2023

17 AU 20 AOÛT

DÉFI KAYAK DESGAGNÉS

ORGANISÉ PAR JEUNES MUSICIENS DU MONDE

GUIDE DU PARTICIPANT

TABLE DES MATIÈRES

Jeunes musiciens du monde 3
Mot du partenaire propulseur 4
Mot du président d'honneur 5
Frais 6
Trucs et astuces de sollicitations 7
Formation et mise en forme 8
Nutrition et hydratation 9
Équipement 10

DÉROULEMENT

Itinéraire 12
Parcours 13
Transport 14
Journée type 15
Étape type 16
Pauses toilettes 17
Repas 18
Grand départ Port de Montréal 19
Mi-chemin Port de Trois-Rivières 20
Arrivée épique Port de Québec 21
Consignes de sécurité 22
Flottilles 24
Contacts 25
Liens utiles 26
Merci à nos partenaires 27

JEUNES MUSICIENS DU MONDE

Jeunes musiciens du monde a pour mission de favoriser le développement personnel d'enfants et d'adolescent.e.s issu.e.s de milieux comportant des facteurs de risque au moyen d'activités musicales offertes gratuitement.

Jeunes musiciens du monde aspire à ce que chaque élève développe son appartenance sociale, son estime personnelle et son autonomie dans le but de trouver la motivation dont il ou elle a besoin pour réaliser ses rêves et participer de façon constructive à quelque chose de plus grand que soi.

En relevant le Défi, vous allez permettre à Jeunes musiciens du monde de poursuivre son action. Vos efforts auront un impact concret au sein de la communauté.

Pour plus d'informations : jeunesmusiciensdumonde.org

MOT DU PARTENAIRE PROPULSEUR

Encore cette année, Desgagnés est fier de s'associer à titre de partenaire propulseur à la 9e édition du Défi kayak Desgagnés au bénéfice de l'organisme Jeunes musiciens du monde.

Plus qu'un évènement sportif, le Défi kayak Desgagnés est une expérience humaine exceptionnelle axée sur le dépassement de soi, l'esprit d'équipe, les saines habitudes de vie et la solidarité.

Avant tout, le Défi kayak Desgagnés constitue une importante contribution à l'action de Jeunes musiciens du monde, qui favorise le développement personnel de plus de 1 500 enfants et adolescent.e.s issu.e.s de milieux à risque au moyen d'activités musicales offertes gratuitement.

Je remercie tous les participants, bénévoles et commanditaires qui rendent possible cet événement unique au monde.

M. Louis-Marie Beaulieu
Président du conseil et chef de la direction de Desgagnés

MOT DU PRÉSIDENT D'HONNEUR

J'ai le plaisir d'assurer la présidence d'honneur de la 9e édition du Défi kayak Desgagnés, un événement de plein air unique qui allie les saines habitudes de vie à la découverte du patrimoine naturel du fleuve Saint-Laurent.

Je suis heureux d'encourager cette collecte de fonds orchestrée par Jeunes musiciens du monde. En plus de 20 ans d'existence, cet organisme a permis à des milliers de jeunes de s'épanouir et de se projeter dans l'avenir à travers la musique.

Que ce soit entre amis, avec vos collègues de travail ou en famille, le Défi kayak Desgagnés est une belle occasion de bouger pour une bonne cause!

M. Charles Brindamour
Chef de la direction d'Intact

FRAIS

Inscription

Le frais initial de 300 $ couvre votre inscription au Défi ainsi que tous les services offerts lors du Défi.

- Transport tout au long du Défi
- Logistique et gestion des arrêts, repas et collations
- Hébergement en camping
- Gestion des bagages
- Installations sanitaires
- Programme d'entraînement
- Interface en ligne personnalisée
- Encadrement et sécurité nautique par des profession-nel.le.s.
- Animation tous les soirs

Des frais supplémentaires pourront être déboursés pour :

- Formation de kayak de mer niveau 1 (au besoin)
- Location de kayak et d'équipements (au besoin)
- Hébergement en hôtel (au besoin)

Collecte de dons

Chaque participante et participant s'engage à récolter 2000 $ pour Jeunes musiciens du monde.

