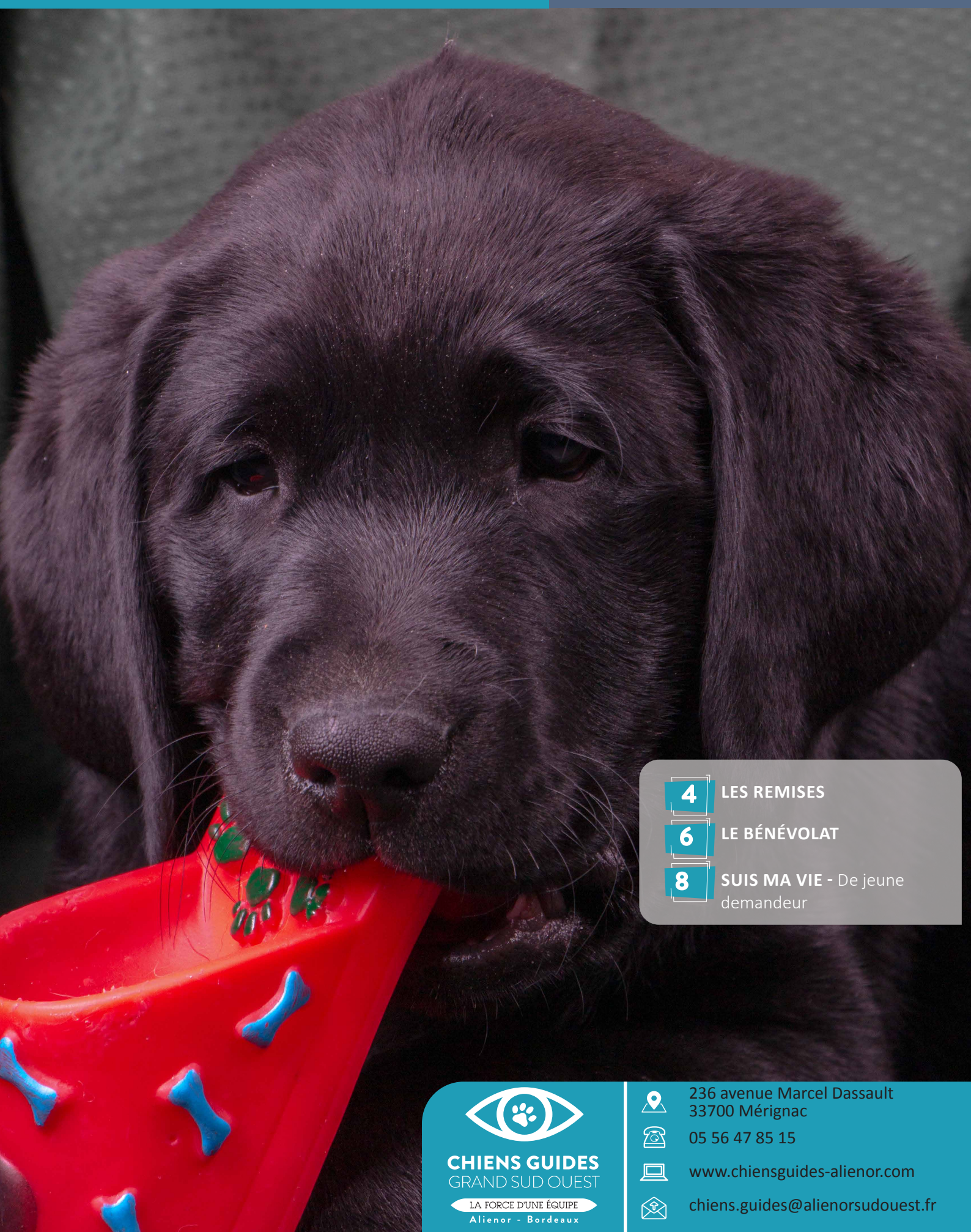


Chiens Guides

N° 26 MAI 2021 **GRATUIT**
REVUE DE L'ASSOCIATION CHIENS GUIDES
GRAND SUD OUEST ALIÉNOR BORDEAUX



4

LES REMISES

6

LE BÉNÉVOLAT

8

SUIS MA VIE - De jeune
demandeur



CHIENS GUIDES
GRAND SUD OUEST

LA FORCE D'UNE ÉQUIPE
Alienor - Bordeaux



236 avenue Marcel Dassault
33700 Mérignac



05 56 47 85 15



www.chiensguides-alienor.com



chiens.guides@alienorsudouest.fr



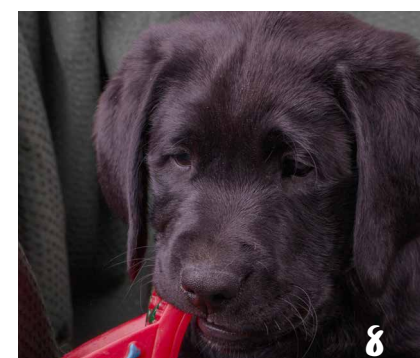
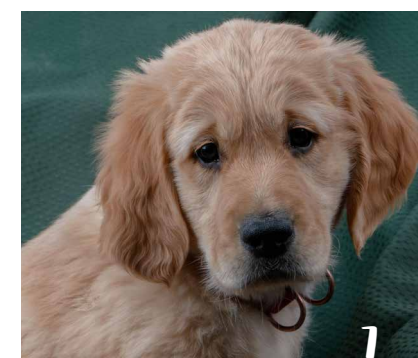
Les nouvelles recrues

Nous vous présentons ici les dernières recrues arrivées depuis le mois de septembre. Trois golden retriever, un croisé labrador x golden retriever et quatre labradors.

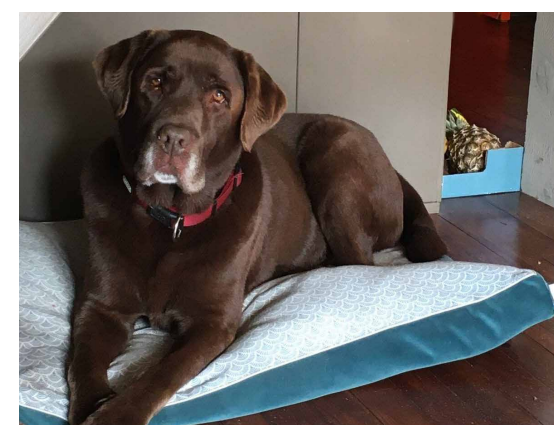
Ils proviennent du **CESECAH** (Centre d'Étude de Sélection et d'Élevage des Chiens guides et Autres Handicapés) et de la maison du chiot à Angers.



- 1/ Rebus en famille chez Alban
- 2/ Rainbow en famille chez Thomas
- 3/ Ripley en famille chez Clothilde
- 4/ Rockette en famille chez Patrick
- 5/ R'Max en famille chez Fabrice
- 6/ Ryuk en famille chez Françoise
- 7/ Simba en famille chez Christine
- 8/ Sushi en famille chez Pascale



Galant , chien guide retraité



Galant a été le compagnon idéal de Christine pendant 7 ans. Des problèmes de santé l'ont contraint à une retraite anticipée. Il était atteint d'un chylothorax idiopathique : accumulation de liquide lymphatique dans la cage thoracique. Vous avez été nombreux à vous mobiliser pour financer une partie de l'opération nécessaire à sa survie, et nous vous en remercions chaleureusement. Désormais, Galant vit paisiblement dans sa nouvelle famille d'adoption.

