

GHAAN Point Com.



合気道



Le mot du Président

P 1-2

Tribune libre aux commissions

P 4-9

Contacts

P 12

Focus club

P 3

Il était une fois
Maître André NOCQUET

P 10-11



LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à toutes et tous,

Il est de tradition de débiter ce propos par un petit bilan sur les effectifs de notre groupe.

A ce stade d'avancement de la saison, et même si d'expérience nous savons que les chiffres ne sont quasi définitifs qu'aux alentours du mois de mars, nos effectifs sont légèrement en retrait par rapport à la saison dernière.

En effet, à fin décembre 2023, le GHAAN compte environ 1200 licenciés, contre 1371 à la fin de la saison dernière. Il nous faut néanmoins rester positifs car ce constat est la conséquence d'événements un peu plus fréquents qu'à l'habitude mais qui au final, constituent la vie d'un groupe : départs de certains clubs, création de nouveaux, changements de dirigeants de clubs, taux de renouvellement de licences d'environ 50%, etc...

Une fois de plus, j'adresse un remerciement collectif à toutes celles et ceux qui, souvent dans l'ombre et bénévolement s'investissent dans la vie associative du GHAAN, que ce soit au niveau des clubs que des différentes Commissions, de la Commission Technique et du Comité Directeur.

Les différents événements inscrits au calendrier des stages, formations et réunions proposés par notre groupe pour la saison 2023/2024 se succèdent de manière nominale, malgré quelques reports annoncés et avec un taux de participation satisfaisant.

Pour ce qui concerne les examinateurs UFA/FFAB issus du GHAAN, on constate que les « anciens » suivent les formations de recyclage, tandis que de nouveaux entament leur formation et pourront donc être sollicités à moyen terme, couvrant ainsi les besoins de nos candidats lors des passages de grades à venir.

Cette saison, 5 pratiquants de notre groupe sont inscrits au Brevet Fédéral et ont suivi le premier module. La formation au BIFA, initialement prévue pour la première fois en distanciel a été annulée en raison d'un nombre trop faible de candidats.

Le numéro 7 de la Newsletter « Jeunes » a été diffusé début décembre 2023. Le nombre d'abonnements à ce document qui représente beaucoup d'investissement de la part de ceux qui contribuent à sa conception est un peu décevant et je ne saurais trop vous recommander de le consulter et de vous y abonner... On y trouve des articles très intéressants relatifs à un public qui représente 35% de l'effectif de notre groupe... Et son avenir.

Je salue à nouveau le dynamisme des commissions, « Jeunes » et « Communication » et de son animateur qui peine souvent à obtenir de la « matière » pour en alimenter les différentes rubriques.

Les membres du Comité Directeur et de la Commission Technique Elargie (RTN et ATCM), par leurs actions complémentaires, sont à l'écoute des différents besoins exprimés par les clubs ou des lacunes identifiées lors des passages de grades. Ils tentent d'y répondre en proposant des stages s'adressant au public le plus large, pratiquants, futurs candidats aux examens Dan et enseignants tout en respectant un budget prévisionnel impacté par la hausse générale des prix.

La Commission « Séniors » innove cette saison en proposant un stage en partenariat entre le GHAAN et la ligue Ile de France FFAB.



La Commission Aïki-Taïso est toujours en sommeil, faute de disponibilité de pratiquants spécialisés.

Conformément à l'engagement que j'avais pris, un sondage a été réalisé « par des femmes pour des femmes » auprès de toutes les pratiquantes de notre groupe.

Les données ont été collectées et présentées au Comité Directeur.

Ce dernier, en concertation avec la Commission Technique Elargie va maintenant les exploiter pour convenir de la mise en place d'éventuelles actions.

Les relations de notre groupe avec les membres de l'Aïkikāï de France au sein de la FFAB, tant sur le plan administratif que technique sont bonnes, même s'il nous faut toujours, à l'heure où les diverses formations proposées par la FFAB se recentrent sur la pratique de Maître Tamura, continuer de défendre dans tous les domaines, l'identité du GHAAN, basée sur « la richesse des différences », si chère à Maître Nocquet.

