

JANVIER 2022 / NUMERO 13

VERSION PDF
CLIQUEZ ICI

BULLES HANDI MAG

LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB® CODEP91



Handisub®





EDITO

Le mot de Françoise

Oui oui je sais que depuis une année maintenant, je promets un article où je raconte mon entrevue avec Albert FALCO, mais c'était il y a longtemps. Cela se passait en l'an 2000 lors d'une manifestation sportive, et plus exactement "sous-marine", c'était le premier "Objectif Atlantide".

J'avais eu la joie d'accompagner deux jeunes plongeuses de l'Essonne sur l'île des "Embiez"

L'objet de cette rencontre était une chasse aux trésors destinée aux jeunes plongeurs de l'hexagone

Quelle ne fut pas notre surprise de croiser Albert FALCO et son épouse, nous étions venues participer à une chasse au trésor et nous avons eu la joie de croiser un trésor, trésor de gentillesse et de connaissances.

Très rapidement, nous nous sommes faites doublées dans nos recherches, car nous avons plus d'attention pour la faune sous-marine que pour un "trésor matériel". Le poulpe que nous avons rencontré ce jour là est probablement à l'origine de mon adoration pour ses congénères. Et il n'était pas seul, mais c'est de lui que je me souviens le plus. Comme si c'était hier.

Et c'était hier ...

Le mot de Patrick

Je profite de ce premier numéro de cette nouvelle année pour vous souhaiter mes meilleurs vœux. Que cette année soit remplie de bulles, de belles images, de découvertes et de très nombreux sourires qui nous sont si riches.

De très beaux témoignages dans ce nouveau numéro.

Et oui la plongée Handisub® est possible, elle existe et elle est bien vivante ! Vous en êtes tous la preuve au quotidien !

Vos écrits sont entiers, vrais, naturels et tellement forts.

Vos récits sont puissants et nous mesurons, nous moniteurs, encadrants ce plaisir que nous avons à partager ensemble notre passion.

À chaque séance, nous imaginons ensemble comment construire nos formations, comment les adapter pour que chacun puisse progresser et profiter de cet instant.

Pouvoir être auprès de vous, pouvoir plonger avec vous est une magnifique expérience et nous avons la chance de partager cela avec vous !

Continuez de vous faire plaisir !

Continuez d'être présent !

Continuez d'oser parler de vous en nous écrivant !

Donnez l'envie à d'autres de découvrir cet univers !

On ne vous le dira jamais assez : Cette news est avant tout la vôtre !

Je finis cet Édito pour vous signaler la belle initiative du Codep95 qui organise, le dimanche 30 Janvier à la piscine de Taverny, une cession PSP avec la participation de plongeurs Handisub®. Nous vous ferons un reportage dans notre prochain numéro !

Patrick Borré

Responsable adjoint HANDISUB® au CODEP91



Françoise POTIER.

Responsable HANDISUB® au CODEP91

Codep06 - FFESSM

La plongée inclusive

Des équipements pour rendre la plongée accessible à des personnes en situation de handicap

L'appel à contributions lancé sur Ulule arrive à la fin, les contributions pourront toujours être versées, l'objectif est dépassé.

Elles complètent les subventions du Département et de l'ANDS.

Un grand MERCI donc à #BFM et à l'équipe des chouettes qui #ulule.

On peut lire sur la plateforme de beaux témoignages, et au delà des mots, des dons qui contribuent au développement de la plongée accessible.

L'espoir, (pas utopique) qu'un jour les collectivités territoriales s'entendent pour permettre le transport des personnes à mobilité réduite d'une intercommunalité à l'autre... Il sera derrière le temps où des résidents de Villeneuve Loubet ne pourront venir plonger à Cagnes sur Mer et ceux de Vallauris à Cannes, juste parce que les "frontières" de la communauté d'agglomération ne prévoyait pas qu'ils puissent pratiquer un loisir ou disposer de séances prescrites sur ordonnance dans le cadre du sport santé !

BULLES REBELLES

HANDISUBMOBIL

LE VEHICULE AUTONOME POUR SE RENDRE DANS LES STRUCTURES

Dans le 91, le club Bulles Rebelles continue sa recherche de financement pour son projet HANDISUBMOBIL.