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Mes chers amis,

Vous voici dans le numéro 26 de notre journal.

C'est enfin le printemps avec les températures qui remontent et les jours qui rallongent !

Malgré la situation sanitaire, notre école de chiens guides se porte bien et nos activités continuent .

Tous les membres de notre association, salariés, bénévoles et bien sûr nos toutous ont su s'adapter pour nous permettre de poursuivre notre mission et je les en remercie de tout cœur.

Dans ce numéro de mai, vous allez parcourir au fil des pages nos actualités avec nos derniers arrivants ainsi que quelques nouvelles de nos chiens guides retraités.

Vous trouverez bien évidemment « les conseils à Jojo » qui nous parlera d'une méthode de massage pour vos chiens, le Tellington TTouch. Notre dossier spécial portera sur la vie d'Allan et Léa, tous deux étudiants en Kinésithérapie et tout nouveaux maîtres de chiens guides. Vous pourrez lire un article sur le bénévolat qui vous permettra de mieux cerner les missions d'un bénévole dans notre association et de mieux nous connaître.

Vous pourrez également admirer les nouveaux couples formés (personne déficiente visuelle - chien guide) depuis ce début d'année. Cinq personnes ont pu retrouver la liberté grâce à la mobilisation de tous , nous en sommes très heureux !