Comme convenu, je vous ai représentés lors des réunions du Comité Directeur National et de l'Assemblée Générale Fédérale qui se sont tenues début décembre à Marignane.

Parmi les nombreuses informations et décisions prises, aucune n'impacte directement le fonctionnement de notre groupe. Les prochaines Elections Nationales de la FFAB se dérouleront la saison prochaine.

Au nom du Comité Directeur du GHAAN, je vous souhaite à toutes et tous une excellente année 2024.

Qu'elle vous trouve en bonne santé et soit synonyme de joie et de réussite.

Thierry GEOFFROY - janvier 2024
Tel: 06 81 11 05 60 | mail: th_geoffroy@yahoo.fr



Notre club vit sa troisième saison d'Aïkido sans Michel DESROCHES. La première a été marquée par le stage en son hommage qui a été un moment fort pour nous. La saison dernière s'est déroulée timidement mais sûrement en participant à quelques stages dont un avec Odilon REGNARD et bien sûr à celui en hommage à maître NOCQUET. Celle-ci nous conforte dans notre désir de faire perdurer le club fondé par Michel en 1980, et de conserver l'esprit dans lequel il fonctionnait.

Même si nous n'atteignons pas la dizaine d'inscrits, nous formons un club soudé et heureux de se retrouver sur le tatami. Un trio de vieux complices assure la direction du club : Michel, Pierre-Yves et Anne. Les cours sont assurés le plus souvent en binôme : Anne pour le côté aïki-taiso, Michel pour le côté technique, nous nous complétons.

Nous appliquons également une méthode « participative ». En effet, il nous arrive de demander à Florian de faire cours afin qu'il nous fasse profiter de son expérience acquise au GHAAN mais aussi ailleurs. Nous demandons parfois aux pratiquants de choisir une technique à approfondir. Nous essayons de construire un cours varié, dynamique et intuitif.

Les temps de partage et de convivialité improvisés ou prévus post cours, comme prochainement la galette des rois, font partie de notre façon d'être. Tradition oblige !

Nous aimons le côté artiste de Michel dans l'Aïkido, nous essayons de maintenir cette flamme.

Pour le plaisir, je vous rapporte quelques phrases de Michel :

« Faire et refaire sans se poser de question », « ne faites pas un cours dans le cours », « le pratiquant d'Aïkido est plus proche du peintre que du sportif », « si je vous donne des crayons de couleur pour dessiner une pomme, chacun et chacune d'entre vous le ferez mais aucune ne se ressemblera, comme notre Aïkido ».

Nous avons de bonnes relations avec nos voisins de palier au dojo d'Epirey : un club de karaté et un club de Taekwondo. Une fois dans l'année, nous faisons un inter club avec eux. Nous sommes proches des 2 autres clubs GHAAN de la région : l'Aïkido Ryu Talant et l'Aïkido club Autinois. Nous participons mutuellement aux stages organisés, nous envisageons un inter club, et nous nous rendons des visites surprises entre pratiquants pendant les cours.

Nous attendons avec enthousiasme le stage fédéral prévu à Dijon les 6 et 7 avril prochains avec Thomas TESSIER. Et si vous passez dans la région, c'est avec un grand plaisir que nous vous accueillerons à Epirey.

Lieu de pratique : Gymnase Epirey, rue Marius Chanteur - 21000 Dijon.

Horaires : mardi de 19h à 21h et jeudi de 21h à 22h30.

Enseignants : Michel MASSERINI 3ème Dan et Anne GUILLEMINOT-MARLET 2ème Dan.

Contact : 06 63 48 47 35 - aikidoepirey@gmail.com ou aguilleminotmarlet@gmail.com

<https://aikidoclubdijon.blogspot.com/>



LE MOT DE LA COMMISSION TECHNIQUE

La Commission Technique vous souhaite une bonne et heureuse année, surtout une bonne santé, beaucoup de bonheur, d'aïkido et de nouvelles aventures enrichissantes.

Une fiche conseil de recommandations techniques a été éditée par la Commission Technique après une synthèse des observations faites par les examinateurs du GHAAN à l'occasion des dernières sessions d'examens.

