

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SAINT-AMAND
MONTROND

ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

DIABÈTE

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité



2023

*Cher Association Réseau d'Aide aux
Malades diabétiques et d'Éducation locale*



Château des Gadeaux
145 Av. François MITTERRAND
CS 30010
18020 BOURGES CEDEX



0248 48.57.44.



association.caramel@ch-bourges.fr



www.caramel18.fr

⇒ Par mail,
⇒ Par téléphone.

⇒ **INSCRIPTIONS**

Le sommaire de ce planning
se trouve en page 20.

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE C.A.R.A.M.E.L. & RESPECTER CHACUN...

Chaque membre de C.A.R.A.M.E.L.

- ◇ S'inscrit, par téléphone ou par mail, aux ateliers.
- ◇ Ne laisse pas ses inscriptions sur le répondeur.
- ◇ Prévient le secrétariat, en cas d'impossibilité d'assister à un atelier.
⇒ Dans ce cas précis, il est possible de laisser un message sur le répondeur.
- ◇ Précise au secrétariat la présence d'un accompagnant.

Vous êtes inscrit sur liste d'attente ?

C'est la traduction d'une demande importante pour l'activité proposée & pour laquelle les places sont limitées.

Le programme initial :

C'est un atelier spécifiquement réservé à l'intention des patients nouvellement inscrits, vous lisez alors dans la case de l'atelier :

« *Programme Initial* ».

Si vous n'êtes pas rappelé alors que vous êtes sur liste d'attente : il est inutile de vous rendre à l'atelier, le surnombre étant dommageable au bon déroulement de celui-ci.

Quel que soit le motif : vous devez prévenir le secrétariat en cas d'indisponibilité à un atelier, afin de permettre la participation d'un patient inscrit sur liste d'attente.

En cas de manquements répétés à ces consignes, vos demandes d'inscriptions aux ateliers seront re-considérées.

Sylvie LAROCHE,
Coordinatrice départementale de CARAMEL

PARTICIPER À UN ATELIER EN GROUPE DURANT LA PÉRIODE DE PANDÉMIE COVID-19



L'équipe de C.A.R.A.M.E.L. reste mobilisée pour maintenir l'offre d'ateliers en groupes, en tenant compte des recommandations de la Haute Autorité de Santé (H.A.S.) et des consignes gouvernementales en vigueur. Pour que ces ateliers se déroulent en toute sécurité pour tous, nous demandons de respecter scrupuleusement les consignes ci-dessous.

Lors de votre demande d'inscription :

Le secrétariat vérifie avec vous si votre participation ne constitue pas un risque majeur pour vous-même (niveau de fragilité) ou pour les autres (antécédent de COVID 19).

En cas de doute, l'intervenante peut vous rappeler pour rechercher avec vous la solution la mieux adaptée.

Pour le bon déroulement des ateliers, adopter les consignes suivantes :

- | | |
|---|---|
| ◇ Venir avec un masque type chirurgical ou tissu : si vous n'en avez pas, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée. | ◇ En entrant dans la salle : se désinfecter les mains au gel hydroalcoolique mis à disposition. |
| ◇ Si l'atelier le nécessite : venir avec votre matériel personnel [un stylo, bloc-notes...] | ◇ Respecter les distances physiques de sécurité sanitaire. |

Informations :

- ◇ L'équipe de C.A.R.A.M.E.L. désinfecte & nettoie le matériel, ainsi que les locaux avant et après votre passage.
- ◇ Le nombre de places disponibles est déterminé selon la surface du local, son aménagement, le type de séance prévue.
- ◇ Si un participant vient accompagné, merci d'en informer le secrétariat.

PRATIQUER UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À C.A.R.A.M.E.L.

Les séances proposées en salle dans ce planning pourront être réalisées en extérieur si la météo le permet.

- ◇ Respect des distances physiques de sécurité sanitaire.
- ◇ Obligation du port du masque pour accéder dans les structures; retrait pendant la séance.
- ◇ Désinfection au gel hydroalcoolique.

Pour la pratique en général :

- ◇ Une tenue adaptée (vêtements de sport conseillés).
- ◇ Une paire de baskets.
- ◇ Une serviette, de l'eau, de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

S'INSCRIRE À UN ATELIER D'ART THÉRAPIE...