Pour finir, vous trouverez des renseignements pour soutenir notre action. Ponctuellement, mensuellement ou grâce à une donation ou un legs, il y a plusieurs façon de nous aider.

La solidarité et le soutien de tous est primordial à la survie de notre association.
Sans vous, nous ne pourrions offrir de chiens guides.

Je vous souhaite une très agréable lecture et espère vous retrouver très prochainement.

Pascale Olivar, Présidente

Chiens Guides Aliénor Sud-Ouest
236 Avenue Marcel Dassault
33700 Mérignac
TÉL : 05 56 47 85 15

Email : chiens.guides@alienorsudouest.fr
Internet : www.chiensguides-alienor.com

Rédactrice en chef : Pascale Olivar
Directeur de la publication : Manuel Finestra

Rédaction : Manuel Finestra, Pascale Olivar, Danièle Fortin, Nathalie Becat, Catherine Creuzet, Joëlle Bigré, Nicole Rubault, Jean-Marie Schiocchet, David Platey

Conception, création : David Platey

Impression : BLF
5 500 exemplaires

Crédit photos : Aliénor - Acadia
Numéro ISSN : 1265 - 4094
L'association est reconnue d'Assistance et de Bienfaisance.



SOMMAIRE

- Les actualités p 3
- Les remises - p 4 - 5
- Le bénévolat p 6 - 7
- Suis ma vie - De jeunes demandeurs p 8 - 9
- Les conseils à Jojo - Le TTouch p 10
- Quizz chiens guides - p 11

Les Remises

Les remises de chiens guides continuent même s'il faut s'adapter continuellement aux différentes mesures gouvernementales.

Nos stagiaires doivent présenter un test covid négatif afin d'intégrer nos stages en toute sécurité, ce qui rajoute encore une mesure à celles déjà en place. Mais tout le monde est bien conscient que c'est un passage obligé vers la LIBERTÉ !

Nous avons encore fait 5 belles rencontres et réunis de magnifiques duos.



ONGO



M. GIRAUD



VARAIZE (17)



M^{me} M. PUYOOU



Nathalie Becat
Graziella Noulhianne



BUCK



ORION



M^{me} BRUGIROUX



NEUVILLE
DE POITOU (86)



M^{me} CHAUVÉ



Joël Brossard
Anne Groutel



CESECAH



OKAY



Mme HALLÉ



CARS (33)



M^{me} M. PEROY



Marine Boibessot



CESECAH



ORPHÉE



M^{me} MISCHÉL
Mutualisation



LUXEMBOURG



M^{me} M. CHALINE



Geoffrey Fournier



CESECAH



OTIS



M^{elle} BARREAU



MOUTHER
/ BOEME (16)



M^{me} M. FORTIN



Aurore Antoine
Florine Faveau



CESECAH

Les premières étapes pour l'obtention d'un chien guide



La constitution du dossier

- Un questionnaire général sur la personne (vue, audition, domicile, emploi, activités...)
- Une photocopie de la carte d'invalidité.
- Un certificat ophtalmologique permettant de mieux évaluer le potentiel visuel de la personne malvoyante.
- Un audiogramme permettant de vérifier les capacités auditives pour assurer la sécurité dans les déplacements.
- Un bilan de santé, confidentiel et reçu directement par le médecin référent de l'association.
- Les informations sur l'emploi de la personne (si elle travaille) nécessaires afin de demander une prise en charge des stages de formations du demandeur par l'employeur.



La visite à domicile

Une fois reçu le dossier de demande, l'Instructeur de locomotion effectue une visite au domicile du demandeur.

Plusieurs objectifs :

- Premier contact physique entre l'école et la personne déficiente visuelle. C'est l'occasion de présenter les différentes étapes de la demande.
- L'instructeur de locomotion évalue les « compétences » de la personne dans ses déplacements chez elle, afin d'orienter le travail qui sera ou non nécessaire avant de lui remettre un chien.



Le pré-stage (2 jours)

Le pré-stage se déroule au sein de l'école des chiens guides. Il permet au demandeur de rencontrer l'ensemble des équipes techniques et administratives.