Souvenez-vous, ce projet va permettre de se déplacer directement dans les structures où se trouvent des personnes en situation de Handicap pour pratiquer de façon régulière la plongée.

Grace à vous, la cagnotte monte petit à petit et le club va bientôt pouvoir répondre à ses premiers besoins et commencer à acquérir du matériel.

À ce jour c'est 2380 euros de dons en numéraire et 1150 de dons en nature qui ont été récoltés.

MERCI POUR VOTRE GENEROSITE !

Il reste encore du chemin à parcourir, alors n'hésitez pas à diffuser autour de vous le lien :

<https://www.helloasso.com/associations/bulles-rebelles>



La plongée pour se reconstruire

J'ai commencé à plonger en 1995 afin d'avoir une activité commune avec mon mari.

À 40 ans, et ne sachant pas ou peu nager, j'avoue que je n'étais pas fière lors de ce premier baptême en piscine.

Nous sommes partis en Turquie, et là j'ai fait un baptême en mer qui s'est très mal passé.

Malgré cela, je me suis tout de même inscrite au club où était déjà mon mari pour suivre les cours. Mais un jour d'Avril 1996, la mauvaise nouvelle est tombée. Mon mari était atteint d'un cancer. Comme on peut l'imaginer, cette nouvelle a tout bouleversé.

J'ai tout de même continué à aller régulièrement au club afin de retrouver une ambiance un peu plus joyeuse et oublier, pendant un moment, les tracasseries de la vie quotidienne.

En Mai 1998 l'inévitable est arrivé.

Mon mari a quitté ce monde.

Nous étions, mon fils et moi, très désorientés. Certains membres du club m'ont bien soutenue.

Ils m'ont encouragée à continuer à venir aux entraînements et à participer aux sorties mer. J'ai découvert là de vrais amis.

L'année suivante, j'ai pris mon courage à deux mains et je suis partie seule pour un séjour plongée en Corse.

J'ai pris goût aux voyages et cela s'est reproduit tous les ans.

J'ai pu découvrir d'autres horizons (la Guadeloupe, le Mexique, la République Dominicaine, Nosy Be et bien sûr l'Égypte et en particulier Hurghada chez Alysés Plongée)

C'est avec le club que j'ai découvert la plongée pour les personnes en situation de handicap lors de baptêmes organisés pour une journée multisports.

Je ne suis pas encadrante, mais le fait d'accueillir ces personnes, de leur offrir le diplôme et de recevoir un sourire en échange m'a beaucoup apporté.

Je peux dire que, dans un sens, cela a minimisé ma situation.

Aujourd'hui, 26 ans après, je suis Niveau 3 et je continue à plonger pour le plaisir et à m'investir, avec mes petits moyens, dans la plongée Handisub®.

En conclusion, je peux dire que la plongée m'a aidée à retrouver la sérénité et à me reconstruire.

En effet, ce genre de blessure n'est pas visible mais bien présente.

Claudine

Témoignage de Jean Sébastien papa de Gabriel

Tous deux plongeurs au VVP78

Gabriel, 16 ans, plongeur Handisub® depuis 3 ans

Nous avons appris que Gabriel était autiste très tard. À l'âge de 10 ans.

La pratique d'une activité sportive a toujours été compliquée pour lui.
À l'école, il pouvait s'énerver très vite pendant la gym.

Nous avons cherché à l'inscrire dans un club afin de trouver une discipline qui lui corresponde.

Nous avons très vite compris que Gabriel n'était pas apte à pratiquer un sport collectif, notamment ceux avec beaucoup de contacts.

Nous avons essayé les sports individuels comme le tennis de table ou l'escalade.

Malheureusement, la notion de compétition était tout aussi difficile à accepter pour Gabriel.

Sans compter les difficultés des animateurs pas ou peu formés pour accueillir un enfant autiste dans leur section.

Pendant les vacances d'été, Gabriel aimait beaucoup nager sous l'eau, en apnée. Alors quand un des clubs de plongée de notre ville a offert des séances de baptêmes, nous avons inscrit Gabriel et sa sœur.

