



CENTRE SPORTIF SOUS-MOULIN
12, 13 ET 14 JUIN 2015

Championnat romand d'athlétisme
CRAT
13 juin 2015

coop

AVEC LE SOUTIEN
DE LA
VILLE DE GENÈVE



**centre sportif
sous-moulin**
Centrum del Chêne Bouveret - Chêne Bourg - Thônex



centre sportif sous-moulin



Un Centre Sportif Intercommunal

Des infrastructures en constante évolution

Une expérience et un savoir-faire de qualité

Le partenaire qui s'impose

www.cssm.ch



Le Mot du Président du Comité d'organisation

Chers Amis de la gymnastique ... bienvenue !

La société Chêne Gymnastique Genève est fière d'assumer la responsabilité de l'organisation de la Fête Cantonale de Gymnastique 2015. Elle a déployé toute son énergie pour remettre à l'Association Genevoise de Gymnastique des infrastructures permettant aux multiples compétitions de se dérouler les 12, 13 et 14 juin 2015 dans d'excellentes conditions.

Le Comité d'Organisation a œuvré plus d'une année afin de vous offrir à vous, gymnastes, athlètes, moniteurs, parents et cher public, l'environnement idéal pour un énorme plaisir sportif. Que l'ensemble des personnes ayant travaillé au sein de ce comité soit remercié pour leur engagement.

La Fête Cantonale 2015 regroupera l'ensemble des disciplines (élite et gymnastique générale) pratiquées au sein de notre association. Le public aura ainsi une vue très complète de ce sport et de ses multiples facettes.

Des remerciements également sont à adresser aux communes genevoises, aux sponsors, donateurs et annonceurs qui nous ont permis de tenir le budget.

Un grand merci aux Autorités des Trois Communes qui, par la mise à disposition du Centre Sportif Sous-Moulin, nous ont offert ce merveilleux site.

N'oublions pas les bénévoles : leur participation est essentielle au bon fonctionnement d'une manifestation de cette ampleur.

Tout est prêt pour que nous partagions ensemble ces trois belles journées.

Que chacune et chacun passe des moments exceptionnels, sportifs et conviviaux, avec fair-play, courtoisie et bonne humeur.

Jean-Jacques HAYOZ
Président CO FC 2015
Président Chêne Gymnastique Genève

bains de Cressy

VOTRE OASIS DE
BIEN-ÊTRE

BIEN-ÊTRE

ODORIUM • SOINS
BALNÉOTHÉRAPIE

SPORT

FITNESS • AQUAGYM
PODOLOGIE

SANTÉ

MASSAGES • YOGA
SAUNA • HAMMAM

BEAUTÉ

SOINS DU VISAGE
ET DU CORPS



WWW.BAINSDECRESSY.CH
Route de Loëx 99 · CH-1232 Confignon · T +41 (0)22 727 15 15



Messages des Autorités

Presque 10 ans plus tard, une nouvelle fête cantonale à Sous-Moulin, quelle chance ! Organisée par Chêne Gymnastique Genève, cette manifestation populaire reflète bien l'esprit sportif qui se caractérise par son ouverture et son dynamisme.

La gymnastique n'est pas un sport en soi mais une multitude de disciplines, plus ou moins exigeantes, qui s'exercent de l'âge le plus tendre à l'âge de la grande expérience.

Personne ne saurait passer à côté d'une pratique gymnique, à l'image de nombreux champions ayant affûté leurs armes dans leurs sociétés respectives.

Chêne Gymnastique Genève, qui s'est construite et développée dans cette optique, a offert des activités basiques de qualité aux jeunes et aux moins jeunes tout en «produisant» des compétiteurs de niveau national ou international.

En tant que spectateur ou participant, chacun pourra trouver son bonheur durant ces quelques jours passés sur nos communes et garder le souvenir de moments agréables, d'amitié et de partage.

Que la fête soit belle, soyez les bienvenus dans les installations intercommunales des Trois-Chêne.

Les Conseillers Administratifs délégués aux sports
des communes de

CHÊNE-BOUGERIES

CHÊNE-BOURG

THÔNEX



Alloboissons

plus de temps pour vous

Livraison de toutes
boissons au bureau
et à la maison!