Dons en ligne

Dons par chèque libellé au nom de Jeunes musiciens du monde et en argent. Inscrire votre don sur votre profil en ligne puis envoyer par la poste au siège social de l'organisme :
684 rue Saint-Vallier Ouest
Québec (Québec)
G1N 1C8

Vous pouvez également remettre vos chèques et dons en argent à l'en-registrement du Défi kayak Desgagnés le 16 août prochain. Merci de les inscrire sur votre profil en ligne.

Reçu

Un reçu fiscal est remis pour chaque don (aucun montant minimal).

Je n'ai pas amassé 2 000 $ lors du départ

Vous devrez prendre une entente de paiement avec l'organisation pour la somme manquante.

TRUCS ET ASTUCES DE SOLLICITATION

Sollicitations

- N'attendez pas la dernière minute pour commencer vos sollicitations. Commencez le plus tôt possible!
- Personnalisez et utilisez les outils de collecte qui sont fournis par le Défi kayak Desgagnés pour contacter vos ami.e.s, les membres de votre famille, les entreprises locales, etc. Les courriels personnalisés sont généralement très efficaces.
- Insérez le lien vers votre profil en ligne sur le site du Défi afin de faciliter le paiement. Les dons par chèque ou en argent sont aussi acceptés.
- Pas de nouvelles après une première approche? Relancez vos proches par courriel ou avec un petit coup de téléphone amical pour connaître leur intérêt à participer à votre collecte de dons.

Activités de collecte de dons

- Organisez une vente de café, de chocolat, de gâteau, etc.
- Organisez un tirage : faites-vous offrir un bien ou un service en commandite et vendez des billets de participation.
- Pensez à vos ressources : vous êtes massothérapeute? Faites une journée de massages dont les profits iront à votre cagnotte.

Commandites

Qu'il s'agisse d'un commerce local ou d'une grande entreprise, les gens d'affaires sont souvent impliqués dans leur milieu et ouverts à participer à des activités de financement en échange de visibilité. Deux options s'offrent à vous :

1) Faites commanditer votre participation au Défi kayak Desgagnés

- Partagez les logos des entreprises sur vos réseaux sociaux en les remerciant pour leur appui.
- Nommez-les dans la description de votre profil sur le site Internet. Les entreprises apparaîtront automatiquement dans la liste des donatrices et donateurs sous votre profil sur le site du Défi kayak Desgagnés.
- Demandez-leur des objets promotionnels (casquettes, t-shirts, etc.) pour les porter durant le Défi. Elles n'en ont pas? Faites imprimer les logos de vos commanditaires sur un chandail, soyez créatives et créatifs!
- Dons de 1000 $ et plus, consultez le programme de partenariat de l'événement.

2) Faites commanditer votre activité de collecte de dons

- Demandez aux entreprises locales des biens ou des services pour mettre sur pied votre événement de collecte, votre tirage, etc.
- Faites-vous prêter une machine à popcorn, faites-vous donner des aliments pour organiser un souper spaghetti, les possibilités sont infinies.
- Offrez une visibilité à vos partenaires lors dudit événement.

Médias sociaux

Les médias sociaux sont des outils très puissants pour rejoindre votre réseau.

- Faites la promotion de vos activités de financement.
- Sensibilisez vos proches à Jeunes musiciens du monde, la cause
- derrière le Défi kayak Desgagnés.
- Lancez une campagne de collecte de fonds directement sur Facebook.
- Contactez vos proches en message privé.

Remerciements

Vous êtes chaleureusement invité.e.s à remercier vos donatrices et donateurs après chacune des donations. Les remerciements personnalisés sont à privilégier. Pourquoi ne pas remercier l'ensemble de vos donatrices et donateurs à la fin du Défi kayak Desgagnés avec un petit mot relatant votre expérience, quelques photos ainsi que le montant total récolté pour Jeunes musiciens du monde?

FORMATION ET MISE EN FORME

Mise en forme

Afin de profiter de l'expérience au maximum, nous conseillons fortement aux participantes et aux participants de s'entraîner quelques mois avant le Défi (environ 3 heures par semaine sur une durée de 3 mois suffisent à réaliser le Défi complet).

Les sorties fréquentes en kayak sont recommandées.

Référez-vous à la section Programme d'entraînement du site pour consulter un programme conçu par Jade Cyr, kinésiologue spécialisée dans la pratique du kayak de compétition.