Il a tout de suite accroché. La sensation d'apesanteur et le calme subaquatique limitant l'afflux de stimuli parasites, ont été une révélation pour lui.

Plus tard, avant la rentrée scolaire de septembre 2018, nous avons cherché un club qui, avec une monitrice spécialisée, pouvait l'accueillir.

Et grâce à Sylvie Perveyrie, Gabriel a pu rejoindre le VVP (Vélizy-Villacoublay Plongée).

Une bénédiction pour lui qui a enfin trouvé la parfaite activité.
Il a été formidablement accueilli dans ce club.

« Sylvie : elle est cool, très gentille, elle écoute, elle est patiente, explique Gabriel. Mais elle sait aussi me dire quand il faut que je me concentre ou que je me calme et je sais qu'elle me comprend et qu'elle ne me juge pas, avec elle je me sens bien, alors j'ai envie de bien faire et de découvrir la plongée avec elle. D'ailleurs depuis que j'ai commencé la plongée, pas une fois je me suis dit : aujourd'hui je n'ai pas envie d'y aller, même si c'est tard le soir, même quand je sais qu'il faudra que je me lève tôt le lendemain, même quand c'est l'hiver et qu'il fait froid, parce que j'aime ça et que je me sens à ma place. »

Depuis Gabriel plonge chaque semaine avec Sylvie et Guillaume, un autre jeune autiste passionné de plongée.

Ensemble, ils ont même effectué deux plongées dans l'aquarium de Todi en Belgique au printemps 2019.

L'été suivant, il a pu accomplir sa première plongée en mer car le club de Roquebrune Cap Martin en mer Méditerranée a une section handisub animée par Valérie Huet.
Elle a su accueillir et guider Gabriel dans cette expérience inoubliable alors qu'elle ne le connaissait pas, grâce à sa gentillesse et à sa connaissance de l'autisme.

Voilà bientôt quatre ans que Gabriel plonge avec Sylvie, toujours à l'écoute et formidable avec Gabriel, ou avec d'autres moniteurs tout aussi bienveillants et compréhensifs comme Alain et Patrick.

Jean-Sébastien, papa de Gabriel.

« J'aime bien aller dans l'eau. Grâce à la plongée sous-marine, je peux y rester longtemps sans remonter. J'ai l'impression de flotter, c'est comme si je volais. J'aime aussi le silence. Je ne suis pas obligé de parler. Sylvie, ma monitrice est cool. Elle me reprend parfois mais c'est pour la sécurité. Mon meilleur souvenir, c'était à Todi, dans un immense aquarium en Belgique. J'ai vu plein de poissons. C'était agréable car l'eau était douce. »

Gabriel, 16 ans.



**Réponse à ce témoignage de Sylvie la monitrice de Gabriel et Guillaume
Club VVP 78**

Merci pour ce très beau témoignage qui me touche particulièrement... ..

Il y a des regards qui en disent long, des gestes, des attitudes, des paroles, des mots mais lorsqu'ils se posent ... c'est encore plus fort.

Au delà de la reconnaissance pour les encadrants, on y lit le long parcours des parents pour permettre à leurs enfants de trouver non seulement l'activité qui leur convient le mieux, la structure adaptée et surtout et avant tout des encadrants formés à leur particularité.

Une fois accroché, c'est une présence garantie à 99% !

Malheureusement le manque d'encadrant EH est un réel problème dans nos clubs sachant que nos possibilités d'accueil sont limitées à 1 moniteur /1 élève...

Refuser une inscription est particulièrement difficile et que dire d'une simple absence...

J'avoue que parfois j'aimerais rester au chaud à la maison , trouver un bon prétexte pour "sécher" une séance de temps en temps... mais non ... Je sais l'importance qu'elle a pour Guillaume et Gabriel...et puis c'est parti, j'y vais ! Parce que je sais aussi l'importance que cela a pour moi de les voir heureux. Celle aussi qui m'a amené à me former pour leur ouvrir une porte. Celle, qui malgré leur différence, leur est assurément accessible.

