

## NOUVELLES ANNONCES OCTOBRE 2023

### Pourquoi n'y a-t-il pas les coordonnées des annonceurs de la Route des Stages dans ce résumé ?

Parce que ce résumé est publié dans la partie tout public de certains sites et que nous respectons la confidentialité des coordonnées des membres de la Route des Stages. Il est nécessaire d'être certifié et membre de la Route des Stages pour y avoir accès. Tout SEL ou autre association qui publierait sur un site tout public ces coordonnées le font en toute illégalité et en manque total de respect des personnes concernées.

**Si vous contactez un annonceur et que vous découvrez que l'annonce est obsolète**, c'est que l'annonceur a oublié de la supprimer du catalogue interactif, si vous le contactez, vous pouvez aussi le lui rappeler. L'équipe de la Route des Stages s'efforce de ne publier que des annonces valides, mais nous avons besoin de la participation de tous pour que ce résumé mensuel soit le plus à jour possible.

## OFFRES

**Offre - Apprendre le Tarot et devenir autonome (34)** - Dates fixes du 19/06 au 18/12/2023 - Description : Le Tarot de Marseille est un livre d'images composé de 22 cartes principales. Chacune a une symbolique spécifique qui évolue en fonction de sa position et de son interaction avec les autres dans un tirage. La lecture du Tarot permet d'avoir un éclairage sur une situation, de recevoir une aide pour la compréhension de son moi profond et aide la personne à trouver son chemin en étant acteur et non spectateur de sa vie. Je vous accompagne dans l'assimilation du symbolisme de chacun des 22 arcanes du Tarot de Marseille, avec les significations essentielles de chaque carte. Assemblage des lames entre elles, les supports de cours sont fournis. Détails des cours : 15 cours (2 cours/mois), le lundi de 18h à 20h - Florence GENEUX - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Offre - Séjour détox et rando d'Automne - à la Toussaint (74)** - Dates fixes du 21 au 28/10/2023 - Description : Je vous propose de faire un séjour de randonnée de 7 jours à La Chapelle d'Abondance dans le Chablais près du lac Léman autour d'un lieu fixe en faisant le choix de réduire ponctuellement son alimentation pour effectuer une petite détox. Les journées seront alternées par des petites séances d'éveil corporel, et des petites randonnées douces, de la détente dans le sauna ou dans le jacuzzi. Je fais cette cure chaque année pour ma santé et non dans un but financier, donc c'est un séjour autogéré où les frais seront partagés entre les participants (hébergement, frais divers.) Une semaine tout compris. (hébergement en gîte de standing, alimentation de qualité biologique, suivie de cure, accompagnement en randonnée, massage, conférence et ateliers.) - Alexis GOLLIARD - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Offre - INITIATION LANGUE DES SIGNES FRANCAISE (79)** - Dates libres à partir du 08/05/2023 - Description : Bonjour à tous, Je propose de l'initiation en LSF cela peut se faire en visio ou sous forme de stage plus intensifs en demi-journée, journée selon le lieu et l'accueil possible RDS. Comme c'est une première proposition sous cette forme, j'attends les divers retours, l'échange peut se faire en unités sel, nuitées ou à convenir ensemble à partir de nos richesses respectives. N'hésitez pas à me joindre par téléphone si cela est plus facile pour vous. Véronique CONTE SEL DE NIORT 250 RDS 5106 - Véronique CONTE - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Offre - Accueil en camping ressourcement-formations (30)** - Dates libres à partir du 22/06/2023 - Description : Reconnaître les plantes sauvages alimentaires, dont certaines, au jardin injustement traitées de mauvaises herbes, et comment les conserver en optimisant leurs bienfaits, par la lacto-fermentation et dans du vinaigre exemple la fabrication de choucroute et de pesto d'orties. Sous forme de "Troc" : Apprendre en participant-en me donnant un coup de main dans mes cueillettes et confections- Autres thèmes proposés, théorie et pratique : la permaculture et +, la détox., la prévention santé, le recyclage optimisé, visite de lieux alternatifs et solidaires, présentation d'innovations sociétales libératrices: ce qui a trait au "Nouveau Monde" - Chaudron Olivier - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Offre - logement et repas simples contre 15 à 20 h semaine (44)** - Dates libres à partir du 04/11/2023 - Description : bonjour, pour vous, femme de 20 à 70 ans, votre chambre fermant à clé, services demandés: aide à mobilité pour se rendre aux toilettes, réchauffer plat de ANNE 70 ans midi et soir, internet et téléphone à votre disposition, maison tout confort dans le Sud Bretagne ,de plain pied, chauffée, douche récente à l'italienne, lave linge, lave vaisselle, sèche linge, télé, garage , vous pouvez venir avec votre animal, vous n'aurez ni papiers à faire, aucun entretien extérieur, pas d'animaux à nourrir, je suis membre d'un sel depuis 2004. pour info Anne est en fauteuil mais matin et soir une aide soignante agréée vient pour toilette, douche, habiller 7 jours sur 7, Anne parole et mémoire intactes, lit, écrit , téléphone, se se plaint pas, ne souffre pas, ne s'ennuie pas, coopérante. ses 2 fils habitent à 20 et à 40 minutes, dispos si besoin. Votre présence soit novembre décembre 2023, soit janvier février 2024, soit 3 à 4 mois de suite, à vous de voir. plus amples renseignements et photos sur demande - Alain SEILLÉ - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