Formation obligatoire

Afin d'assurer le bon déroulement de l'événement et la sécurité de toutes et tous, chaque kayakiste doit suivre la formation Niveau 1 en kayak de mer de la Fédération québécoise du canot et du kayak ou avoir une expérience équivalente.

Nos partenaires offrent cette formation au coût d'environ 150 $.

Montréal : Kayak Sylvain Bédard

kayaksylvainbedard.com/formations/
kayaksylvainbedard@gmail.com

Québec : Formation kayak Québec

pagaiequebec.ca/pages/les-formations/
formation@pagaiequebec.com

Trois-Rivières : Maïkan Aventure

maikan.ca/formations/nautique/
info@maikan.ca

Plusieurs régions : Canot Kayak Québec
canot-kayak.qc.ca/trouver-une-formation/
info@canot-kayak.qc.ca

NUTRITION ET HYDRATATION

La nutrition et l'hydratation sont des facteurs primordiaux à la réussite d'un tel événement. Les efforts constants obligent une alimentation saine qui fournira l'énergie nécessaire à votre corps.

Dans une journée complète, la quantité d'eau à boire devrait être proportionnelle à l'apport physique quotidien. Il va donc de soi que lors d'une activité physique intensive, la quantité d'eau à boire n'est pas négligeable. La température extérieure a aussi une influence sur la dépense énergétique. Les boissons de récupération en poudre de style « Gatorade » sont fortement conseillées.

Les équipes sur les bateaux transportent de l'eau pour les participantes et participants tout au long du Défi.

Suivez les conseils de Jade Cyr, kinésiologue spécialisée dans la pratique du kayak de compétition, dans le programme alimentaire qu'elle a préparé pour le Défi.

Pour consulter le programme complet, cliquez ici

ÉQUIPEMENT

Pour le Défi, chaque participante et participant doit apporter ses effets personnels dans un seul sac (idéalement une poche de hockey). Celle-ci doit être dûment identifiée et contenir tout votre équipement. Nous vous demandons de vous limiter à un sac incluant votre matériel de camping (si applicable).

Effets personnels à avoir sur le kayak

OBLIGATOIRE

Sur vous

- Crème solaire
- Chapeau ou casquette
- T-shirt en synthétique
- Bermuda en synthétique
- Souliers d'eau (couvrant le dessus des pieds - les Crocs sont OK, les gougounes ne le sont pas)
- Sac à eau de 3L (ex. : Camelback)
- Poudre de Gatorade (ou autre marque)
- Barres tendres ou autres collations (certaines collations seront fournies par le Défi, mais nous vous invitons à apporter vos collations favorites en grande quantité)
- Lunettes de soleil
- Petite bouteille de gel désinfectant pour les mains

Dans un sac étanche (20 ou 30 litres)

- Carte d'assurance maladie, argent comptant, cartes (débit/crédit)
- Imperméable
- Chandail en polar
- T-shirt et bermuda de rechange

OPTIONNEL

- Gants de cycliste (fortement recommandés pour éviter les ampoules)
- Cellulaire/appareil photo (à cet effet, vous trouverez des pochettes étanches dans les magasins de sport ayant une section nautique)
- Cordon à lunettes
- Bouteille pour l'urine et urinette

Autre équipement

- Vêtements et effets personnels
- Souliers et sandales
- 3 ou 4 t-shirts en synthétique – le Défi vous en offrira un
- 2 ou 3 pantalons / bermudas en synthétique
- Tuque en laine
- Chaussettes
- Polar ou chandail de laine
- Imperméable
- Trousse de toilette (savon, shampoing, brosse à dents, déodorant, gougounes, etc.)
- Serviette
- Ibuprofène et/ou acétaminophène*
- Médicaments et Epipen (s'il y a lieu)*

** le comité d'organisation ne pourra donner de produits médicamentés*

Hébergement

(pour ceux et celles qui ne dorment pas à l'hôtel)

- Sac de couchage
- Oreiller
- Matelas de sol
- Tente (éviter les grandes tentes)
- Lampe de poche ou lampe frontale

Kayak personnel et équipement

(pour ceux et celles qui n'en font pas la location)

- Kayak
- Pagaie
- Vêtement de flottaison individuel (VFI)
- Sifflet
- Corde flottante de 15 m minimum
- Pompe ou écope