Soit, moyennant quelques aménagements, qu'ils soient pédagogiques, d'adaptation de matériel ou autres.

A la piscine, ils sont complètement intégrés. Tout n'est que bienveillance.

Par ce qu'ils accomplissent sous l'eau, ils ont forcé l'admiration, changé le regard de certains sur le Handicap.

Aujourd'hui, je peux maintenir mes séances grâce à Patrick qui vient de Draveil.

Les responsables de la section PSP ont assisté à une démonstration de handi PSP.

Ils ont été très touché, et spontanément cela les a amenés à nous proposer une séance découverte à laquelle Gabriel et Guillaume ont adhéré avec beaucoup de plaisir ... nos séances évoluent, s'enrichissent et ce n'est pas fini !

À bientôt pour vous faire découvrir ce nouveau moyen de nous diversifier ...

Sylvie.

INTERVIEW DE MARTIN PLONGEUR

Bonjour Martin,

Nous plongeons régulièrement ensemble à la fosse de Boussy. Peux-tu nous parler un peu de toi ?

J'ai 18 ans et suis en Terminal, je prépare un Bac STL (Sciences et Techniques de Laboratoire) Option Biotechnologie.

Depuis combien de temps fais-tu de la plongée ?

J'ai découvert la plongée en 2016. Je plonge au club « Les plongeurs du Donjon » à Sainte Geneviève des Bois tous les vendredis soir et une fois par mois à la fosse de Boussy Saint Antoine.

Qu'est ce qui t'a emmené à la plongée ?

Par le biais de maman.

À la piscine j'adorais m'immerger dans l'eau, je passais mon temps à me mettre sous l'eau j'adore ça.

Maman a parlé avec une monitrice pour que je puisse faire un baptême de plongée.

Au départ je pensais que c'était quelque chose de très fermé, quelque chose de non accessible et en fait je me suis rendu compte que la plongée était une activité très ouverte et du coup on s'est mis tous les deux à faire de la plongée.

On a débuté ensemble sauf que ma mère c'était tous les mardis.

Raconte-moi ta première séance ?

J'ai fait mon premier baptême avec une monitrice et son neveu pour qui c'était la première fois aussi.

Au début j'avais un peu de mal avec le détendeur, mais ça m'a semblé tellement énorme de pouvoir respirer sous l'eau. Pour moi respirer sous l'eau, je ne voyais ça que dans les films et je ne pensais pas que ça serait possible.

Au départ je me demandais ce que ça faisait de tomber en panne donc au bout d'un moment la monitrice m'a coupé mon arrivée d'air et je me suis vraiment alors vraiment rendu compte !

Très rapidement, je me suis senti comme un poisson dans l'eau.

Mon baptême il a duré 1h en piscine.

Qu'aimes-tu dans la plongée ?

TOUT ! Tout, sauf la PMT, qui me fait des douleurs dans le dos.

Quand je suis dans l'eau, je suis dans mon monde. Quand j'étais petit, j'avais le sentiment d'être le fils de Poséidon.

Je me suis toujours sentie très à l'aise sous l'eau.

As-tu déjà plongé en mer ?

Oui j'ai déjà fait 2 sorties en mer.

La première fois à Saint Mandrier en 2018 pour mon passage de niveau 1 et la seconde fois à Saint Cyr sur mer en de 2019.

La première fois j'ai voulu plonger toute la semaine et j'ai ressenti une grosse fatigue après la troisième plongée soit le deuxième jour, j'ai dû aller me reposer. Maintenant quand je pars plonger en mer je me repose la première journée et la dernière pour pouvoir bien profiter de la semaine.

Quel regard as-tu sur les autres plongeurs qui plongent avec toi ?

Mon handicap est « invisible », et au départ les personnes me regardaient. Ils voyaient que j'étais différent mais ne sachant pas ils se demandaient ce que je pouvais avoir.

On a dû leur expliquer et du coup ça a cassé les barrières.

Maintenant plus personne ne me regarde avec une différence.

Au départ il s'est passé un trimestre où les moniteurs se sont posé la question de savoir dans quel groupe me mettre.