- Les éducateurs établissent avec lui son « profil idéal » de chien guide.
- Marche avec des chiens guides de différents niveaux, ou un chien pilote, afin de voir les aptitudes, facilités ou difficultés, des demandeurs.
- L'instructeur de locomotion complète l'évaluation des compétences de la personne dans ses déplacements.
- Le psychologue aide l'équipe à mieux comprendre la personne demandeuse, grâce à un entretien confidentiel.
- La présidente partage son expérience de maître de chien guide au cours d'une soirée conviviale informelle.
- La directrice technique effectue avec chaque personne son bilan de fin de stage.

Pas d'Aliénor sans bénévoles...

Le cursus d'un élève chien guide commence par un séjour de plusieurs mois en **famille d'accueil** : actuellement 40 familles d'accueil sociabilisent les chiots qui leur sont confiés.

Elles leur apprennent les bases de l'éducation et leur apportent attention, protection et affection.

60 **familles relais** suppléent ponctuellement les familles d'accueil lorsque celles-ci sont dans l'obligation de se déplacer sans l'élève chien guide (WE, vacances, indisponibilité ...)

Ces même familles relais sont en capacité d'accueillir en urgence le chien guide d'un déficient visuel qui serait empêché temporairement de garder son compagnon avec lui (maladie, problèmes familiaux, problèmes logistiques...).

Environ **45 bénévoles « sans chien »** œuvrent au quotidien pour le fonctionnement régulier de l'école dans une grande diversité de registres et en collaboration étroite avec les professionnels.

De l'entretien des espaces verts au transport des chiots vers les cabinets vétérinaires, de l'accueil en gare des déficients visuels à leur confort lors des stages et remises à l'école, **le panel des activités est large et varié.**

Ces trois « catégories » de bénévoles ne sont pas cloisonnées et les bonnes volontés permettent par exemple de jardiner ou de transporter et aussi d'accueillir un chiot à son domicile.

Pour vivre et remplir sa mission, l'association doit se faire connaître et aller à la rencontre de différents publics.

Pour cela, elle organise toutes sortes de manifestations.



Une séance de travail en groupe



Une partie de nos bénévoles

Des sensibilisations à la déficience visuelle et aux bienfaits du chien guide dans les écoles, les entreprises, tenue de stands dans des manifestations populaires (marchés de Noël, foire internationale de Bordeaux...) et mobilise régulièrement ses bénévoles.

Des moments particulièrement forts et nécessitant de grosses préparations nous rassemblent lors de la semaine nationale du chien guide et pour la journée « portes ouvertes » (dernier WE de septembre chaque année).

Recevoir 1000 visiteurs entre 10h et 18 h ne s'improvise pas et demande un réel investissement plusieurs semaines à l'avance.

Toutes ces activités nécessitent certes un engagement important, mais être bénévole c'est aussi partager une communauté d'intérêt pour la cause des déficients visuels et pour l'apport inestimable du chien guide.

C'est aussi vivre des moments de vraie convivialité, des temps festifs et le plaisir sincère de se retrouver tout en œuvrant pour « la bonne cause » en compagnie de tous nos chiens.



Des bénévoles au marché de Noël

Par souci d'efficacité, le Conseil d'Administration a choisi de structurer la participation des bénévoles à travers le **comité associatif (CoAs)**.

Celui-ci s'est attaché à recenser les différentes tâches assumées par des bénévoles pour soulager le travail des professionnels.

Il s'agit en général de missions ne demandant pas de compétences spécifiques mais de la disponibilité.

Actuellement on dénombre 14 groupes actifs en fonction des besoins identifiés par les salariés et validés par la direction et le CoAs.

Tous ces groupes ont besoin de forces vives et gagneraient à intégrer de nouvelles « bonnes volontés ». Les conditions sanitaires ne permettent plus actuellement de se rencontrer pour échanger et vivre les moments de convivialité qui renforcent le goût et l'envie de s'investir. Dès que cela sera possible, nous nous retrouverons avec enthousiasme pour renforcer l'existant et inventer de nouvelles formes de participation pour la bonne santé de notre belle association Aliénor.