Cette fiche de recommandations techniques destinée aux enseignants et à l'encadrement technique du GHAAN a été envoyée à tous les clubs en novembre dernier. Pour être certain que tout le monde y ai accès, vous la retrouverez dans ce magazine en page 6.

Rappel : Thème technique pour la saison 2023/2024 : « Richesse technique et Identité du GHAAN ».

STAGES :

La Commission Technique a validé lors de sa dernière réunion que les ados à partir de 13 ans seront acceptés dans les stages adultes GHAAN, après accord de l'animateur du stage.

PROMOTIONS :

Ont été validés lors de la réunion de la CSDGE de septembre 2023 :

Shodan

- CORDEVANT Jany - Aiglemont Aïkido Club.
- COUTUROU Franck - US Pont l'Evêque.
- FAURE Anais - Aiglemont Aïkido Club.
- GALMICHE Brigitte - Aiglemont Aïkido Club.
- GAUBERT Frédéric - Aïkido Montigny.
- LE BRIS Kyliann - VGA Saint-Maur - Nocquet.
- PERNELET Guy - Aïkido Charleville Mézières Ardennes (section Sénior).
- STYPULA Dariusz - Vineuil Sport Aïkido
- VITRY Jean-Patrick - Aiglemont Aïkido Club.

Nidan

- BROMET Stéphane - Aïkido Athéon.
- DUVAL Fabrice - ES Livarot.
- DUVAL François - Pont-Audemer Aïkido Club
- LE SOURD Alexandre - Vineuil Sport Aïkido.
- BLEUNVEN Perrine - KIAI Club Saint Pol de Léon.

Sandan

- FEUERSTEIN Jean-Louis - Dojo Lampaulais.
- FRICKER David - Vineuil Sport Aïkido.
- OTT Elisabeth - ACP Trélazé.
- PARROT Franck - Vineuil Sport Aïkido.
- TOFFOLETTI Jean-François - Aïkido Charleville Mézières Ardennes.

Yondan

- LOMET Christine - Vineuil Aïkido.
- GUERIN Jacques - VGA Saint-Maur - Nocquet.
- THEVENIN Etienne - Aïkido Charleville Mézières Ardennes.



Ont été promus au Grade de Haut Niveau :

Godan

- DESROCHES Benoit - Aïkido club de Bracieux.

Rokudan

- LENOIR Dominique - Aïkido Charleville Mézières Ardennes.

La Commission Technique les félicite pour ces promotions.

FORMATION AU BIFA ET AU BF :



La formation du BIFA prévue le 18 novembre 2023 a dû être annulée faute de participant.
La formation du Brevet Fédéral a débuté comme prévu. 5 stagiaires et 4 tuteurs ont suivi le premier module qui s'est tenu les 25 et 26 novembre 2023.

Je vous souhaite une excellente année 2024.

Roland GILABEL
Coordinateur de la Commission Technique
Tel: 06 89 99 24 27 | mail: rg.aikido@gmail.com





COMMISSION TECHNIQUE Recommandation Technique

Octobre 2023

A l'attention de l'encadrement technique du GHAAN (RTN, ATCM, enseignant de clubs)

Objet : Synthèse technique des retours des examinateurs GHAAN sur les passages de grades Dan de juin 2023.

Lors des prestations des candidats aux derniers passages de grades, les examinateurs du GHAAN ont constaté les lacunes suivantes :

Shodan & Nidan

- Difficultés de réalisation, voire incompréhension, dans la réalisation des techniques en Hanmi Handashi Waza (mise en déséquilibre d'Aïte pour l'amener au niveau de Tori),
- Mobilité globalement insuffisante, notamment dans la construction du Ushiro Waza,
- Grandes difficultés dans la construction technique sur Ushiro Katate Dori Kubishime,
- Absence souvent observée de Kamae et perte de Shiseï au fil du déroulement de l'évaluation générant des problèmes de Maaï et altérant la construction technique,
- Construction technique imprécise pour la réalisation de Gokyo, Koshinage et Tenshinage,
- Reishiki pas toujours respecté notamment pour le placement des armes au sol et absence de Shiseï pour les prendre.