Infos &
Commandades:



www.alloboissons.ch



0848 444 111



Pour la prochaine rentrée ! Pensez Gymnastique

Gym Adultes : dames – hommes (dès 16ans)

Gym Jeunesse : filles – garçons (de 2ans à 17ans)

Agrès : filles – garçons

Pour tous renseignements : www.fsgcarouge.ch

Nicole Hayoz, présidente Tél. 022 346 51 77

e-mail : nicole.hayoz@agg.ch

Mot du Président d'Honneur

Le Centre Sportif Sous-Moulin est très fier d'accueillir la Fête Cantonale de Gymnastique 2015 sur son site. Fier de la confiance qui lui est faite. Au-delà du centre sportif ce sont ses trois communes tutrices qui sont à l'honneur, MERCI.

Nous défendons les mêmes valeurs, du corps et de l'esprit, valeurs qui au travers des années perdurent, plus ou moins bien. Nous sommes confrontés aujourd'hui et en permanence, aux valeurs qui s'effondrent, à certaines d'entre elles du moins, à l'international comme autour de nous. De toutes parts des efforts sont entrepris pour développer ces valeurs, pour lutter contre l'effritement, de la part d'ONG comme de la part d'initiatives privées, individuelles, collectives, MERCI.

Il y a toujours des Hommes et des Femmes au départ, qui donnent de leur temps, qui souhaitent faire passer des messages, des attitudes, des comportements, de l'éducation. Il y a toujours un début, avec les Petits puis les Grands, un travail de fourmi, inlassable, sans fin, heureusement, MERCI.

Nous avons l'impression que la violence est toujours plus violente, que la haine est toujours plus vilaine, que la peur nous menace de ses heurts. Gardons nos certitudes, notre bon sens, quittons cette frénésie, le tambour de la machine à laver des horreurs va s'arrêter de tourner. Finis les graffitis, finies les incivilités, finie la violence, juste faire de la place à ces petites valeurs que l'on enseigne avec la gymnastique, sport de notre corps, encore et encore, répétitions des gestes, des mouvements, apprentissages maintes fois répétés, le sport devient fort, prend le dessus, l'équipe existe, mes copains des entraînements aussi et il y a l'arbitre, le professeur, nos parents qui tous tentent la même chose : allez au bout de ce que l'on décide, respect de l'autre, même pas difficile !

Alors on y va, on le fait, on s'y tient, adieu la violence, MERCI !

Laurent Hirt
Président d'honneur FC 2015 et
Directeur Centre Sportif Sous-Moulin



PRODUCTEUR - IMPORTATEUR
DE PRODUITS ALIMENTAIRES

Production du Terroir
QUALIBRESSE

Œufs de ponte au sol
Distribués en exclusivité chez Migros

Par-Par-Par

Chemin du P'tit Flau, 18
Case Postale 177
CH - 1226 Plan-les-Ouates
Tel. +41 22 367 87 00 • Fax. +41 22 367 87 81 | 62
www.agrifrance.ch



REPARATION ET POSE DE STORES ET DE TENTES

BG Stores SA

Rue de Chêne-Bougeries 24 • 1224 Chêne-Bougeries
Tél. 022 349 06 29 / 079 200 20 48 • Fax 022 349 05 69
E-mail b.g.stores@bluewin.ch
CHE-433.249.318 TVA

40 ANS 1975-2015



CHOCOLATERIE
—
TEA-ROOM

BOURG-DE-FOUR 12
1204 GENÈVE
www.swisschocolates.ch

TÉL. +41 22 310 40 94
FAX +41 22 312 18 25
info@swisschocolates.ch

du Mardi au Samedi
de 9h00 à 19h00

tél. 022 349 20 27

137 rue de Genève
1226 Thônex



Parole au président de l'AGG

Les 12,13 et 14 juin 2015, tous les gymnastes de notre association se retrouveront pour la Fête Cantonale de Gymnastique au Centre Sportif Sous-Moulin.

Depuis plus d'une année, Chêne Gymnastique Genève, société organisatrice de cet événement, met tout en œuvre pour que la Fête soit belle.

1'200 gymnastes, de tout âge, se mesureront sur les terrains pour le bonheur de chacun et chacune.

En effet, nous aurons le plaisir d'avoir toute la gymnastique genevoise représentée : du groupe Parents-Enfants aux gymnastes seniors, en passant par le sport Elite avec toutes ses disciplines.

Vous aurez l'occasion de les découvrir tout au long du week-end, avec, en point d'orgue, les démonstrations et distributions des prix du dimanche après-midi dans l'enceinte de la patinoire.