## PARTAGES

**Partage - HEBERGT C/AIDE A TRI RANGEMENT RECYCLAGE COACHING (37)** - Dates libres à partir du 20/05/2023 - Description : Bonjour EHS, je propose accueil en zone rurale, à personne autonome, proximité parc naturel Loire Anjou Touraine, pour quelques nuitées voire davantage selon disponibilité ou motivation à profiter, sans forcément posséder, avec bénéfique environnement paisible, près de la nature, calme, bienveillance, respect, partage vie simple, AMAP & tous services à proximité. J'exprime en échange, mon besoin d'aide à apprendre à cultiver un esprit minimaliste par participation concrète et soutien, aide pratique à désencombrement : tri-rangement-recyclage-déchetterie-... des contenus garages, greniers, ...) à réduire le nombre, pour s'alléger et se sentir mieux, à la manière de Francine Jay dans "Le Bonheur est dans le peu" Merci pour votre retour et à bientôt d'échanger à ce sujet. Marisol - Marisol DOITRAND - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Partage - Partage autour de musiques du monde (17)** - Dates libres à partir du 28/05/2023 - Description : Bonjour je suis musicienne (violon, flute) et souhaite proposer de partager des moments de musique ou faire des échanges autour des musiques du monde (musique de l'est, trad, irlandais, mexicaine, ouverte à d'autres découvertes musicales) Rencontres avec d'autres possibles dans le sud ouest, éventuellement dans le var - Laurine CARBONE - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Partage - échange artisanal (49)** - Dates libres à partir du 01/06/2023 - Description : Bonjour, authentique, passionnée, vivante, "l'art de rien, l'air de rien" et ma force, mon cheminement de l'instant présent" là où je suis. je suis en recherche d'espaces simple, pour respirer me pauser en premier, et quand je me sent bien échanger en observant surtout sur le savoir faire que ça soit dans le tissage, laine, textile, fil vannerie, osier, teinture impression rouille, teinture végétale... je suis une auto-ditacte, j'ai mes mains, la passion, l'énergie, de transformer, d'aller au bout d'une matière, objet... de ce qui m'entoure là où je suis. effiloché, troué, abimé, l'inutile oui voilà je joue sur l'inutile alors ce que je fais, qui je suis n'a plus d'importance; rêver, imaginer, s'écouter un début entre ressourcement, et travail je suis régulièrement dans le maine et loire. découvrir d'autre région, personne... chouette besoins d'espace, de transmission, de passionnée, et peut être laisser place j'espère que vous avez compris, j'ai oser - Veronique Koalal - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