Pour le bon déroulement des ateliers d'art thérapie, adopter les consignes suivantes :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">◇ Apporter son matériel personnel.◇ En cas de manque de matériel : prévenir le secrétariat afin que l'intervenante puisse y pallier (dans la mesure de ses possibilités).◇ Une fois installé à votre propre table : chacun sort son matériel ; l'intervenante le vérifie, ainsi que les besoins de chaque personne. En cas d'oubli : l'intervenante pourvoit à celui-ci. | <ul style="list-style-type: none">◇ Pendant l'atelier : les échanges entre vous & l'intervenante se font en veillant à rester à bonne distance.◇ et sans toucher votre réalisation. Si besoin d'intervenir, l'intervenante se désinfectera les mains au gel hydroalcoolique avant et après chaque intervention.◇ À la fin de l'atelier : chacun range son matériel & laisse le matériel prêté sur sa table. |
|---|--|

Cas particulier de l'atelier de danse-thérapie :

- ◇ Les règles d'accueil restent inchangées.
- ◇ Délimitation de l'espace de chaque patient par un plot orange.
- ◇ Les exercices proposés se font uniquement en individuel.

PRENDRE PART À UN **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (**A.P.C.**) OU À UN **M**INI **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (**M**INI **A.P.C.**)

Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

La participation est de 7.00€ en espèces & par personne ; elle passe à 12.00€ pour les menus de fêtes, en espèces & par personne.

Les courses, **partie facultative**, se font pour l'atelier du :

- ◇ **Matin** => **09h00 à 10h00**,

Le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- ◇ **INTERMARCHÉ ~ Route de Bourges ~ Saint-Amand Montrond.**

Mini Atelier Pratique Culinaire ou Mini A.P.C.

La participation est de 4.00€ en espèces & par personne ; il n'y a pas de participation aux courses ; nous vous conseillons d'apporter vos boîtes de conservation alimentaire pour emporter vos préparations, les repas n'étant pas partagés sur place.

Une fiche avec les règles d'hygiène à respecter vous sera remise lors de votre participation.

QUELQUES NOTES PERSONNELLES...



COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES...

Lorsqu'une personne souffre de diabète, celle-ci est confrontée à un double impératif :

1. SAVOIR GERER SA MALADIE {= compétences d'autosoin.

☛ C'est-à-dire surveiller quotidiennement sa glycémie, manger équilibré, bouger...

2. SAVOIR VIVRE AVEC SA MALADIE {= compétence d'adaptation.

☛ C'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres & avec son mode de vie.

◇ Le but de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'acquérir ou d'améliorer ces deux groupes de compétences.

◇ Chaque atelier proposé traite d'une ou plusieurs compétences dont vous trouverez la liste ci-dessous ; elles sont codifiées d'une lettre :

- **S** = compétence d'autosoin,
 - **A** = compétence d'adaptation,
- + 1 chiffre.

Compétences d'autosoins

Soulager les symptômes.	S1
Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.	S2
Adapter les doses de médicaments ; initier un autotraitement.	S3
Réaliser des gestes techniques & des soins.	S4
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie (règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.)	S5
Prévenir des complications évitables.	S6
Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.	S7

Compétences d'adaptation

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	A1
Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.	A2
Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.	A3
Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.	A4
Prendre des décisions & résoudre un problème.	A5
Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.	A6
S'observer, s'évaluer & se renforcer.	A7

LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Maryanick PHAM VAN XUA <i>Éducatrice médicosportive</i>	MPVX	Danse Musculaton Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
D'ARTS PLASTIQUES & DE THÉÂTRE		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LC	Collage Dessin Papier mâché Peinture Poterie & Théâtre.
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Amandine BRAS <i>Diététicienne</i>	AB	Informations de base & propositions de thèmes
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE				Courses {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
INFIRMIER		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	CM	Bases & Thèmes
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	CJ	Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Ludivine MILLET <i>Psychologue</i>	LM	Groupes de paroles