Pour le Nidan trop d'attentisme lors de la prise de contact.

Sandan & Yondan

- Défaut de Shisei et de Metsuke trop souvent observés,
- Mauvaise compréhension du Maaï et du Kamae,
- Kokyu Ryoku absent ou insuffisant,
- Manque de présence.

Ces manques concernant les éléments fondamentaux expliquent un travail en force et des déplacements ne permettant pas une construction claire des techniques.

Pour le Sandan, la construction des techniques en Ushiro Waza trop imprécise par rapport au grade postulé.

Recommandation :

La Commission Technique du GHAAN recommande à l'ensemble des membres de l'encadrement technique (RTN, ATCM et Enseignants de clubs) de prendre en compte les constats formulés et d'aborder plus en détails ces points techniques lors des cours, stages, et formations.

La Commission Technique du GHAAN



LE MOT DE LA COMMISSION JEUNES



Thomas
Tessier



Wendy
Desmulliez



Franck
Parrot



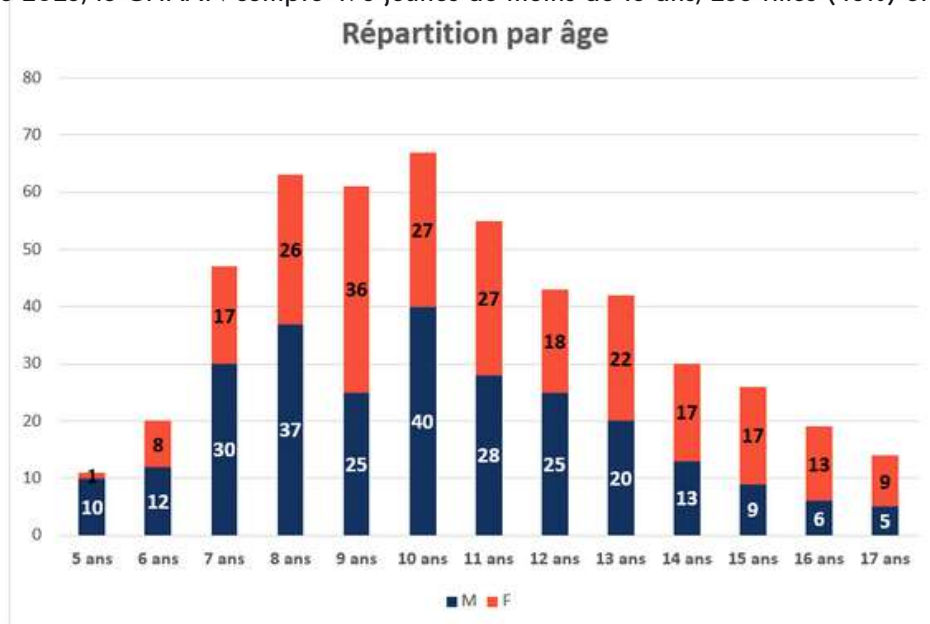
Nadine
Gigarel-Geoffroy



Myriam
Martin

Bilan des effectifs jeunes au GHAAN - Saison 2023-2024

A la fin novembre 2023, le GHAAN compte 498 jeunes de moins de 18 ans, 238 filles (48%) et 260 garçons (52%).



Les licenciés de moins de 14 ans représentent 35 % de l'effectif du GHAAN (409/1173).

Chaque saison, 2 stages spécifiques « jeunes » sont organisés pour ce public.

En 2023/2024 ils ont été programmés, pour le premier en Ile de France (Montigny le Bretonneux) le 15 octobre dernier et le second aura lieu en région Centre-Val de Loire (Vineuil) le 11 février 2024, ces 2 régions regroupant 83% des jeunes de moins de 14 ans. Un troisième stage sera proposé pour la saison 2024/2025 dans une autre région.

Bilan après deux années d'existence

La Commission Jeunes a vu le jour en août 2021.