## DEMANDES

**Demande - Cherche à visiter yourte ou kerterre (19)** - Dates fixes du 23 au 27/10/2023 - Description : Cherche, en Corrèze ou dans le Lot, une yourte ou une kerterre ou un autre hébergement insolite que je pourrais monter et faire visiter à mes petits enfants (ils sont 4 ! De 4 ans à 11 ans). Voire même, si c'est possible, y passer une nuit (contre unités Sel bien sur et euros pour les frais), ceci pendant la 1ère semaine des vacances de la Toussaint entre le 23 et 27 octobre). Je les prends 1 ou 2 semaines chaque vacances et à chaque fois on fait des activités autour d'un thème, cette fois : les habitations insolites ! - Elisabeth CARBONE - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - HEBERGEMENT AVEC OU SANS SERVICE (66)** - Dates fixes du 16/10 au 04/11/2023 - Description : Je cherche une chambre ou partage d'un logement avec accès cuisine matin et soir pour une cure à VERNET LES BAINS 16 au 20 octobre inclus et du 25 au 3 novembre ; J'étudie toute proposition et peut rendre de petits services, voir garder l'habitation - Danielle Gondcaille - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - poele petrole ancien (24)** - Dates libres à partir du 09/12/2022 - Description : Bonjour, je recherche un ancien poele a petrole en forme de tube en metal emailé pour chauffer une petite serre de cactus - Isaura Pinto - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Électricité raccordement (84)** - Dates libres à partir du 24/02/2023 - Description : Luberon Vaucluse J'ai besoin de dépanner une partie de mon installation du jardin ( arrosage automatique ) à brancher sur un poste existant d'un cabanon. Nous proposons un hébergement indépendant avec repas partagé si souhaité et randonnée , cueillette .Convivialité - Labat Pénélope - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Fendre du bois de pin (84)** - Dates libres à partir du 24/02/2023 - Description : Les coupes sont issues d'un abattage d'un gros pin ..Elles font environ 60 cm de diamètre sur une longueur de 60 cm - Labat Pénélope - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Qui paire gagne (19)** - Dates libres à partir du 21/03/2023 - Description : Bonjour, Je recherche le jeu de société "Qui paire gagne". Quelqu'un a-t-il ce jeu à me céder en unités Sel ? Merci - Elisabeth Carbone - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Aide à la maçonnerie proche océan (85)** - Dates libres à partir du 09/05/2023 - Description : Bonjour, je recherche une ou deux personnes qui pourraient venir m'aider à des travaux de maçonnerie (pas de compétence particulière requise, manoeuvre, apprenti...) à partir de mi-mai. Hébergement, petit déjeuner et déjeuner partagé en échange de 4 heures de travail par jour. L'idée est que nous travaillions ensemble et que vous profitiez de l'environnement champêtre et maritime, au coeur du parc régional du marais poitevin (océan pointe d'Arçay, skate park a 2km ; plan d'eau, velodyssée et wake park à 500m) ; prêt de vélos, chambres individuelles. Je reste votre disposition pour plus d'informations - Anne-Lise Blanchard - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Besoin d'aide pour tri et mise en cartons (29)** - Dates libres à partir du 25/05/2023 - Description : Grand nettoyage de printemps ! J'ai besoin d'aide pour trier et mettre en cartons toutes sortes de choses dans la maison. Il faut de la débrouillardise et le sens du tri/rangement. Personnes qui aient un peu d'initiative et puissent suivre des instructions (étiquettes de couleur différente suivant le destin des cartons, etc.). Et, surtout, me demander quand on n'est pas sûr-e. Que ce soit quelques heures ou quelques jours, tout pourra m'aider ! Couchage dans la maison possible. Je vous offre bed and breakfast : logés avec petit déjeuner (dites moi de quoi vous petit-déjeunez). Pas le déjeuner et dîner. Cuisine simple possible, un supermarché au bourg. Couchage possible dehors, sous tente, si désiré. Premier contact par mail obligatoire : au téléphone je ne peux pas savoir qui appelle. N'hésitez pas à me poser toutes les questions que vous voulez ! A bientôt - Perline - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Recherche instruments de musique (17)** - Dates libres à partir du 28/05/2023 - Description : Bonjour musicienne de musiques traditionnelles du monde je recherche des instruments de musique comme notamment mandoline flute tambour tambourin tout ce qui ressemble à un violon (corde frottée avec archer comme par exemple gadoulka) possibilité de récupérer les instruments un peu partout en France échange en grain de Sel - Laurine CARBONE - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Recherche