Personne ne connaissait le TSA (Troubles du Spectre Autistique).

Il a fallu plusieurs réunions pour savoir dans quel groupe on allait me mettre.

Qu'est ce qui pourrait te faire peur aujourd'hui ?

Les gros prédateurs ! Ça c'est quelque chose qui me pourrait me faire peur mais c'est vrai qu'on n'en rencontre pas non plus trop souvent. La peur de manquer de d'oxygène aussi.

Aujourd'hui quel niveau as-tu ?

J'ai passé mon niveau Plongeur Or en 2017, puis mon niveau 1 en 2018. J'ai ensuite passé ma théorie de niveau 2 en 2019 et là je suis en train de préparer la pratique du niveau 2.

J'ai également un niveau de Bio « connaissance et respect du milieu subaquatique ».

Je viens tout juste de valider ma qualification "Aide Moniteur ", ce qui me permet aujourd'hui de participer à des encadrements et d'assister un moniteur pendant une plongée.

Qu'aimerais tu faire en tant que plongeur, quels sont tes objectifs ?

Après mon niveau 2 je voudrais passer mon EH1 un pour ensuite m'orienter vers le niveau 4 et ensuite être EH 2.

J'aimerais pouvoir être moniteur de plongée Handisub et pouvoir encadrer des personnes en situation de Handicap. Je pourrais ainsi être à même de pouvoir leur donner des conseils et partager mon expérience.

Et dans la vie de tous les jours qu'est-ce que t'a apporté ce sport ?

Ça m'a apporté beaucoup de soutien dans plein de situations. Je ne me sens pas seul dans la plongée.

Ça a beaucoup amélioré ma sociabilisation, avec une prise de conscience de mon Handicap.

Au départ je me souviens, j'étais enfermé et tout le temps collé à maman, elle-même m'appelait « le pot de colle ». Aujourd'hui je suis très ouvert et peux discuter avec tout le monde.

Partages- tu cette activité avec d'autres amis de ton âge ?

Malheureusement non. Tous mes amis qui plongeaient avec moi n'ont plus le temps de pratiquer la plongée à cause de leurs études. Ils se sont installés où ont changé d'adresse.

Aujourd'hui je plonge dans la catégorie adulte, et du fait les autres plongeurs plus jeunes que je côtoyais nagent dans une autre section.

Pourquoi pourrais-tu conseiller ce sport ?

C'est un très bon sport pour se détendre.

Je sais que, quand je vais à la piscine je vais passer une très bonne soirée et que derrière ça sera une bonne fatigue avec une bonne nuit.

Ça me permet de canaliser ma colère, ça m'a vraiment sauvé la vie.

Un grand merci c'est ça m'a vraiment aidé à évoluer à me construire.

Et si tu devais échanger avec quelqu'un de ton âge qui aimerait bien pratiquer la plongée mais qui aurait des craintes quels seraient tes arguments ?

C'est vraiment fait pour se détendre, c'est un très bon moyen de lâcher prise pour tout le monde.

C'est pouvoir se mettre dans sa bulle.

Il ne faut surtout pas hésiter à faire un baptême, c'est souvent gratuit et ça ne demande rien de particulier. On arrive à surmonter sa peur dans l'eau rapidement.

On n'est jamais seul, on est toujours accompagné au minimum d'une personne. Il y a toujours quelqu'un à côté de nous prêt à nous aider. On se sent en sécurité.

Est-ce que tes choix de vie ont été guidés par tes expériences en plongée ?

Au départ je voulais m'engager dans la Marine. J'imaginai quand j'étais jeune être démineur ou quelque chose comme ça. Je me suis rendu compte que c'est quand même très physique et que, en faire mon métier ça serait peut-être trop dur. J'ai toujours été très intéressé par tout ce qui se passait sous l'eau. La plongée m'a aidé à faire certains choix de vie. Je finis mon bac et je vais m'orienter vers un BTS bio et me spécialiser dans la biologie marine.

Peux-tu me parler un peu de ton parcours scolaire ?