DÉROULEMENT

ITINÉRAIRE

JOUR 0

Arrivée des participants à Montréal
inscription et essayage de l'équipement

JOUR 1

59 KM

Grand départ Port de Montréal

Verchères
(Parc des pionniers)

Sorel-Tracy
(Parc Regard sur le fleuve)

JOUR 2

64 KM

Sorel-Tracy

Louiseville
(Pourvoirie Domaine du Lac St-Pierre)

Mi-chemin Port de Trois-Rivières

JOUR 3

66 KM

Mi-chemin Port de Trois-Rivières

Batiscan
(Rampe de mise à l'eau municipale)

Portneuf
(Quai de Portneuf)

JOUR 4

61 KM

Portneuf

Neuville
(Salle des fêtes)

Arrivée épique Port de Québec

PARCOURS

Journées complètes

Les participantes et participants ayant une bonne forme physique et ayant suivi un entraînement rigoureux et régulier au cours des mois précédents arrivent très bien à réaliser le parcours complet.

Si vous avez un doute sur votre capacité physique, à tout moment vous avez l'option de vous reposer et de sauter une ou des étapes. Dans tous les cas, ne négligez pas votre entraînement puisque pour des raisons de sécurité, vous devrez suivre le rythme du peloton.

Demi-journées

Les participantes et participants qui ont choisi de faire les demi-journées sont libres de faire l'étape du matin ou du soir, à l'exception des participantes et des participants qui partagent la location d'un kayak. Celles-ci et ceux-ci devront s'en tenir à l'horaire préétabli.*

** Vous pouvez diviser les frais de location de kayak avec une autre personne faisant les demi-journées. Dans la mesure du possible, l'équipe du Défi pourra vous jumeler et vous assigner au relais du matin ou de l'après-midi.*

Saut d'étape

Les kayakistes qui sautent une étape seront conduites et conduits à la prochaine étape en autobus. Il faudra, avec l'aide des membres de l'équipe, apporter les kayaks sur la remorque prévue à cet effet pour les transporter jusqu'à la prochaine étape.

Chaque kayakiste est responsable de son embarcation et des accessoires (personnels ou loués) durant toute la durée du Défi (bris, oublis, etc.).

TRANSPORT

16 août 2023

Départ de Québec vers Montréal, deux points d'embarquement :

1) Québec

13h - arrivée OBLIGATOIRE pour les participantes et les participants qui utilisent le transport
14h - départ

Stationnement disponible 5 jours - 40 $

LIEU : Baie de Beauport, 1 Boulevard Henri-Bourassa, Québec (Québec) G1J 1W8

2) Trois-Rivières

15h - arrivée OBLIGATOIRE pour les participantes et les participants qui utilisent le transport
15h30 - départ

Stationnement disponible section sud devant l'entrepôt

LIEU : Maïkan Aventure, 2206 Boulevard des Chenaux, Trois-Rivières (Québec) G9A 1A1

17 au 20 août 2023

Un service de navettes permettra aux personnes ayant réservé une chambre d'hôtel de commuter entre les sites et les hôtels désignés. Les navettes circuleront jusqu'à 22 h. Si vous avez réservé des chambres dans des hôtels non participants, vous devrez assumer vous-même les déplacements.

20 août 2023

Départ de Québec vers Montréal
Heure : 19 h
Deux points de descente :

1) Trois-Rivières

LIEU : Maïkan Aventure, 2206 Boulevard des Chenaux, Trois-Rivières (Québec) G9A 1A1

2) Montréal

LIEU : Stationnement Valéro, 7000 Avenue Marien, Montréal-Est (Québec) H1B 4W3

**Si vous possédez votre propre kayak, une remorque suivra pour tous les transports.*

IMPORTANT : Avoir vos propres courroies de transport bien identifiées pour attacher votre kayak. Le comité organisateur ne pourra être tenu responsable d'objets perdus.

TOUS LES PARTICIPANTS ET PARTICIPANTES DOIVENT VOYAGER EN AUTOBUS PENDANT LE DÉFI

Le comité organisateur ne pourra, sous aucune considération, conduire le véhicule personnel d'un participant ou d'une participante pendant le Défi.