Un grand MERCI à la société de Chêne Gymnastique Genève, son comité d'organisation, aux bénévoles, juges et petites mains qui travaillent dans « l'ombre » pour la bonne marche de cette magnifique manifestation cantonale et pour le bien de la gymnastique genevoise.

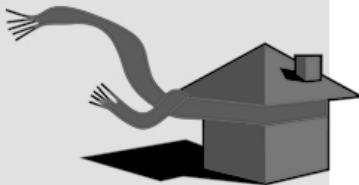
Un merci particulier au Centre Sportif Sous-Moulin pour la mise à disposition des infrastructures et au Service des Sports de la Ville de Genève pour le transport du matériel gymique.

Je vous encourage vivement à venir soutenir et suivre les gymnastes lors de ce week-end.

Au plaisir de vous rencontrer en grand nombre à la Fête Cantonale de Gymnastique.

Cordiales et sportives salutations.

François Bonnamour
Président AGG



Durlemann sa

Installations thermiques & Energie renouvelable

Installation

Rénovation

Entretien

Dépannage 24h/24

- 36, rue Peillonnex
1225 Chêne-Bourg
- **T**: 022 348 18 03
- **F**: 022 348 69 81
- **E**: info@durlemann.ch

[**www.durlemann.ch**](http://www.durlemann.ch)



Energie renouvelable | Pompe à chaleur | Energie solaire



...pour la protection de l'environnement

Mot du président de l'Union Romande de Gymnastique

Je suis convaincu que les gymnastes qui s'entraînent depuis des mois pour ce Championnat Romand auront du plaisir à y participer. Félicitations à eux, ainsi qu'à leurs monitrices et moniteurs, pour leur préparation, leur engagement et leur persévérance.

L'Union Romande de Gymnastique remercie vivement toutes les personnes qui ont travaillé pour la réussite de cette manifestation, le Comité d'Organisation et son président Jean-Jacques Hayoz, les juges qui officieront tout au long de la journée, les nombreux bénévoles, ainsi que le public qui ne manquera pas de se déplacer nombreux pour soutenir les gymnastes.

Bravo aussi à l'AGG et à son président François Bonnamour qui s'engagent très souvent pour le CRAT, le Championnat Romand d'Athlétisme.

Je souhaite à toutes et à tous un championnat empreint d'un esprit de fair-play, de bonne humeur, d'amitié et de plaisir.

Vive le CRAT 2015 à Thônex

René Basler
Président URG

Cycle d'Orientation **BERSOT**
école privée



Classes de 8^e A⁺ / 9^e R₃ / 10^eLS / 11^eLS

- Votre enfant a besoin d'un cadre scolaire à la fois chaleureux et rigoureux ...
- Il/ elle mérite que l'on s'intéresse à lui/ elle et qu'on l'écoute ...
- Une école qui transmet la volonté de toujours s'améliorer !

www.bersot.ch

- Appuis de 16h45 à 17h45
Ouverts à tous
- Cours de vacances du
10 au 21 août 2015



**RESTAURANT
DES TROIS COMMUNES**

Tél. 022 349 52 50

E-mail : restaurant3communes@hotmail.com
Route de Sous-Moulin 39 - CH-1226 Thônex

Invités d'honneur

Président du Conseil d'Etat	François LONGCHAMP
Conseillère d'Etat chargée des sports	Anne EMERY-TORRACINTA
Président du Grand Conseil	Antoine BARDE
Directeur a.i. du Service cantonal des sports	Cyril BRUNGER
Président de la Commission Aide au sport	Olivier MUTTER
Présidente de l'Association des Communes Genevoises	Catherine KUFFER-GALLAND
Cheffe du Service des sports Ville de Genève	Sybille BONVIN
Président de l'Association Genevoise des Sports	Roger SERVETTAZ
Président de la Fédération Suisse de Gymnastique	Erwin GROSSENBACHER
Responsable J+S	Boris LAZZAROTTO
Président d'honneur de la FC 2015 et Directeur du CSSM	Laurent HIRT
Vice-présidente FSG	Eliane GIOVANOLA
Les Maires des Trois Communes : Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg, Thônex	
Le Maire de la Ville de Genève	

*pour des impératifs d'impression, de distribution du présent document et des élections, les divers(es) élus(es) n'ont pas pu être cités(es). Que celles-ci et ceux-ci veuillent bien nous en excuser.