logement Lyon et proches environs (69)** - Dates libres à partir du 30/05/2023 - Description : Bonjour à tous, Mon fils Olivier, 39 ans, souhaite s'installer prochainement avec sa femme et leur enfant de 2 ans à Lyon ou dans les proches environs. Un nouvel emploi est proposé à cette dernière dès juillet. Ils sont à la recherche d'un logement et lui, d'un atelier pour son activité professionnelle (artisanat d'art en joaillerie). Logement et atelier peuvent être associés ou pas. Ce logement peut être temporaire et leur permettre de poursuivre leurs recherches sur place. Originaire du Nord, mon fils va être amené à faire des allers retours LILLE-LYON pour ses recherches et aurait besoin d'un pied à terre, d'une chambre etc. Il n'est pas adhérent à la route des SEL bien qu'il soit séliste ; il compenserait cet hébergement ponctuel en euros. Avez vous une proposition à lui faire ? Si ce n'est vous peut-être, une personne de votre SEL ou de votre réseau ? Avez vous d'autres idées ? Merci de votre aide et de votre compréhension Cordialement - Linda MELILLI et THOMAS Olivier - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - recherche hébergement provisoire sur Tulle (19)** - Dates libres à partir du 01/06/2023 - Description : pour début juin pour une personne pour une prise de poste sur Tulle, venant de la région Champagne Ardennes- en dépannage quelques temps, chez l'habitant ou co location merci - Catherine MICHON - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Recherche gardiennage//location/ achat de maison (66, 13, 83, 84 ou 29)** - Dates libres à partir du 01/06/2023 - Description : Personne seule, je cherche une maison (départements 66, 13, 83, 84 ou 29) en GARDIENNAGE/LOCATION/ACHAT AU MOINS A 50 m de voisins (afin de ne pas recevoir ses ondes de portables/wifi) du fait de ma sensibilité aux ondes. Références. J'ai le permis de conduire et une voiture. Une quelconque opportunité à l'année sera la bienvenue Je propose en échanges de services (je paie les fluides) - gardiennage de maison - garde d'animaux" - bricolage - jardinage léger Merci de me contacter par téléphone ou par mail ou par SMS UNIQUEMENT sur le portable. Bien chaleureusement - Anton Nathalie - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - cherche hébergement (87)** - Dates libres à partir du 30/06/2023 - Description : Sur Saint Junien 87200, pour Clarisse jeune fille qui sera étudiante à Limoges au mois de septembre et qui a trouvé du travail au 1er juillet à Saint Junien. Cet hébergement serait provisoire pour l'été. Elle ne conduit pas et par conséquent est sans moyen de locomotion donc impérativement Saint Junien. Elle profitera de cette période pour chercher une location sur Saint Junien pour l'année universitaire car il y a la gare et qu'elle conserverait son emploi. Actuellement vit chez ses parents vers Clermont-Ferrand. Clarisse est prête à rendre quelques services contre cet hébergement, en dehors de ses horaires de restauration, garde d'enfants avec expérience, ménage, préparation des repas à l'avance, aide informatique... Pour définir les conditions en services, unités de sel et participation financière voir ensemble, par téléphone de préférence - Prévot Clarisse et Prévot Sylvie - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Recherche chambre ou studio à Toulouse (31)** - Dates libres à partir du 12/07/2023 - Description : Ma petite fille qui a 18 ans entrera à l'université le 25 septembre, cherche une chambre chez l'habitant ou un studio indépendant sur Toulouse, si possible situé dans les alentours de l'université Jean Jaurès (le Mirail), mais sinon accepte toutes propositions dans la ville de Toulouse Colocation éventuelle possible - Roland CARBONE - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Recherche témoignage rénovation d'un moulin (85)** - Dates libres à partir du 17/07/2023 - Description : Bonjour, Propriétaires d'un vieux moulin à vent vendéen, nous projetons de le restaurer pour en faire une chambre d'hôte, le but étant de garder son authenticité et d'en faire un logement autonome, dans un secteur touristique, en bord de mer. Nous recherchons des témoignages et conseils de personnes ayant restauré des batisses anciennes, en vieilles pierres... les possibilités d'aides, subventions, etc, restant floues pour nous. Merci d'avance aux personnes qui prendront la peine de nous contacter. Nous serons ravis de vous recevoir - Anne-lise BLANCHARD - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON (26)** - Dates libres à partir du 25/07/2023 - Description : Nous sommes deux femmes Célia 33 ans et Pia 35 ans à la recherche d'un appartement avec balcon, terrasse ou maison avec