Un  dans le
calendrier du
programme

=

un atelier à la
périphérie de

**Saint-Amand
Montrond.**

 **TROUVER LES ATELIERS
À LA PÉRIPHÉRIE
DE
SAINT-AMAND MONTROND...**

MOIS	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
Com- munes				
Baugy		<u>Lundi 05</u> : Diététique ~ AB.		<u>Lundi 21</u> : A.P.C. ~ AB.
Bourges		<u>Samedi 03</u> : Pluridisciplinaire.		
Culan	<u>Lundi 22</u> : Diététique ~ AB.	<u>Mercredi 21</u> : Activité physique ~ MPVX.	<u>Jeudi 13</u> : Podologie ~ CJ.	
Drevant				
Dun ^s / Auron		<u>Lundi 19</u> : Diététique ~ AB.	<u>Mardi 25</u> : Infirmier ~ CM.	
Plaimpied- Givaudins			<u>Jeudi 13</u> : Activité physique ~ MPVX.	<u>Jeudi 31</u> : Activité physique ~ MPVX.
Saint-Florent ^s / Cher		<u>Lundi 12</u> : Diététique ~ NR.	<u>Mardi 11</u> : Activité physique ~ VF.	

 CARNET D'ADRESSES...

Communes	Structures	Adresses
Baugy	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
Bourges	C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social du Val d'Auron	Place Martin-Luther King
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand (adresse GPS)
	DOJO	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier
Culan	Maison de santé	1 Allée de La Tuilerie
Dun ^{s/} Auron	Maison France Services	Route de Levet
Lignières	Polyvalente {salle	2 Rue du Docteur Bonnet
Plaimpied-Givaudins	Rock'N Swing Attitude {salle de danse	Zone Artisanale du Porche
St-Amand Montrond	C.C.A.S.	700 Avenue Jean Giraudoux
	Centre de cure médicale de la Croix Duchet	Rue de la Croix Duchet
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
St-Florent ^{s/} Cher	Auditorium {salle de	Rue Aubrun
	Roseville {salle de	18 Rue des lavoirs



LUNDI 15 MAI

**Taboulé,
Blanc de poulet à la
crème d'oignon
& tian de légumes,
Gâteau creusois.**

LUNDI 12 JUIN

**Gaspacho courgettes~menthe,
Omelette aux pommes de terre
nouvelles & salade verte,
Riz au lait vanille.**

LUNDI 26 JUIN

**Salade multicolore,
Curry végétarien au
lait de coco,
Gâteau aux pêches.**

LUNDI 03 JUILLET

**Salade de melon, féta
& framboises,
Daube de bœuf aux pruneaux,
airelles & pommes de terre
sautées,
Soupe de fraises à la menthe.**



LUNDI 17 JUILLET

Repas au restaurant.

**LUNDI 21 AOÛT
~BAUGY~**

**Salade de poivrons,
Salade de coquillettes
au crabe,
Billes de melon sauce
framboise.**

Planning de MAI ~ Groupe Diabète ~ Secteur St-Amand Montrond

LUNDI 01

FÉRIÉ

MARDI 02

LUNDI 08

FÉRIÉ

MARDI 09

LUNDI 15

S5//Atelier Pratique Culinaire.
10h00-13h45 AB.
Objectif :
Revisiter notre épicerie.
Lieu :
Cuisine du C.C.A.S.

MARDI 16

LUNDI 22

S5//Diététique.
14h00-15h30 AB.
Objectif :
Quantités & qualité des matières grasses.
 Lieu : **Culan**
 & structure : **Maison de santé.**

MARDI 23

LUNDI 29

FÉRIÉ

MARDI 30

❗ APPORTER VOTRE DERNIER BILAN ❗
S2//Infirmier.
14h00-15h30 CM.
Objectif :
Comprendre son bilan sanguin.
Lieu :
Centre hospitalier
 & salle n° : **2.**

Planning de MAI ~ Groupe Diabète ~ Secteur St-Amand Montrond

MERCREDI 03

VENDREDI 05

MERCREDI 10

VENDREDI 12

**A6//ReF Douce.
10h00-11h00 MPVX.**

Objectif :

Exécuter des exercices selon ses capacités.

Lieu :

Centre de cure La Croix Duchet.

**A3//Pluridisciplinaire.
14h00-15h30 CM & LM.**

Objectif :

Comprendre & améliorer les troubles du sommeil.

Lieu :

Centre hospitalier
& salle n°: 2.

**A2//Étirements.
11h00-12h00 MPVX.**

Objectif :

S'étirer & se détendre.