Horaire général

Vendredi 12 juin

18h00 à 19h15 <i>(suivi de la cérémonie protocolaire)</i>	Tournoi des 3 jeux (adultes)	Salle omnisports
19h30 à 24h00 <i>(suivi de la cérémonie protocolaire)</i>	Tournoi de volley-ball (adultes)	Salle omnisports

Buvette disponible à l'entrée du Centre Sportif Sous-Moulin

Samedi 13 juin 2015

9h00 à 10h30	Parcours Parents-Enfants	Stade athlétisme (si pluie, salle omnisports)
Dès 8h30	Championnat Romand d'athlétisme (CRAT) suivi du Championnat Romand "Estafette navette"	Stade athlétisme
9h30 à 11h30	Concours Gymnastique Artistique Masculine (avec cérémonies protocolaires)	Patinoire
11h00 à 12h30	1 ^{er} tournoi parcours Gymnastique Enfantine	Stade athlétisme (si pluie, salle omnisports)
11h30 à 15h30	Concours de Trampoline (avec cérémonies protocolaires)	Patinoire
13h00 à 14h30	2 ^{ème} tournoi parcours Gymnastique Enfantine	Stade athlétisme (si pluie, salle omnisports)
15h00 à 16h30	3 ^{ème} tournoi parcours Gymnastique Enfantine	Stade (si pluie, salle omnisports)
16h30	Cérémonies protocolaires Championnat Romand d'athlétisme et "Estafette navette"	Stade athlétisme
Dès 15h30	Concours de Gymnastique Rythmique et Acrobatique (avec cérémonies protocolaires)	Patinoire
17h00	Démonstration Parents-Enfants et Gymnastique Enfantine	Stade athlétisme (si pluie, salle omnisports)

TIRAILLE A LA CORDE ET ESTAFETTE NAVETTE 60m

"activités libres" : 13h30 à 16h30, stade athlétisme

Buvette disponible vers la piste d'athlétisme

Horaire général

Dimanche

Dès 8h00	Concours de société Jeunes Gymnastes	Stade d'athlétisme et patinoire
Dès 8h00	Concours athlétisme "Duo mixte"	Stade d'athlétisme
Dès 8h30 (dernier départ à 9h35)	Parcours Santé (adultes)	Départ CSSM
12h00	Finales activités libres (Tiraille à la corde et Estafette navette 60m)	Stade d'athlétisme
12h30 à 13h00	Tournoi "Ballon derrière la ligne"	Salle omnisports
14h00 à 16h00	Démonstrations Cérémonies protocolaires : - Activités libres Tiraille à la corde - Activités libres Estafette navette - Athlétisme "Duo mixte" - Concours société Jeunes Gymnastes Clôture de la manifestation	Patinoire