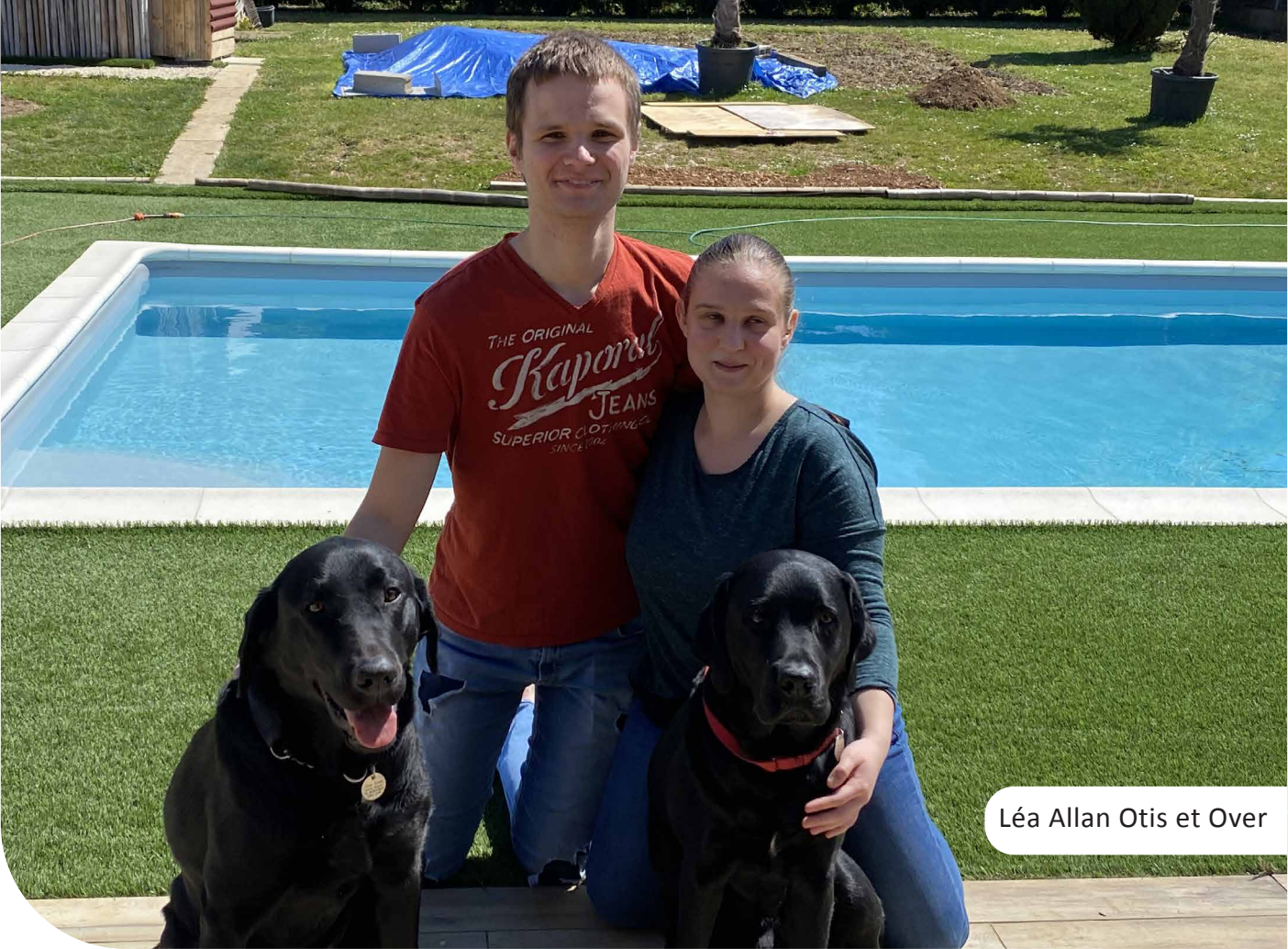
DE «JEUNE COUPLE»
ÉTUDIANTS EN KINÉ

Jeune couple, étudiants en kinésithérapie à Paris, Léa et Allan ont choisi le **chien guide** plutôt que la canne blanche.

Dans la même promotion, ces deux jeunes aveugles, joyeux et plein de vie, se sont rencontrés lors de leur première année de formation.

Ils ne se sont pas quittés, bien au contraire, mais leur quotidien a un peu changé avec **l'arrivée d'Over, le chien guide d'Allan, puis quelques temps après l'arrivée d'Otis, le chien guide de Léa.**

Leurs rythmes de vie respectifs ont un peu été chamboulés, mais ils ne reviendraient en arrière pour rien au monde.