JOURNÉE TYPE

Réveil et démontage des tentes : 6 h

Déjeuner : 6 h 30 à 7 h 30

Départ : entre 7 h 30 et 8 h

Pause et dîner : 12 h

Départ pour l'après-midi : 13 h

Arrivée et installation des tentes : vers 17 h

Souper : 19 h à 20 h 30

Couvre-feu : 22 h

ÉTAPE TYPE

DÉPART : Les kayakistes mettent leur kayak à l'eau progressivement selon le numéro de leur flottille.

Les participantes et participants suivent le peloton à leur rythme et sont accompagné.e.s par des encadreuses et encadreurs ainsi que par l'équipe de sécurité.

Toutes les heures, le cortège s'arrêtera sur le fleuve pour une pause de 10 minutes.

ARRIVÉE : Les kayakistes, avec l'aide des bénévoles, apportent leur kayak près du drapeau portant le numéro de leur flottille. Au besoin, elles et ils peuvent discuter avec leur encadreuse ou encadreur.

PAUSES TOILETTES

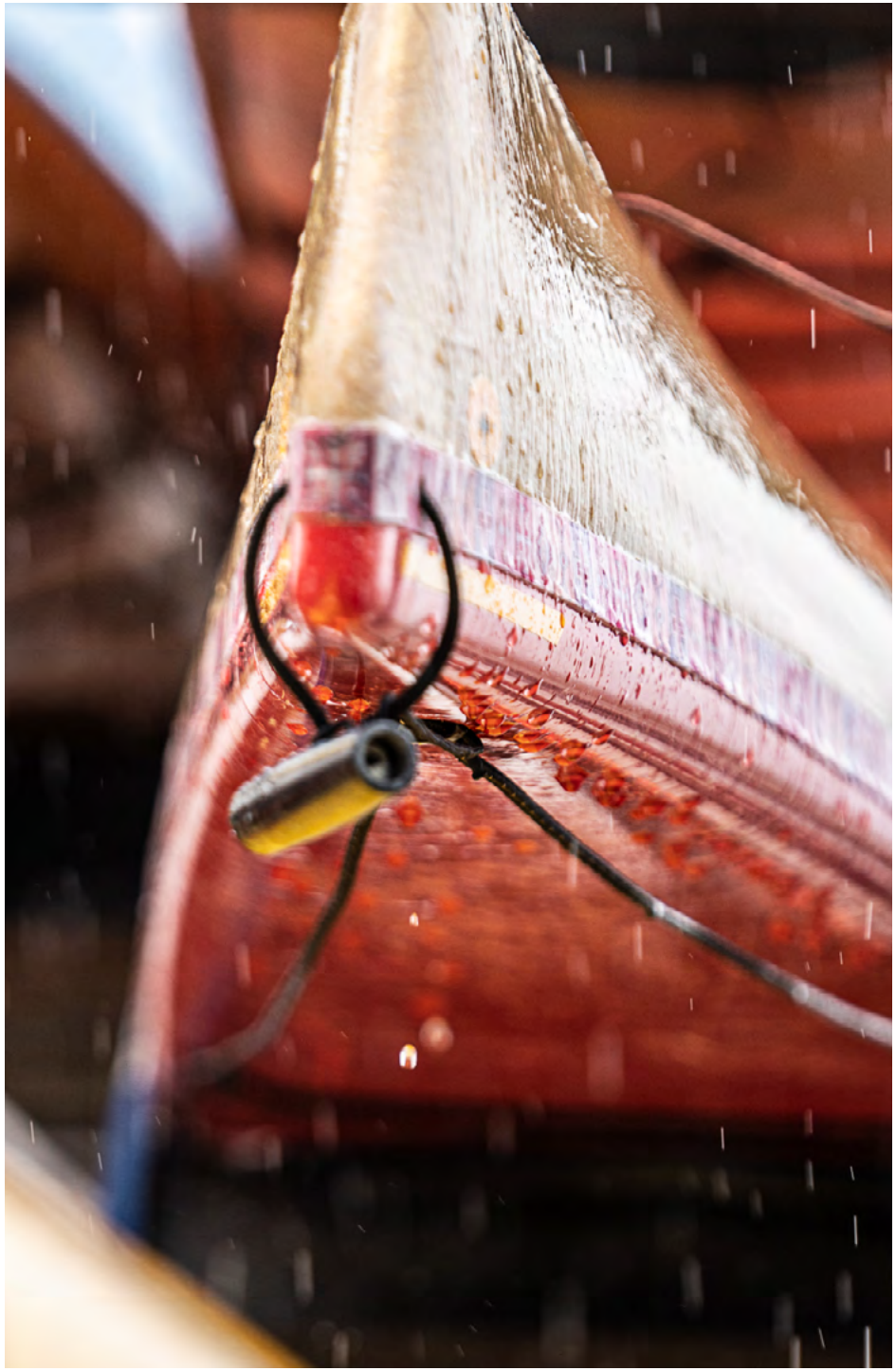
Des toilettes seront installées sur tous les sites d'arrêts.