Mon TSA a été décelé très tardivement. Pendant mes années au collège, je passais pour un très mauvais élève, j'étais déconcentré en permanence, je n'avais pas de bons résultats. Hormis un groupe d'amis proche, les autres ne me comprenaient pas et j'étais souvent harcelé. En 3^o, j'ai décidé de me rebeller et de ne plus me laisser faire. Au final c'est moi qui me faisais punir alors que c'était les autres qui étaient fautifs depuis des années. A partir du diagnostic, des choses qui ont été mises en place dans l'établissement mais qui n'ont pas été respectées. Quand je suis arrivé au lycée ça s'est naturellement mis en place et du coup aujourd'hui je vis ma vie d'étudiant beaucoup mieux. J'ai un TSA dit « mineur ». Depuis tout petit et je suis obligé de m'adapter ça peut aujourd'hui me provoquer des crises d'angoisse de façon très aléatoire sans que je puisse définir la cause.

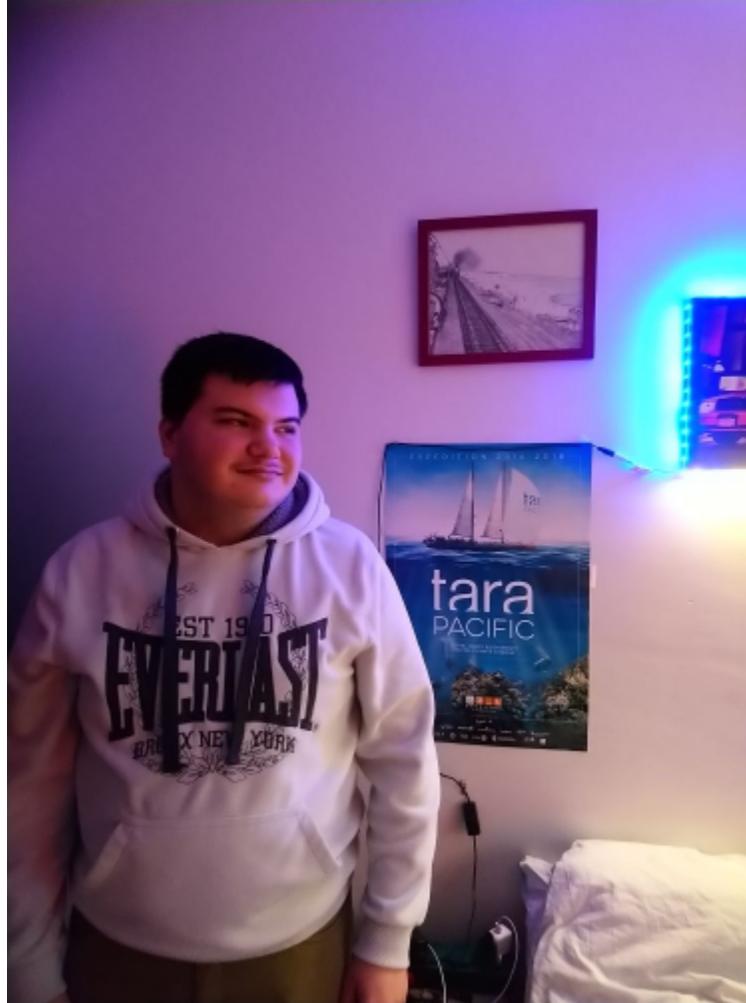
Si tu pouvais changer quelque chose aux niveaux des espaces sous-marins que ferais-tu ?

Je suis très en colère contre la pollution plastique et micro particules des océans. Je constate que la situation s'est fortement dégradée. Je pense qu'il est déjà trop tard ! Il faudrait que chacun de nous puisse agir dès aujourd'hui pour pouvoir, peut être en 2030, commencer à voir une récession de ce phénomène. Ça va être nos générations, ma génération qui vont subir tous les dégâts de toutes ces années passées ! Pour mon bac j'ai un grand oral à présenter en fin d'année, et vais traiter cette problématique. J'imagine pouvoir concevoir un incinérateur pour traiter et transformer tous ces déchets classiques en poussière mais cela relève d'autres problèmes derrière...