Suite à un sondage envoyé aux clubs en mars 2022, un certain nombre d'actions ont été menées :

- démonstrations jeunes lors des stages à la mémoire de Maître Nocquet 2022 et 2023. Chaque fois, plusieurs vidéos ont été faites et mises en ligne sur la chaîne Youtube du GHAAN.
- création d'un flyer Jeunes en juin 2022 (envoi gratuit aux clubs qui en faisaient la demande)
- création d'une Newsletter (7 numéros ont été publiés à ce jour)
- deux stages fédéraux dédiés au Jeunes sont organisés chaque année. Pour la saison 2024 / 2025, les stages en Ile de France et Centre-Val de Loire seront maintenus et un troisième stage sera proposé au sein d'une autre région restant à définir.



Stage à la Mémoire de Maître Nocquet 2024

Le dimanche 17 mars 2024, aura lieu, à Montigny-le-Bretonneux (78), le traditionnel Stage national à la mémoire de Maître Nocquet. Il s'agit là d'un moment fort de la saison puisque ce stage réunit tous ceux qui font le GHAAN à savoir le Comité directeur, les membres de la Commission technique (RTN & ATCM) ainsi que de nombreux pratiquants enfants, ados et adultes venus de toute la France.

A cette occasion, quelques minutes seront consacrées aux Jeunes à travers des démonstrations qui seront faites. Comme chaque année, et afin d'organiser au mieux ce moment dédié aux jeunes, la Commission Jeunes sollicite les clubs intéressés et les invite à prendre contact auprès de Thomas Tessier qui coordonne cet évènement.

Nous espérons que vos fêtes de fin d'année se sont bien passées !



Thomas TESSIER
Coordinateur de la Commission Jeunes
Tel: 06 73 42 07 09 | mail: aiki.tessier@gmail.com

LE MOT DE LA COMMISSION SENIORS

La transmission de la pratique Aïkido aux séniors débutants impose aux anciens pratiquants qui désirent s'engager sur cette voie une recherche approfondie de la construction pédagogique qu'ils vont utiliser.

Comme pour les adultes ou les enfants nous devons nous imposer une adaptation continue aux outils utilisés lors de nos cours, car on se doit d'individualiser chaque situation à l'élève.

La complexité des études dans ce domaine ouvre un nouveau chemin dans la recherche des aboutissements d'une pratique assidue de notre discipline. La mise en situation de deux partenaires construisant, par le ressenti des énergies communes les techniques fondamentales de l'Aïkido, contribue à modifier et à construire sa personnalité.



Jean-Luc DELABY

Coordinateur de la Commission Seniors

Tel. 06 89 78 36 65 ou 03 24 33 11 49 | Mail : jean-luc.delaby@orange.fr

Témoignages

F. 74 ans

"Pratiquer l'aïkido est pour moi un apaisement . Dans la mesure où la concentration et la mémorisation sont un atout majeur de cette activité, ce qui est non négligeable pour une séniore, je termine le cours avec sérénité et bien être .

L'étude et la coordination des mouvements avec un partenaire entretiennent la souplesse de toutes mes articulations (malgré une arthrose très prononcée des genoux et hanches) sans aucune violence qui est le but essentiel de l'aïkido. Chacun pratique à son niveau. J'ai acquis une certaine assurance, je regarde les autres avec bienveillance et j'accepte leurs différences. Tout cela avec harmonie et bonne humeur ."

B. 73 ans

"Pour ce qui me concerne et même si c'est certainement moins flagrant pour moi, je peux dire qu'en plus de ce l'Aïkido apporte:

- maîtrise de soi, concentration, calme, détente, souplesse, équilibre, respect du partenaire (et non adversaire)...

L'entraînement "Séniors", m'aura permis:

- de prendre conscience de mon dos voûté, de mes épaules un peu trop hautes, de mes muscles contractés et donc d'essayer d'y remédier.

- de réveiller un peu, mon sens de l'observation, de la mémorisation, de la coordination, en raison de la complexité de certaines techniques.

- de me rendre compte qu'on peut pratiquer ce sport, même quand nos vieilles douleurs se font sentir, dans la mesure où tel que nous le pratiquons, si c'est nécessaire, on peut éviter notamment, le travail à genoux, les chutes et la position assis en seiza.