Sur l'eau, les kayakistes évolueront le plus souvent au milieu du fleuve, les berges seront souvent éloignées, ce qui ne permettra pas de s'y rendre facilement.

NOUS VOUS CONSEILLONS DE VOUS PROCURER UNE BOUTEILLE OU UNE URINETTE.

Il est suggéré aux hommes d'apporter à bord de leur embarcation une bouteille qui pourra servir de réceptacle et être ensuite vidée dans le fleuve.

Il est conseillé aux femmes de se procurer une urinette, un dispositif à très bon marché adapté pour les activités sportives. Exemple d'urinette



REPAS

Durant les quatre jours du défi, les repas du matin et du soir seront servis chauds dans le grand chapiteau. Pour les midis, sandwichs et salades nourrissantes vous seront servis sous forme de boîtes à lunch.

Buvette*

Lors des repas du soir, une sélection de vins et bières sera en vente.

Besoins spécifiques

Les participantes et participants ayant mentionné avoir un régime végétarien ou des allergies auront un menu spécial. Assurez-vous d'avoir bien communiqué cette information dans votre formulaire, sinon contactez-nous : defikayak@oxygenemtl.com

Collations

Il est important de manger de façon régulière pendant de longues périodes d'effort. Vous pouvez donc apporter vos collations préférées afin d'assurer un apport constant d'énergie (mélange du randonneur, barres tendres, barres de fruits, chocolats, boissons énergétiques, etc.). Nous vous invitons à avoir plusieurs collations avec vous. Prévoir au moins six portions par jour.

**Les transactions se feront par carte de débit sans contact seulement ou argent comptant (montant exact).*

GRAND DÉPART PORT DE MONTRÉAL

PORT MONTRĒAL

Vous devez avoir le formulaire « Reconnaissance et acceptation des risques » imprimé et signé.

Vous êtes invité.e.s à camper directement sur le terrain du Port de Montréal adjacent au Parc de la Promenade-Bellerive (devant le 9645 rue Bellerive, Montréal, H1L 5G5).

Notez qu'aucun repas ne sera servi le mercredi soir.

Tous les kayaks et le matériel du Défi devront être déposés le mercredi. L'équipe de l'eau vous accueillera sur place. Si vous ne dormez pas sur le site, vous devez apporter vos bagages avec vous. L'équipe prendra vos bagages lors de votre arrivée jeudi matin.

Les participantes et participants qui louent un kayak pour la durée du Défi doivent ajuster l'équipement prêté (kayak, pagaie, vêtement de flottaison, etc.) lors de l'inscription. L'équipement sera déposé par les entreprises partenaires au site de départ.

TOUT LE MATÉRIEL DOIT ÊTRE DÉPOSÉ LE MERCREDI 16 AOÛT ENTRE 14H ET 19H

MI-CHEMIN
PORT DE TROIS-RIVIÈRES

L'arrivée à la mi-chemin Port de Trois-Rivières est prévue pour le vendredi 18 août à 18 h. Invitez votre famille et vos ami.e.s à venir vous encourager à l'occasion de cette grande étape du Défi !

Le Parc de l'Île Saint-Quentin est un site exceptionnel pour passer un après-midi divertissant en famille : baignade à la plage ou à la piscine, jeux pour enfants, tour de l'île à vélo, il y a des activités pour tous les goûts !

ARRIVÉE ÉPIQUE PORT DE QUÉBEC

L'arrivée se fera à la Baie de Beauport le 20 août vers 17 h.