Merci Martin pour ce moment et cette belle leçon de vie. Je note que la relève est assurée et je suis convaincu que tu feras un très bon moniteur et que tu sauras porter haut et fort tes idées et tes connaissances dans le domaine de la biologie.

A très bientôt sous l'eau !

Patrick



Les petits mots de Claudine

La gourmandise de janvier

H	C	H	A	M	P	A	G	N	E	R	O	I	G
F	T	C	L	C	H	O	C	O	L	A	T	R	Y
X	P	A	R	I	R	E	S	B	Z	M	B	B	R

H	A	C	S	B	P	K	N	Y	C	A	R	T	F
I	T	L	L	F	A	M	I	S	M	R	I	B	R
K	I	M	F	A	W	X	R	E	Q	R	O	S	A
R	S	N	I	M	V	M	M	F	D	E	C	F	N
G	S	E	F	I	X	B	L	T	L	I	H	E	G
A	E	K	E	L	J	S	Q	L	Y	N	E	E	I
L	R	P	V	L	A	U	X	Q	D	E	U	B	P
E	I	O	E	E	C	O	U	R	O	N	N	E	A
T	E	M	B	M	Q	P	S	P	Y	G	H	V	N
T	R	M	I	H	E	P	I	P	H	A	N	I	E
E	O	E	C	L	X	Z	S	O	C	I	D	R	E

educol.net

amis	brioche
champagne	chocolat
cidre	couronne
epiphanie	famille
feve	frangipane
galette	patisserie
pomme	reine
rires	roi

Solution du mois dernier

Noël en quelques mots

<u>H</u>	A	K	Q	N	<u>S</u>	<u>A</u>	<u>P</u>	<u>I</u>	<u>N</u>	G	C	I	P
<u>U</u>	K	K	R	R	K	I	S	I	O	D	G	Z	O
<u>I</u>	F	<u>B</u>	<u>Û</u>	<u>C</u>	<u>H</u>	<u>E</u>	W	E	D	<u>C</u>	H	<u>C</u>	D
<u>T</u>	N	T	R	E	M	I	S	S	H	<u>H</u>	<u>S</u>	<u>H</u>	M
<u>R</u>	H	<u>F</u>	<u>T</u>	<u>R</u>	<u>U</u>	<u>F</u>	<u>F</u>	<u>E</u>	<u>S</u>	<u>A</u>	<u>O</u>	<u>O</u>	W
<u>E</u>	T	<u>Ê</u>	Z	H	S	Y	E	Q	<u>E</u>	<u>M</u>	<u>U</u>	<u>C</u>	I
<u>S</u>	G	<u>T</u>	<u>D</u>	<u>I</u>	<u>N</u>	<u>D</u>	<u>E</u>	<u>C</u>	<u>N</u>	<u>P</u>	<u>R</u>	<u>O</u>	<u>P</u>
E	J	<u>E</u>	W	<u>A</u>	Z	M	W	J	<u>F</u>	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>L</u>	<u>È</u>
M	L	W	N	<u>M</u>	X	S	W	<u>O</u>	<u>A</u>	<u>G</u>	<u>R</u>	<u>A</u>	<u>R</u>
R	N	K	J	<u>I</u>	S	A	K	<u>I</u>	<u>N</u>	<u>N</u>	<u>E</u>	<u>T</u>	<u>E</u>
P	T	A	I	<u>S</u>	X	M	C	<u>E</u>	<u>T</u>	<u>E</u>	<u>S</u>	<u>J</u>	<u>N</u>
C	I	<u>E</u>	<u>O</u>	<u>L</u>	<u>E</u>	<u>C</u>	<u>P</u>	<u>A</u>	<u>S</u>	<u>E</u>	<u>B</u>	<u>I</u>	<u>O</u>



www.educol.net

amis	bûche
cadeaux	champagne
chocolat	dinde
enfants	famille
foiegras	fête
huitres	joie
pèrenoël	sapin
sourires	truffes

Pour nous laisser un commentaire
cliquez ici

Pour vous inscrire à notre news
cliquez ici

Suivez nous...



[Pour ne plus recevoir cette newsletter, cliquer ici](#)