- de rencontrer d'autres adhérents et amis qui partagent les mêmes goûts et bien sûr, de se retrouver parfois autour d'un bon verre.



1994: ANNÉE INTERNATIONALE DE LA FAMILLE (SUITE DU MAGAZINE N°4)

A l'initiative des NATIONS UNIES, l'année 1994 a été déclarée "ANNEE INTERNATIONALE de la FAMILLE". Maître NOCQUET a alors décidé d'envoyer aux clubs un livret contenant en substance l'enseignement de o sensei Morihei UESHIBA, lequel était particulièrement attaché, à rassembler cette famille humaine.

Ces écrits font plus que jamais écho encore aujourd'hui à travers les différentes crises que nous rencontrons.

En voici un nouvel extrait (paroles de Maître UESHIBA) :

" Voyez clairement la position de votre cœur au milieu de tous vos organes. N'êtes-vous pas frappé de le voir là comme l'organe central où aboutissent veines et artères, c'est à dire tous les canaux qui portent et rapportent la vie dans votre corps ?

Une fécondité sans mesure y est cachée, une flamme inextinguible et c'est son ouverture qui vous permettra de respecter, de considérer, d'aimer et de "sentir" votre frère aux tréfonds de son cœur.

Et si, parfois, il se dresse contre vous comme un "adversaire", sachez le découvrir en profondeur, non avec votre intelligence, mais avec votre cœur, car si la paix que vous cherchez est au prix du pardon, il vous faudra pardonner.

Le terme "cœur" possède une signification qui semble vous échapper. Quand vous parlez du "cœur" vous entendez généralement par là les affections et les émotions humaines.

Mais le cœur est l'organe principal de l'Être humain, physique et spirituel, le centre de la Vie, le "Principe" déterminant de toutes les activités de l'homme.

Le cœur gouverne tout l'organisme corporel et règne sur lui.

Ainsi compris, il est clair que le cœur ne se confond pas avec le corps et l'esprit, mais qu'il est lié à chacun d'eux.

Quand je parle du "cœur", c'est l'organe charnel que je considère.

[...] Engagé dans un jeu mystérieux d'équilibre, il est le médiateur de votre "moi" apparent et l'altruisme du "moi" réel, organe central de la "connaissance" où dans les profondeurs de votre "ÊTRE", l'intelligence et l'AMOUR s'unissent.

Pour que vous soyez capable de cette médiation, un intense effort d'identification de votre cœur avec le "PUR AMOUR" est nécessaire, qui laisse votre esprit se concentrer sans peine et votre cœur se dilater sans entraves à la source de l'AMOUR DIVIN.

Méditez chaque jour mes paroles.

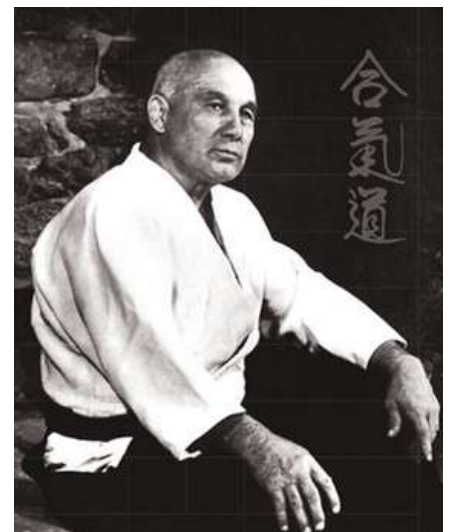
Vous êtes "UN" avec l'Univers et vous n'êtes rien d'autre. Si vous réalisez le "Vide" dans votre cœur où l'AMOUR puisse librement pénétrer, vous deviendrez Maître de toutes les situations.

Mais, en toute modestie, sachez qu'on ne choisit pas l'AMOUR, l'AMOUR seul nous choisit.

N'ayez jamais peur de l'avenir, car il faudra vous attendre à mourir un jour, mais de cela, ne versez aucune larme, car les larmes font dans la vie de gros nénuphars qui empêchent les poissons de glisser dans le courant des rivières.