jardin comportant 3 chambres dans l'idéal sinon 2, proche des transports pour un loyer raisonnable sur les communes de Valence (26), Bourg lès Valence, Bourg de Péage, Chabeuil... Merci d'avance pour votre aide - Laurence BLARY - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - CHERCHE UN STAGE DE DANSE DE SALON (76)** - Dates libres à partir du 01/08/2023 - Description : JE ME SUIS INSCRITE EN SEPTEMBRE 2022 à MON PREMIER COURS DE DANSE DE SALON;; ROCK , CHA CHA CHA , valse, TANGO ... Et j'aurai aimé m'exercer pendant ces vacances .. J'habite Rouen.. Je suis ouverte à toute proposition - Léa Monteil - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Aide à réfection sofa (34)** - Dates libres à partir du 09/08/2023 - Description : Je renouvelle ma demande d'aide à la réfection d'un sofa. Merci pour vos propositions d'aide - Florence GENEREUX - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - aide proche Perpignan contre hébergement (66)** - Dates libres à partir du 25/08/2023 - Description : bonjour Proche Perpignan et à 10 km de la mer (le port Barcares, Torreilles, Sainte Marie la Mer) je recherche une personne ayant des pré-requis en bricolage (outils sur place) Ma demande consiste en de petits travaux de rénovation tels que la peinture et le bricolage chambre à disposition vélos à disposition Vous pourrez visiter la région : le long de l'Agly possibilité de faire du vélo jusqu'à la plage Bus outrain à 1 euro pour aller à Collioure, Céret ou Prades situé dans les montagnes Pour les commodités, Lidl est à côté (10 mn en vélo) et autres magasins Partage dans un esprit écolo ou minimaliste Les dates de votre séjour seront selon vos disponibilités - Marie-laure MOTTIER - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - recherche logement pour 3 étudiants (33)** - Dates libres à partir du 01/09/2023 - Description : Bonjour, Mon petit fils Tom 20 ans étudiant au conservatoire de Bordeaux cherche une location (F4) avec 2 autres étudiants. Si vous avez une piste merci de me contacter au 0689942769 Il est très difficile de trouver un logement dans Bordeaux. Très bel été à tous Annie Moreau SEL EST MONTREUIL - Annie Moreau - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Recherche logement périodique à Évreux (27)** - Dates libres à partir du 05/09/2023 - Description : Bonjour, Mon fils de 26 ans entre en Master Qualité Sécurité Environnement à Évreux. Il sera en alternance en formation à Évreux et en entreprise à Rouen. Il recherche donc un hébergement du lundi soir au vendredi matin, pour 15 semaines dans l'année entre le 5 septembre et le 11 juillet. Soit une location à la nuit ou à la semaine ou une colocation ponctuelle ou un hébergement chez l'habitant. C'est un garçon de 26 ans calme sérieux et serviable. Il est intéressé par toute proposition même de courte durée. Merci ! Sélitement - Sylvie Bertaux - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - recherche compagnon (s) de découvertes (France)** - Dates libres à partir du 01/10/2023 - Description : Sexagénaire trait de caractère conciliant agréable dynamique aventurière quelque peu souhaite rencontrer compagnes compagnons afin de partager quelques jours semaines voire plus la région lieu la durée le mode de transport hébergement seront à définir lors des 1ers échanges rencontres même profil - Viviane Jacquet - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Région parisienne hébergement contre services (75)** - Dates libres à partir du 17/10/2023 - Description : Bonjour, Je cherche pour ma fille un hébergement en région parisienne (Est ou accès par les transports en commun vers Vincennes). En échange, elle peut rendre divers services et proposer des massages ayurvédiques (elle termine une formation). Elle peut proposer une participation aux frais - Joelle et Isis Noguera - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Cherche terrain constructible à acheter ou louer (région SUD)** - Dates libres à partir du 19/10/2023 - Description : Recherche terrain constructible (à acheter ou à louer à l'année) minimum 1000 M2 (de préférence viabilisé) avec une arrivée eau et électricité en vue d'y installer un mobile home (habillé boisé) pour y vivre 5/6 mois dans l'année, l'autre partie hivernale, vivant à Madagascar, Néanmoins, (face à l'ambiguïté actuelle problématique et complexité des réglementations drastiques du P.L.U.I national Français), cas échéant, pour y construire un petit chalet en bois de 40M2 avec chape béton dessous.. Recherche région SUD (de préférence SUD Ouest Occitanie) //46 47 12 31 24 40// - Pelerin Georges - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Demande - Besoin d'aide (84)** - Dates libres à partir du 01/11/2023 - Description : Je propose à une femme de préférence de venir découvrir ou redécouvrir la Provence. Vous serez logé à l'étage dans une chambre confortable. Vous serez nourri (végétarien). En échange de quoi vous m'aiderai 2h par matinée pour vider mes placards trier et réorganiser. Dates libre 7 jours en Novembre. Avec mes remerciements. Sélément votre Madeleine - Madeleine Orfila - voir plus de détails dans le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

**Consultez le site : <http://www.route-des-stages.org/>**

Vous y trouverez les modes de fonctionnement, des fiches techniques de l'aide pour les correspondants et les adresses de contact. Et surtout le catalogue : <http://www.route-des-stages.org/catalogue/>

Pour tout complément d'information écrire à : [route.stages@free.fr](mailto:route.stages@free.fr)

(pour toutes informations, n'oubliez pas de visiter le site <http://www.route-des-stages.org/>)

sélément