TIRAILLE A LA CORDE ET ESTAFETTE NAVETTE 60m

"activités libres" : 9h00 – 13h30, stade athlétisme

"activités libres" : 12h00 finales, stade athlétisme

DEMONSTRATIONS

Société St-Jean-Cayla

Société FSG Lancy

Société FSG Aire le Lignon

Démonstration cantonale Gym et Danse

Société Acro-Genève

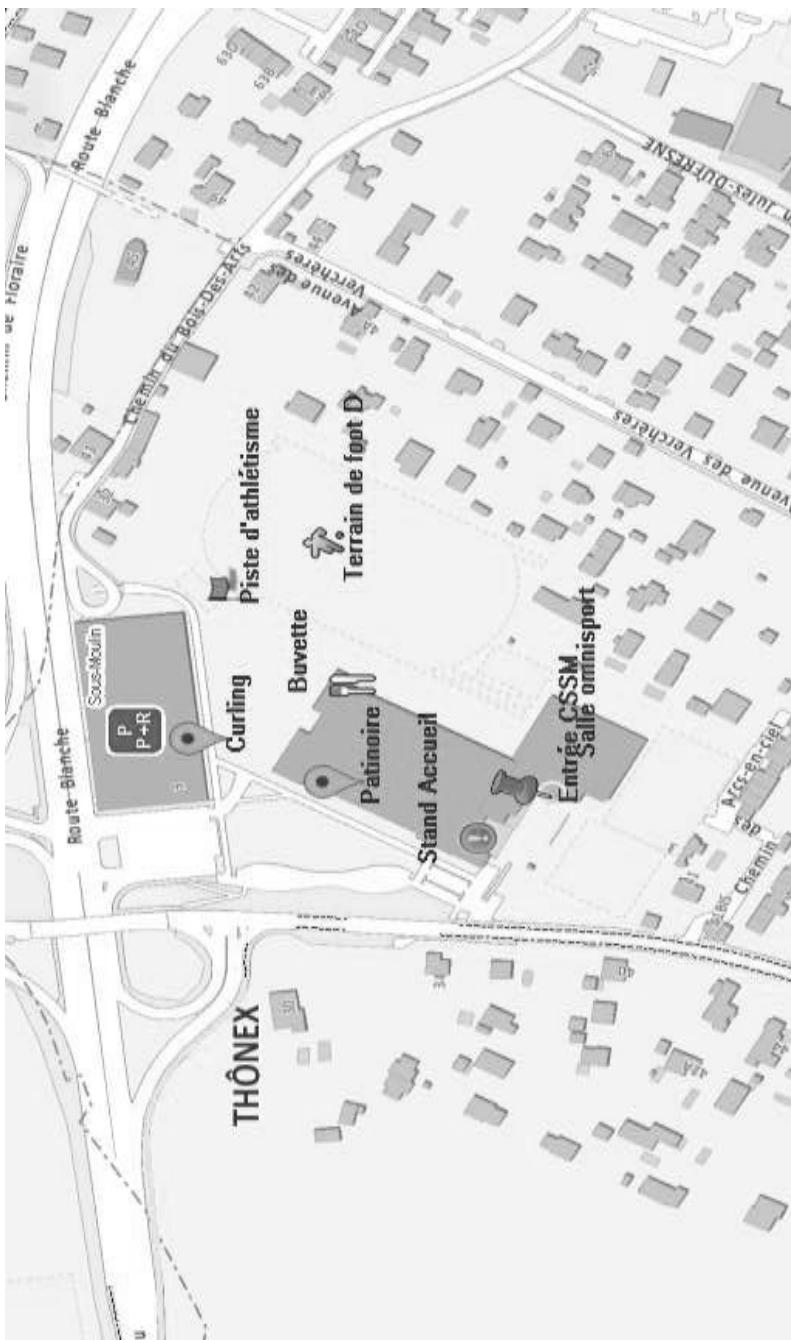
Centre cantonal et régional de Gymnastique Artistique Masculine

Centre cantonal de Trampoline

Société Chêne Gymnastique Genève

Buvette disponible vers la piste d'athlétisme

CSSM – 39, Route de Sous-Moulin / Thônex



Informations générales

Accueil des sociétés : à votre arrivée, merci de vous présenter au STAND ACCUEIL (entrée patinoire).

Programme pluie : voir horaire général

Tenue sportive :

- Concours de sociétés et jeux : uniforme conforme aux prescriptions de chaque discipline
- Concours individuels : tenue de société ou personnelle selon instructions de la discipline
- Les moniteurs ou entraîneurs se présenteront en training (tenue sportive correcte)
- Les « Directives Publicité sur les tenues lors de manifestations de la FSG » doivent être respectées.

Assurance : l'assurance de la direction des concours, des participants, des moniteurs ou entraîneurs, du public et des juges est affaire personnelle. Chêne Gymnastique Genève et l'AGG déclinent toute responsabilité.

Désistement : en cas de désistement, aucun remboursement ne sera fait sur la finance d'inscription. Les cas spéciaux seront traités à part.

Cérémonies protocolaires et de clôture : voir le plan horaire (feuille libre).

Retrait des prix et liste des résultats : les croix de fête, les prix moniteurs et la liste de résultats pourront être retirés au stand accueil en fin journée.

Objets trouvés – perdus : peuvent être réclamés pendant la manifestation au bureau de calculs ou après la manifestation au N° 076 391 88 40.

Transports publics, avec accès direct au CSSM – Arrêt P+R Sous-Moulin :

- Lignes 5, 25, 31 et 34
- Ligne C

Transports privés : parking PAYANT P+R Sous-Moulin à disposition des automobilistes.

Remarques :

- L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vol.
- Interdiction de fumer dans l'enceinte du Centre Sportif.
- Interdiction de manger ou de boire dans les gradins. Des stands de subsistance et de boissons sont à disposition.
- Pour de plus amples renseignements sur les différentes disciplines dispensées par les sociétés de l'AGG, un stand Information est à disposition dans l'enceinte de la Fête Cantonale ou sur le site www.agg.ch.