Vous devez manger la vie comme votre bol de riz, avec calme et sagesse, et par petites bouchées.

Puis, le soir venu, il faut vous coucher au creux de la nuit, tout petit, pour laisser de la place aux autres et toujours tourner votre regard vers la LUMIERE Céleste.



1994: ANNÉE INTERNATIONALE DE LA FAMILLE (suite)

Il faut mettre votre cœur chaque matin à sa place, quand vous mettez le pied à terre. Le soir, reprenez votre cœur et vous verrez qu'il y a dessus des larmes, de la colère, mais aussi parfois des sourires qui y sont restés accrochés.

Pendant la nuit, Dieu lave votre cœur et le matin, il est à nouveau tout neuf, et vous recommencez à l'offrir à vos frères de Vie.

Pratiquez, pratiquez la philosophie de l'AÏKIDO car c'est un bain de jouvence, c'est l'élévation vers la source d'AMOUR.

C'est une joie de vivre qui pénètre en vous.

Vous autres en occident ne comprenez pas toujours ce que j'ai mis dans cet art qui, même dans ma Patrie, maintenant, dégénère.

Viendra le jour où, à nouveau, le soleil se lèvera sur la grandeur qu'apporte l'Aïkido, et la Lune se couchera sur la Victoire des hommes.

Victoires intérieures, victoires qui élèvent, victoires que le vent emporte jusqu'aux pieds de Dieu, en signe de reconnaissance envers lui.

Chaque victoire sur vous-même, chaque victoire est une offrande à la Divinité, ne l'oubliez jamais.

C'est une fleur que vous lui envoyez et, au dernier jour, vous pourrez voir vos bouquets aux pieds de Dieu.

Il y en a qui n'auront qu'une fleur, d'autres aucune, d'autres...des couronnes, des gerbes entières, d'autres dont la fleur était si faible qu'en échouant aux pieds de Dieu, elle a perdu ses pétales. Faire une moisson de fleurs n'est pas chose aisée. Savoir les cueillir est chose ardue. Savoir les conserver est chose difficile. Savoir les offrir à Dieu est chose encore plus difficile.

Savoir les offrir aux hommes, nos frères, est chose pénible entre toutes choses.

Méditez mes paroles et dès votre arrivée en France, en écoutant chez vous une belle musique, vous serez ravi et pris au cœur. Puis, en regardant un beau tableau de Maître, vous serez aussi pris au cœur. En admirant de belles fleurs, un bel arrangement floral, vous serez pris au cœur également.

Tous les arts prennent au cœur.

L'Aïkido est aussi un art, il doit vous prendre au cœur, avec tout vous même. Qu'il apporte la Voie de l'Amitié pour tous vos compatriotes, une entente sincère, une paix durable.

Si les gens ne comprennent pas mes paroles, qu'ils évitent de pratiquer l'Aïkido car ils pourraient décevoir ceux qui ont compris et le mettent en pratique.

Le Maître UESHIBA ferma brusquement les yeux et ouvrit ses belles mains au moment où mon interprete monsieur Itsuo TSUDA ajouta ces quelques mots: "Je ne crois pas qu'aucune philosophie européenne soit capable aujourd'hui d'expliquer ces principes de Paix. On les confondra aisément avec la notion vulgaire de l'art de la "Défense". "

A suivre...



<p>Thierry Geoffroy Président th_geoffroy@yahoo.fr 06 81 11 05 60</p>	<p>Wendy Desmulliez Secrétaire wendydesmulliez@gmail.com 06 09 34 55 05</p>	<p>Thomas Tessier Commissions Communication & Jeunes aiki.tessier@gmail.com 06 73 42 07 09</p>
<p>Roland Gilabel Commission Technique rg.aikido@gmail.com 06 89 99 24 27</p>	<p>Jean-Luc Delaby Commission Seniors jean-luc.delaby@orange.fr 06 89 78 36 65</p>	<p>Commissions Aïki Taïso contacter Roland Gilabel</p>

RÉSEAUX SOCIAUX



FACEBOOK



YOUTUBE



INSTAGRAM