Lieu :

Centre de cure La Croix Duchet.

MERCREDI 17

VENDREDI 19

MERCREDI 24

VENDREDI 26

**A7//Randonnée.
10h00-11h30 MPVX.**

Objectif :

Marcher pour se dépenser.

Lieu : Lac de Virlay

& départ : parking principal du lac.

MERCREDI 31

**A3//Arts plastiques.
10h00-12h00 LC.**

Objectif :

Créer un jeu sur le diabète.

Lieu :

Centre hospitalier
& salle n° : 2.

Planning de JUIN ~ Groupe Diabète ~ Secteur St-Amand Montrond

LUNDI 05

S5//Diététique.
14h00-15h30 AB.
Objectif :
Quantités & qualité des matières grasses.
 Lieu : Baugy & structure :
Maison des solidarités.

MERCREDI 07

A6//ReF Douce.
10h00-11h00 MPVX.
Objectif :
Pratiquer la gymnastique douce.
Lieu : Centre de cure de la Croix Duchet.

❗ BILAN INITIAL OU RÉ ÉVALUATION ❗

A2//Étirements.
11h00-12h00 MPVX.
Objectif :
Faire le point sur ses capacités physiques.
Lieu : Centre de cure de la Croix Duchet.

LUNDI 12

S5//Atelier Pratique Culinaire.
10h00-13h45 AB.
Objectif :
Créer un menu de Printemps.
Lieu : Cuisine du C.C.A.S.

MERCREDI 14

S5-A5//Diététique
14h00-15h30 AB.
Objectif :
Parler de la sécurité des consommateurs : fruits, légumes & les résidus de pesticides...
Lieu : C.C.A.S.

S5~ S6//Diététique
14h00-15h30 NR.
Objectif :
Connaître & comprendre les besoins en sel, sucre & matière grasse.
 Lieu : Saint-Florent ^S/Cher & salle : Auditorium.

LUNDI 19

S6-S4//Diététique.
14h00-15h30 AB.
Objectif :
Quelques astuces pour être écologique dans son alimentation.
 Lieu : Dun ^S/Auron
 & structure : Maison France services.

MERCREDI 21

A6//ReF Douce.
10h00-12h00 MPVX.
Objectif :
Pratiquer la gymnastique douce chez soi au quotidien.
 Lieu : Culan
 & structure : Maison de santé.

LUNDI 26

S5//Atelier Pratique Culinaire.
10h00-13h45 AB.
Objectif :
Utiliser des produits d'Été.
Lieu : Cuisine C.C.A.S.

MERCREDI 28

Planning de JUIN ~ Groupe Diabète ~ Secteur St-Amand Montrond

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
	A3//Arts plastiques. <u>09h30-11h30</u> LC. <u>Objectif</u> : Créer un jeu sur le diabète. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier & <u>salle n°</u> : 2.	① ATELIERS DE PRINTEMPS ① 09h00-17h00 « Journée de réflexion soignants~soignés. » <u>Thème</u> : <i>« Le jardin thérapeutique. »</i>  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle de réunion</u> : « Moulin de la Voiselle. »
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
① PROGRAMME INITIAL ① S2//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. <u>Objectif</u> : Comprendre sa maladie & son traitement. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier & <u>salle n°</u> : 2.		
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
JEUDI 29	VENDREDI 30	
	A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-16h00</u> CM & LC. <u>Objectif</u> : Créer un jeu sur le diabète. <u>Lieu</u> : C.C.A.S.	

Planning de JUILLET ~ Groupe Diabète ~

Secteur St-Amand Montrond

LUNDI 03

S5//Atelier Pratique Culinaire.

10h00-13h45 AB.

Objectif :

Faire un menu autour des fruits rouges.

Lieu :

Cuisine C.C.A.S.

MARDI 04

A3//Pluridisciplinaire.

14h00-15h30 AB.

Objectif :

Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme.

Lieu :

C.C.A.S.

LUNDI 10

S5//Randonnée & Pique-nique.

10h30-13h00 MPVX & AB.

Objectif :

Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial.

Lieu : Lac de Virlay

& départ : Parking principal du Lac de Virlay.

MARDI 11

A6//Randonnée.

10h30-12h00 VF & ____.