Sport, Jeu et Loisirs

Tout
et encore plus
pour le sport,
le jeu
et les loisirs.



alder + eisenhut

turngeräte sportsgear service

Alder+Eisenhut AG, 9642 Ebnat-Kappel, Téléphone 071 992 66 33, Fax 071 992 66 44, www.alder-eisenhut.ch



CUIVRETOUT S.A.®

TOITURES
Les Spécialistes

Ferblanterie
Couverture
Etanchéité

022 781 81 81

www.cuivretout.ch

25
depuis ans
à votre service

★★★★★

Liste des prix

Boissons

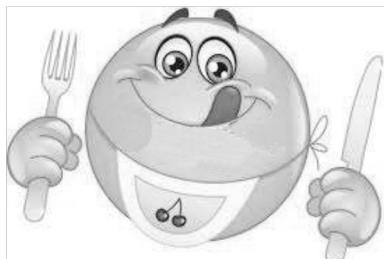
Café		CHF	2,50
Thé		CHF	2,00
Coca-cola zéro ou normal	2dl*	CHF	2,00
Thé froid pêche ou citron			
Sprite			
Fanta			
Rivella			
Eau gazeuse ou plate	2dl*	CHF	1,00
Bière	3dl*	CHF	4,00
Vin (blanc-rouge ou rosé)	bouteille 5dl	CHF	15,00
Vin au verre	1dl	CHF	3,00

Collations

Hot-dog,		CHF	5,00
Sandwichs (jambon, salami, fromage)			
Saucisse de veau ou Schübling			
Assiette de salades			
Brochette de bœuf (150g), salades		CHF	12,00
Saucisse de veau ou Schübling, salades		CHF	8,00
Pâtisseries	la part	CHF	2,00
Croissant		CHF	2,00

***Gobelets consignés CHF 2,00**

Santé et bon appétit !





ASSOCIATION GENEVOISE DE GYMNASTIQUE

Président	François BONNAMOUR
Vice-président	Thierry PAOLETTI
Responsable Division Technique sport de masse	Patricia COMBE DUTHEIL
Responsable Division Technique Sport Elite	Valérie BUDRY
Secrétaire cantonale	Marielle MOUNIER
Responsable Division Finances	Annelise MONTANDON
Responsable Division Information	Denise MEYSTRE

Responsables des commissions

Gymnastique acrobatique	César SALVADORI
Commission Parents-Enfants	Christiane FOREL
Commission Gym- Enfantine a.i	Christiane FOREL
Commission Jeunes Gymnastes	François BONNAMOUR
Commission Athlétisme	Gabriel VIDA
Commission Gym et Danse	Nicole SALVI
Commission Agrès	Florence GERDIL
Commission Jeux	Franziska MAURER
Commission 35+	Thierry PAOLETTI
Commission Gymnastique artistique	Chiara GRUNENWALD
Commission Trampoline	Chiara GRUNENWALD
Commission Gymnastique rythmique-Répondante	Valérie BUDRY
Responsable CRP GAM	Cédric TOUZOT
Responsable CCE GAF	Frédéric LAYAT



UNION ROMANDE DE GYMNASTIQUE

Président
Présidente CT
Trésorière
Presse
Secrétaire
Déléguée FSG

René BASLER
Martine JACOT
Yolande GIGON
Sébastien DAYER
Ruth HOLLAND
Eliane GIOVANOLA

Direction de concours du CRAT 2015

Responsable athlétisme URG
Bureau des calculs

Kilian LEUTHOLD
André KELLER



articles
publicitaires

cadeaux
d'entreprise

Barbosa sàrl
PRODUCTION - DIFFUSION

impression sur textiles - cuir - plastique
personnalisation d'articles publicitaires
fabrication de fournitures de bureau

rue des noirettes 32 CH - 1227 carouge
T +41 22 342 43 43 | F +41 22 342 29 09 | info@barbosa.ch

NOTZ
STUCKI

ASSET
MANAGERS
SINCE 1964



www.notzstucki.com

Le Comité d'organisation remercie vivement...