Léa Allan Otis et Over

“ EN ÉQUIPE DE FRANCE ESPOIR DE
CECIFOOT JE VISE LES JO 2024 À PARIS ”

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Léa : J'ai 21 ans et suis non-voyante depuis ma naissance. J'ai été scolarisée en milieu « ordinaire » jusqu'au lycée, puis suivie par un centre spécialisé (IRSA - CSES de Peyrelongue en Gironde) pour l'adaptation de tous mes documents (braille, documents en relief et locomotion).

Allan : Je suis un peu plus vieux que Léa, j'ai 22 ans et suis aveugle de naissance. J'ai commencé à l'I.J.A. (Institut des jeunes aveugles) puis en milieu « ordinaire » jusqu'au CM2, puis l'I.J.A. m'a suivi jusqu'à la terminale. J'ai fait toutes mes études dans la proche banlieue de Lille.

Avez-vous des passions, des hobbies ?

Léa : J'aime tout ce qui a un

rapport à l'eau, et particulièrement la natation. J'étais adhérente au club des Antilopes en Gironde depuis l'âge de 12 ans. En arrivant à Paris, j'ai dû renoncer à nager car je n'ai pas trouvé de lieu qui me correspond. J'ai fait des compétitions et beaucoup d'entraînements... Je souhaite vraiment retrouver les bassins et repartir le couteau entre les dents. J'aime aussi beaucoup la cosmétique et la musique qui m'accompagne chaque jour.

Allan : Je suis un passionné de football depuis toujours, et je pratique le Cécifoot qui est l'adaptation du football aux non-voyants. Je suis en équipe de France espoir, j'ai fait quelques apparitions en équipe de France A, et surtout, je vise les JO 2024 à Paris !

Comment avez-vous connu les chiens guides ?

Léa : Lorsque j'étais au centre de Peyrelongue, une enseignante spécialisée m'a mise en relation avec Pascale, la Présidente d'Aliénor. Nous avons beaucoup échangé. J'ai aussi rencontré plusieurs personnes maîtres de chiens guides et ma réflexion a débuté.

Allan : J'ai entendu parler des chiens guides par des publicités et diverses annonces. L'I.J.A. n'abordait pas le sujet des chiens guides. La canne blanche était la normalité. En arrivant à Paris je suis allé à l'AVH (Association Valentin Haüy) et j'ai croisé beaucoup de personnes guidées par des chiens. Et puis Léa m'a beaucoup parlé de son expérience avec Imaïl (Léa a eu un premier chien guide Imaïl alors qu'elle était plus jeune). Cela m'a conforté dans l'idée d'avoir un chien guide.

L'attente a-t-elle été longue lorsque vous avez pris la décision de faire la demande d'un chien guide ?

Léa et Allan : Nous avons entendu plusieurs personnes qui avaient attendu assez longtemps avant de marcher avec leur chien. C'est vrai que cela peut être décourageant mais nous avons quand même fait notre demande. Nous savions qu'étant de jeunes gens dynamiques et très autonomes, un plus grand nombre de chiens pouvaient nous correspondre. Quelques mois ont suffi entre notre première venue à Mérignac et les remises d'Otis et Over.

Comment s'est passée la transition entre la canne et vos chiens guides ?

Léa : Je dois avouer que les débuts ont été un peu compliqués car je n'avais pas marché depuis longtemps avec un chien guide. Imaïl était un chien expérimenté alors qu'Otis, mon nouveau chien guide, est encore un « débutant ». Nous devons encore apprendre à nous connaître même si nous faisons déjà un duo assuré et assumé.

Allan : Je n'avais jamais marché autrement qu'avec une canne blanche. Ma première fois derrière un chien s'est déroulé au mois de juillet, lors de mon pré-stage*. Et je dois avouer que ce ne fût pas simple. Imaginez-vous, les yeux fermés, vous laissez guider par un animal que vous ne connaissez pas en devant lui faire une « confiance aveugle » ! Les premiers obstacles franchis j'ai assez rapidement pris confiance et me suis vite décontracté. Mon baptême s'était

bien passé ! Quand je suis rentré chez moi, j'étais conquis et convaincu que j'avais pris la bonne décision.

Comment avez-vous vécu le retour à la maison après le stage de remise à l'Association Aliénor ?

Léa : La remise à domicile s'est bien déroulée, même si je sentais qu'Otis essayait de prendre un peu le dessus. Mais Aurore et Florine étaient là pour me donner les bons conseils et aussi pour recadrer le petit Otis... A la fin de la semaine, j'étais vidée. Il faut mettre beaucoup de concentration et retenir tous les conseils des éducatrices. Je suis partie une semaine en vacances chez mes parents juste après la fin de la remise. Après ce bon moment de villégiature, je suis retournée à Paris pour reprendre ma formation, et c'est à ce moment là qu'Otis et moi nous sommes vraiment trouvés !