Objectif :

Marcher pour se dépenser.

 Lieu : Saint-Florent^S/Cher

& départ : Place de la mairie.

LUNDI 17

❗ LE REPAS EST À VOTRE CHARGE ❗

REPAS AU RESTAURANT

S5//Atelier Pratique Culinaire.

12h00-13h30 AB.

Objectif :

Choisir un menu adapté en déjeunant à l'extérieur.

Lieu :

Sera défini ultérieurement.

MARDI 18

S5//Diététique.

14h00-15h30 AB.

Objectif :

Alimentation, diabète & anti-inflammatoires : quel lien ?

Lieu : Centre hospitalier & salle n° : 2.

LUNDI 24

MARDI 25

S2//Infirmier.

14h00-15h30 CM.

Objectif :

Tester le jeu de société.

 Lieu : Dun^S/Auron

& structure : Maison France services.

LUNDI 31

Planning de JUILLET ~ Groupe Diabète ~ Secteur St-Amand Mon-trond

MERCREDI 05	JEUDI 06	VENDREDI 07
A2//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires en dansant. <u>Lieu</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.		A3//Arts plastiques. <u>09h30-11h30</u> LC. <u>Objectif</u> : Créer un jeu sur le diabète. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier & <u>salle n°</u> : 2.
A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> : S'étirer & se détendre. <u>Lieu</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.	A3//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. <u>Objectif</u> : Travailler sur le jeu de société. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier & <u>salle n°</u> : 2.	
MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
	A2//Danse. <u>09h30-11h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Se dépenser en dansant.  <u>Lieu</u> : Plaimpied-Givaudins & <u>salle</u> : Rock'N Swing Attitude.	FÉRIÉ
	A2//Podologie <u>09h30-11h30</u> CJ. <u>Objectifs</u> : ① Prendre soins de ses pieds. ② Pratiquer la gym des pieds.  <u>Lieu</u> : Culan & <u>structure</u> : Maison de santé.	FÉRIÉ
MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
		A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-16h00</u> CM & LC. <u>Objectif</u> : Créer un jeu sur le diabète. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier & <u>salle n°</u> : 2.
MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28

Planning d'AOÛT ~ Groupe Diabète ~ Secteur St-Amand Montrond

	MARDI 01	MERCREDI 02
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
SEMAINE DE FERMETURE ESTIVALE.		
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif :</u> Préparer un repas froid équilibré.  <u>Lieu :</u> Baugy & <u>structure :</u> Maison des solidarités.		
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
S7~A7//Pluridisciplinaire. <u>09h30-11h00</u> AB & LM. <u>Objectif :</u> Faire le lien entre alimentation & le rapport au corps humain. <u>Lieu :</u> Centre hospitalier & <u>salle n° :</u> 2.		A6//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Pratiquer la gymnastique douce. <u>Lieu :</u> Centre de cure de la Croix Duchet.
		A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> S'étirer & se détendre. <u>Lieu :</u> Centre de cure de la Croix Duchet.

Planning d'AOÛT ~ Groupe Diabète ~ Secteur St-Amand Montrond

JEUDI 03

VENDREDI 04

JEUDI 10

VENDREDI 11

JEUDI 17

VENDREDI 18

SEMAINE DE FERMETURE ESTIVALE.

JEUDI 24

VENDREDI 25

JEUDI 31

A2//Danse.
09h30-11h00 MPVX.
Objectif :
Se dépenser en dansant.
Lieu :
 **Plaimpied-Givaudins**
& **salle : Rock'N Swing Attitude.**

VOTRE PLANNING « DIABÈTE » DE **MAI** À **AOÛT** 2023

Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun....	02
Participer à un atelier en groupe durant la période de pandémie COVID-19.	02
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	03
S'inscrire à un atelier d'art thérapie...	04
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire	04
Quelques notes personnelles...	05
Comprendre & connaître les compétences...	06
Lire votre planning...	07
Trouver mes ateliers à la périphérie de SAINT-AMAND MONTROND	08
Carnet d'adresses	09
 MENUS 	10 ~ 11
MAI	12 ~ 13
JUIN	14 ~ 15
JUILLET	16 ~ 17
AOÛT	18 ~ 19
SOMMAIRE	20