "Oui" : Ne vous découragez pas. L'isolement des seniors progresse et votre club a un rôle clé à jouer. Choisissez deux actions simples prioritaires dans ce guide (comme l'appel des absents ou le café d'après-séance) pour engager une dynamique positive dès ce mois-ci.

CONCLUSION CULTIVER L'ESPRIT FFRS, UNE VICTOIRE COLLECTIVE

Faire d'un club de la FFRS un espace pleinement inclusif et convivial est un défi de chaque instant, mais c'est avant tout une formidable aventure humaine qui donne tout son sens à l'engagement associatif. Chaque aménagement pensé pour simplifier la lecture d'un document, chaque parrainage mis en place pour rassurer un nouvel arrivant, et chaque attention portée à un membre momentanément fragilisé constituent de précieuses victoires contre l'isolement social. Au travers de ces actions concrètes, le club dépasse largement sa fonction de prestataire sportif : il redonne de la confiance à ceux qui doutent, tisse des réseaux de solidarité durables face aux aléas de la vie et insuffle une profonde joie de vivre au cœur des territoires.

Ce guide, sa checklist et son tableau d'auto-évaluation n'ont pas vocation à être des contraintes administratives ou réglementaires supplémentaires. Ils doivent être envisagés comme des repères bienveillants, des boussoles et des outils de réflexion pour progresser ensemble. L'esprit de perfection ou de compétition n'a pas sa place ici ; seule compte la volonté d'avancer au rythme de chacun et de s'adapter en permanence aux réalités du terrain, exactement comme cela se pratique lors des séances de Section Multi-Activités Seniors (SMS) ou d'Activ'Mémoire. L'inclusion est un cheminement collectif continu qui s'enrichit de l'expérience, de la diversité et de l'histoire de chaque adhérent. Un immense merci et un profond respect à toutes les équipes dirigeantes, aux bénévoles de l'ombre, aux commissions de communication et aux animateurs de terrain (à l'image de Christophe) qui s'investissent sans compter. Par leur présence, leur écoute active, leur patience et leur sourire, ils incarnent au quotidien les plus belles valeurs du modèle associatif fédéral. Ce sont eux qui transforment la Retraite Sportive en un véritable "tiers-lieu" unique, chaleureux, protecteur et ouvert sur le monde.

C'est grâce à cette énergie partagée que le sport senior reste un formidable vecteur de santé globale, de dignité et de fraternité intergénérationnelle. Prenons soin de ce patrimoine humain commun. Excellente saison à toutes et à tous, et continuez avec passion à faire rayonner la convivialité sur vos terrains de jeu et bien au-delà !



L'ESPRIT RETRAITE SPORTIVE : BOUGER, PARTAGER, SOURIRE

Le concept « Sport Senior Santé[®] » de la FFRS : préserver le capital physique dans un cadre sécurisé et bienveillant, où la convivialité et le lien social priment sur la performance pure.

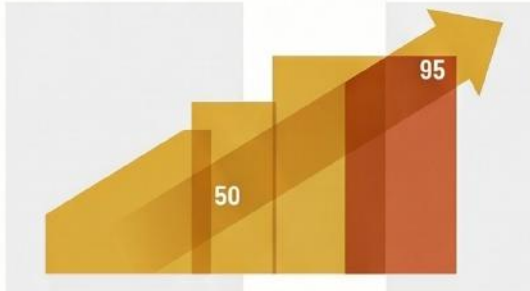
PLUS QU'UN SPORT, UNE COMMUNAUTÉ



LE PLAISIR SANS COMPÉTITION
Priorité au maintien de l'autonomie et à l'écoute du corps plutôt qu'aux chronomètres.



UN REMPART CONTRE L'ISOLEMENT
L'engagement collectif crée des liens sociaux essentiels pour un vieillissement actif et épanoui. avec 92 000 adhérents.



UNE INCLUSION SANS LIMITE
Accessible dès 50 ans, avec des membres pratiquants allant jusqu'à 95 ans.

L'EXPERTISE AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE



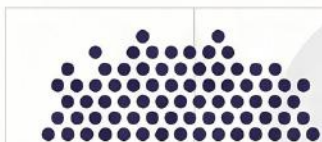
60 ACTIVITÉS DIVERSIFIÉES
Une offre multisports incluant marche, danse, tai-chi et programmes cognitifs comme Activ'mémoire.



PAR LES SENIORS, POUR LES SENIORS
6 000 animateurs bénévoles formés spécifiquement pour garantir une pratique sécurisée et humaine.



UNE LICENCE UNIQUE ET ACCESSIBLE
Un coût modeste permettant l'accès à toutes les activités grâce au dévouement des bénévoles.



ADHÉRENTS



ANIMATEURS BÉNÉVOLES



ACTIVITÉS