Allan : La remise à l'école a été super fluide, je ne pensais pas que le lien avec mon nouveau compagnon de marche, Over, serait aussi rapide. J'ai bien sûr été très attentif aux conseils de Rémi, l'éducateur, mais Over était vraiment réceptif. Je n'imaginais pas que nous serions si rapidement en osmose... La remise à domicile terminée, j'ai très rapidement dû faire face à de nombreux déplacements variés et complexes. J'étais en stage de 6 semaines dans différents cabinets de kinésithérapie à Paris et alentours. Nous avons enchaîné un très gros travail immédiatement et le résultat est formidable !



COMMENT S'ORGANISE LA VIE À 4 ?

Léa et Allan :

Nous passons le plus clair de notre temps à Paris pour nos études. Nous résidons dans une résidence étudiante qui ne dispose que de chambres individuelles...Alors nous avons chacun notre petite studette ! Ce n'est pas si mal pour une vie de couple équilibrée, mais nous passons beaucoup de temps tous les 4, sauf les nuits. Lorsque nous sommes ensemble, Otis et Over sont copains comme cochons !

Le matin c'est chacun pour soi, nous nous préparons à notre rythme, et on se retrouve d'ailleurs plutôt en cours que sur le chemin.

Otis et Over sont les 2 seuls chiens guides de notre promotion et tout se passe pour le mieux. Ils sont très discrets durant les cours, cela contraste avec leurs moments de jeux. C'est vraiment drôle à voir. Ils savent que la salle de cours n'est pas une salle de jeu, et heureusement !

Lorsque la semaine de cours est terminée, nous allons parfois chacun de notre côté, parfois chez les parents de Léa, parfois chez la maman d'Allan mais aussi chez le papa.

On peut dire que nos chiens sont habitués à de nombreuses situations et lieux différents.

Ils sont géniaux et nous sommes vraiment heureux d'avoir franchi le pas vers le chien guide !



* Voir page 5



La méthode Tellington TTouch®



Certaines **caresses** prodiguées sur votre chien de compagnie peuvent, parfois, ne pas être anodines. Nous allons vous présenter dans cet article deux technique issues d'une méthode appelée le **Tellington-TTouch®**. Ces technique vous permettrons de renforcer la **relation de confiance et la complicité** avec votre protégé. Ces techniques sont exécutées avec **les mains par des mouvements doux et circulaires**. Nous vous présentons 2 techniques dans cet article, mais il en existe 8 autres : TTouch du zig-zag, TTouch du tigre, TTouch du coquillage, TTouch du lama, Lissage des poils, TTouch du raton laveur, TTouch sur les oreilles, et le TTouch du léopard allongé !

Technique de la « Vache Lècheuse »

La Vache Lècheuse fait partie des TTouch lissants. Ils améliorent la mobilité et la conscience corporelle, rechargent les énergies, stimulent la circulation sanguine.

Explications :

- Soit on utilise la **paume de la main** pour **calmer**, soit les **ongles des doigts** légèrement recourbés pour **stimuler**.
- Commencez par **les épaules** en glissant **doucement** à travers le pelage avec vos doigts écartés et légèrement recourbés. **Suivez une courbe jusque sur les flancs**.
- Votre mouvement de lissage doit être **régulier et épouser la forme du corps**.
- Recommencez plusieurs fois** le mouvement en vous décalant chaque fois d'une **largeur de main**.



Pour son bien-être exécutez la technique sur tout le corps du chien.



Technique de la « Panthère Nébuleuse »

La Panthère Nébuleuse favorise le bien-être et renforce la confiance réciproque. Votre chien sera plus disposé à communiquer et à coopérer.

Explications :

- Faites bouger la peau avec le bout de vos doigts **sur un cercle et un quart**. Le pouce **forme une unité** avec les autres doigts, il repose très délicatement sur la peau, **pour équilibrer et faire le lien**.
- Alignez votre poignet sur votre avant-bras, de manière à **rester souple et détendu**.
- Durée** : 2 à 3 secondes.
- Degré de pression** : 2 à 4.
- Faites une pause attentive** après 3 ou 4 TTouch.