Veuillez ranger votre équipement et apporter votre kayak à la remorque, à l'aide des bénévoles, et ce, que l'équipement soit loué ou qu'il vous appartienne.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Sécurité sur l'eau

Grâce à nos partenaires, Sauvetage A.G. et Mariniers & Co, il y aura une dizaine d'embarcations motorisées qui accompagneront les kayakistes en tout temps. Une équipe de secouristes et de l'équipement de premiers soins seront à bord de ces embarcations. Un véhicule ambulancier suivra également le cortège. De plus, certaines et certains des kayakistes parmi les plus expérimenté.e.s du Québec seront sur l'eau en permanence et formeront le groupe directeur.

En situation d'urgence, c'est le commodore, premier en tête, qui donnera les consignes. Les encadreuses et encadreurs ainsi que les équipages des embarcations motorisées seront munis de radios VHF et d'une trousse de premiers soins.

En cas de mauvais temps, le groupe directeur pourra prendre la décision d'annuler une ou des étapes. Si la décision est prise lorsque les participantes et participants sont sur l'eau, le commodore contactera les leaders par radio et donnera les consignes appropriées.

Aussi, à la mi-août, la température de l'eau du fleuve est aux alentours de 24 degrés Celsius/75 degrés Fahrenheit. Cependant, il sera important de rester à l'affût de symptômes de coups de chaleur ou de malaises chez les autres participantes et participants.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Marée et courant

Entre Montréal et Sorel, il n'y a pas de marée, il y a seulement du courant descendant qui vous poussera et vous permettra d'ajouter 3 à 4 km/h à votre vitesse de croisière. Pour cette étape, il est donc possible de s'attendre à une vitesse d'environ 8 à 10 km/h.

Entre Sorel et Trois-Rivières, nous devrons traverser le lac Saint-Pierre avec un courant de seulement 1,5 km/h. Ce sera la journée la plus exigeante du Défi.

Entre Trois-Rivières et Québec, l'effet des marées sera plus présent. Les courants de marée se feront sentir à différentes intensités et, dans certaines sections, pourront ajouter plus de 10 km/h à votre vitesse.

Sifflet et vêtement de flottaison obligatoire sur l'eau

Il sera obligatoire de porter votre vêtement de flottaison individuel (VFI – veste de sauvetage) en tout temps. L'équipe du Défi se réserve le droit d'expulser toute personne qui ne se conformera pas à cette règle. Vous devrez également porter un sifflet attaché à votre VFI.

FLOTTILLES

Les participantes et participants seront divisé.e.s en flottilles de 10 à 15 personnes. C'est le Défi qui est responsable de mettre en place ces flottilles. Toutes les demandes et préférences qui ont été faites au préalable dans le formulaire d'inscription seront privilégiées.

Les flottilles ne sont pas nécessairement solidaires sur l'eau, chaque participante et participant peut se déplacer au sein du peloton selon sa convenance. Une encadreuse ou un encadreur sera attitré.e à chaque flottille et s'assurera, avant les départs, que chaque participante et participant a ce qu'il lui faut et que son équipement est bien ajusté. Sur l'eau, les participantes et les participants peuvent s'adresser à tous les encadreurs et encadreuses pour de l'aide ou des conseils.

CONTACTS

Des questions? À qui s'adresser ?

Pour :

- Collecte de dons
- Reçus d'impôts
- Programme d'entraînement
- Formations en kayak de mer

Vous adresser à l'équipe de Jeunes musiciens du monde :
defikayak@jeunesmusiciensdumonde.org

Pour :

- Inscriptions
- Hébergement
- Transport
- Parcours
- Location de kayak
- Problèmes de santé
- Alimentation

Vous adresser à l'équipe d'Oxygène :
defikayak@oxygenemtl.com

LIENS UTILES

Nous vous invitons à consulter :

Le guide de sécurité en kayak de mer réalisé par Canot Kayak Québec et publié par Transport Canada.

La vidéo-souvenir du Défi kayak Desgagnés 2022 pour un aperçu des moments exceptionnels qui vous attendent.

Nos médias sociaux :

Facebook
Groupe des participants
Instagram
Youtube

Photos pour ce document :

Le Cactus Bleu, Joana Bezeau, François Ozan et Sabrina Ann Lefebvre

MERCI À NOS PARTENAIRES