Les Autorités communales de Chêne-Bougeries

Les Autorités communales de Chêne-Bourg

Les Autorités communales de Thônex

Le Centre Sportif Sous-Moulin et son personnel

Les Villes et Communes genevoises :

Avusy	Bardonnex
Collonge-Bellerive	Cologny
Grand-Saconnex	Gy
Laconnex	Lancy
Meinier	Meyrin
Perly-Certoux	Plan-les-Ouates
Presinge	Troinex
Vernier	Versoix
Veyrier	

pour leur soutien financier

COOP en qualité de sponsor principal

SIG en qualité de co-sponsor

Les Bains de Cressy-HUG en qualité de co-sponsor

La BCGe en qualité de co-sponsor

Le Service des sports de la Ville de Genève pour le transport du matériel

Tous les commerçants et sociétés qui ont accepté d'insérer une annonce dans le livret de fête.

Le CO les recommande vivement à chacune et chacun.

Liste arrêtée au 26 avril 2015

Comité d'organisation

Président	Jean-Jacques HAYOZ
Vice-présidente technique	Annelise MONTANDON
Vice-président administratif	Jean-Daniel WIDMER
Finances	Fernand GARDY
Trésorier	Gilbert NICOLET
Secrétariat	Lida BROCCARD
Bureau des calculs	Jean-Philippe HAYOZ
Intendance	Martin LEUTHOLD
Représentants AGG	Jean-Luc DELAPORTE
Président d'honneur FC 2015 et Directeur du CSSM	Patricia COMBE DUTHEIL
Responsable bénévoles	Thierry PAOLETTI
Coordination spectacle	Laurent HIRT
	Danièle GERVAIS
	Camille VETSCH

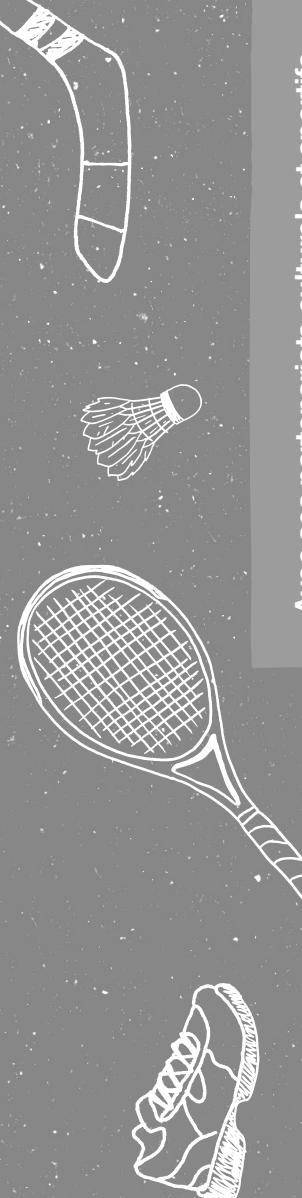
SANITAIRES - FERBLANTERIE

DALLAIS SA

nos véhicules
roulent au
gaz naturel

26, av. Petit-Senn - 1225 Chêne-Bourg
T : 022 348 61 91 - F : 022 348 20 28
www.dallaiss.ch

SIG soutient la Fête Cantonale de Gymnastique



Avec ses partenariats culturels et sportifs,
et son soutien aux associations de la
région, SIG participe au dynamisme de
la vie locale conformément à sa vocation
d'entreprise citoyenne.

Boulangerie-pâtisserie-confiserie

WOLF BERG



Carouge-Genève-Rolle

Un nouveau réseau est né

ETIENNE & ETIENNE

Tabagisme
Cannabis
Abus d'alcool
Jeu excessif

Carrefour
addictionS

CIPRET
PRÉVENTION TABAC

FEGPA
PRÉVENTION ALCOOL

RNVP
PRÉVENTION JEUX

Arrêt Amandolier
45, rue Agasse
Genève-Malagnou
+41 22 329 11 69
www.carrefouraddictions.ch

Carrefour addictionS est l'association faîtière regroupant
le Centre d'Information et de Prévention du Tabagisme (CIPRET),
la Fédération Genevois de Prévention de l'Alcoolisme (FEGPA)
et Rien Ne Va Plus (RNVP, prévention du jeu excessif).

Carrefour addictionS est au service de la population genevoise. Abusez-en;-)

avec le soutien de





POUR LE MEILLEUR DE NOS TERROIRS.

Les semis de
la jardinerie dont
les fleurs m'ont permis de
conquérir ma bien-aimée.



La nouvelle ligne Coop Ma Région comprend une sélection de plus de 2300 produits fabriqués par les agriculteurs et producteurs de votre région. Découvrez le goût unique de ces spécialités bien de chez vous! Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.coop.ch/maregion

coop
Pour moi et pour toi.