Cette technique s'applique de la tête au dos, des pattes avant et arrières (pression 2 aux orteils)

CONCLUSION

Vous devez retenir que la main ne glisse pas sur la peau, elle la fait bouger. Il existe 10 degrés de pression, chez le chien on n'utilise que **les degrés de 1 à 4**. Réaliser un cercle prend entre **1 et 3 secondes**. Pour la pratique des TTouch choisissez **une position** dans laquelle vous êtes **décontracté-e-s**. Utilisez **vos 2 mains** : l'une exécute les cercles, l'autre établit un contact avec votre chien. Ces techniques permettent un lien de **confiance** avec votre chien, vous devez être à **son écoute** et « travailler » dans le **calme et l'harmonie**.

Quentin / Animalier

Testez votre connaissance du chien guide

QUIZ!



Quelles sont les races de chiens les plus utilisées pour devenir Chien guide ?

☐ Caniche Toy ☐ Labrador ☐ Maine coon
☐ Golden retriever ☐ Berger Allemand

Quel est le temps moyen de formation d'un futur chien guide ?

☐ 3 ans ☐ 6 mois ☐ 12 mois ☐ 2 ans ☐ 4 mois

Le chien guide doit être accepté dans tous les lieux recevant du public !

☐ Parfois ☐ Non ☐ Oui

A combien d'ordres peut répondre un chien guide ?

☐ 5 ☐ 50 ☐ 80 ☐ 30 ☐ 150

Que deviennent les chiens dont la formation a été interrompue avant son terme ?

☐ Adoptés comme chien de compagnie ☐ Dressés comme chien de garde ☐ Réorientés vers la médiation

Connaissez vous le nombre de chiens guides remis par Aliénor depuis sa création en 1985 ?

☐ 250 ☐ 194 ☐ 1203 ☐ 652 ☐ 878

Que signifie le sigle CAG ?

☐ Chien Guide et d'Assistance ☐ Chien Guide d'Aveugle ☐ Certificat d'Aptitude au Guidage

Qu'apporte le chien guide à son Maître déficient visuel ?

Quelle association éduque des chiens guides pour les enfants ?

Quelle est la particularité du Labradoodle ?

Quel est le coût moyen de l'éducation d'un chien guide ? Cette somme est elle à la charge du Déficient visuel ?

Retrouvez toutes les réponses ici : <https://www.chiensguides-alienor.com/blog>

LES CHIENS GUIDES D'AVEUGLES

Et si votre **legs** permettait plus de rencontres entre **aveugles** et **chiens guides** ?

Tom et Moby son chien guide.

Tous ensemble et dans toute la France, les Écoles de chiens guides d'aveugles et notre Fédération mettent tout en œuvre pour éduquer des chiens guides et les remettre gratuitement à des personnes aveugles ou malvoyantes.

En transmettant vos biens à l'une de nos Associations, vous participez concrètement à ces rencontres qui redonnent mobilité et autonomie aux personnes handicapées visuelles dans leur vie quotidienne.

Toutes nos Associations sont exonérées de droits de succession et utilisent donc l'intégralité de votre legs pour leurs missions.

Pour obtenir des renseignements sur le legs, demandez en toute confidentialité notre brochure gratuite avec le coupon ci-dessous ou contactez Manuel Finestra au **05 56 47 85 15** ou par mail à : manuel.finestra@alienorsudouest.fr.

www.chiensguides-alienor.com



Tous unis dans la **Fédération Française des Associations de Chiens guides d'aveugles**.



FONDATION **FREDERIC GAILLANNE** « Chiens guides pour jeunes 12-18 ans, partout en France »

Partout en France nous agissons au plus près des personnes déficientes visuelles au quotidien.

© Christophe Charzat

DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE ET CONFIDENTIELLE - LEGS - ASSURANCE VIE

☐ **Oui, je souhaite recevoir la brochure d'information sur les legs et les assurances-vie en retournant ce coupon à : L' Association Chiens Guides Grand Sud Ouest Aliénor Bordeaux 236 avenue Marcel Dassault 33700 Mérignac**

☐ **Je souhaite être contacté-e par téléphone**



CHIENS GUIDES
GRAND SUD OUEST

LA FORCE D'UNE ÉQUIPE
Alienor - Bordeaux

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : [][][][][]

Ville :

Mon numéro :

Courriel

Mes préférences :

Matin à partir

de _____ h

Après-midi à partir

de _____ h