# Spécial vaccin

**SOMMAIRE**

Page : **2** — La Bulle présidentielle– Prochaines réunions **3** — Calendrier du Sporting Club Bellevillois **4** — « Marcheurs Bellevillois, où irons-nous? » **5&6** — « Cyclos Bellevillois, où irons-nous ? » 5 - Calendrier du trimestre 6- Déconfinés, Déconfinées, on se lâche, ou presque..! **7&8**— « Marcheurs Bellevillois, où étions-nous? » : 7- Le Bois est toujours aussi couru le jeudi ! 8 - Balades au Bois de Vincennes pendant le confinement **9&10** — « Cyclos Bellevillois, où étions-nous ? » : 9- On a fait du beau… 10- Même pas peur… **11**—Deux rendez-vous à ne pas manquer ! **12** — Comité Directeur du Sporting Club Bellevillois.

Maison de la Vie Associative et Citoyenne 18 rue Ramus 75020 Paris
sc-bellevillois@ffvelo.fr www.sc-bellevillois.com S-C Bellevillois

## BULLE PRESIDENTIELLE

En mai-juin : le vélo, la marche, restent des moyens de loisir pour sortir du confinement !! En mai, on va pouvoir refaire du vélo, de la marche, avec la suppression de la limite des 10 kms passée à 30 kms. Toutefois il faudra rester en petits groupes de 6 personnes, en attendant les instructions, qui seront, nul doute, pas très claires mais on a l'habitude !!

En mai, ce sont les 80 ans du SC Bellevillois, qui est un des plus vieux clubs parisiens, qui a connu le vélo en temps de guerre, puis la Libération et la reprise des activités notamment avec les congés payés. Il y a eu aussi les difficultés inhérentes à la vie associative. Une équipe s'est mise au travail sur ce projet d'anniversaire.

En mai, ce sont aussi les dossiers d'aide et subventions ANS, il faut donc réfléchir aux actions à mettre en place sur l'année et au delà sur les 4 ans, tant pour la section cyclo que pour la section marche.

Il nous reste à réfléchir et à formuler un projet d'actions traditionnelles et d'actions nouvelles. Je pense au Sport-Santé, et au Vélo pour Tous ; et en attendant, on attend vos idées.

Joël Sick

## NOS PROCHAINES RÉUNIONS

Réunion débat ouverte à tous : jeudi 10 juin de 19h à 21h. (couvre-feu à 23h à partir du 9 juin).
Maison des Associations et de la Vie Citoyenne du 20ème - 18 rue Ramus. Métro Gambetta, Bus n°26 arrêt "Ramus".

**Pour inscrire un sujet particulier à l'ordre du jour : envoyer un mail sur la messagerie du Club : sc-bellevillois@ffvelo.fr— Date limite : 1er juin.**
**L'ordre du jour vous sera communiqué au plus tard le mardi 8 juin.**

# CALENDRIER DU SPORTING CLUB BELLEVILLOIS

## CALENDRIER DU SPORTING CLUB BELLEVILLOIS

**Fédération Française de Cyclotourisme**

**Toute l'année des Sorties Amicales avec :**

De la Marche le Jeudi et le Dimanche,
Du Cyclotourisme le Lundi, le Mercredi et le Week-end,
Randonnées, Escapades, Brevets, Flèches de France,
Ateliers Mécaniques, WE, Voyages Itinérants…

**Les 8 Manches du Challenge Bellevillois 2021 :**

**La Marche de l'An Neuf, Souvenir André Asteix, 78ème édition**

Dimanche 10 Janvier : Parcours Pédestres : 8, 12, 18 Km
Course à pied Touristique : 18 km Annulé

**Les Randonnées Bellevilloises de la Cipale, Souvenir Léon Mourard, 77ème édition**

Dimanche 7 Février : Parcours Cyclos : 25, 6O, 80, 105 km
Parcours Pédestres : 12 et 15 Km Annulé

**L'Escapade des Anciens Bellevillois, 7ème édition Souvenir Roger Marchais**

Dimanche 11 Avril. Randonnée cyclo-touristique
Suivie d'un déjeuner partagé avec les marcheurs **Reporté**

**Paris par Monts et par Vaux, 5ème édition**

Dimanche 6 Juin : Cyclo Découverte : 30 Km
Parcours Pédestre : 10 Km

**La Nocturne Bellevilloise d'Automne, 8ème édition**

Samedi 9 Octobre : Parcours Cyclos 100 km

**3 Brevets Permanents Cyclotouristes Bellevillois Ouverts à tous, toute l'année :**

**Le Randonneur 2ème année (anciennement Léon Mourard)**

Dans l'année, 6 étapes libres de 60km mini toutes différentes

**Le Souvenir François Générelli, 9ème année**

6 étapes en Ile-de-France parcours de 370 Km

**Le 6Cents Bellevillois, 5ème année**

6 étapes ou 12 demi-étapes autour de l'IDF parcours de 600 Km



# « MARCHEURS BELLEVILOIS, OÙ IRONS-NOUS? »

## SPORTING CLUB BELLEVILLOIS

**MARCHEURS OU IRONS NOUS <<2eme Trimestre 2021>>**

**SORTIES du JEUDI** : Parcours variés au Bois de Vincennes & sur les bords de Marne

**RDV** à 9h au café Le Terminus au métro Château de Vincennes(Sortie métro 6 en tête de train)

**SORTIES du WEEK-END** : Pour les sorties avec retour tardif, pensez à prendre un encas.

| Date / Sortie | Rendez-vous / Heure / Lieu | Km | Transport |
|---|---|---|---|
| 2 Mai 2021<br>Lac Coulée Verte<br>(Pique nique) | **Départ** : **9h11** Gare Chatelet les Halles **RER B** Train KALE –> direction Massy Palaiseau **R/V** : **9h** milieu quai ou sur quai arrivée à Massy Verrières à **9h40**<br>Billet Aller Massy Verrières - Billet retour Bourg La Reine vers 15h | 13 | A : 5,20€<br>(zone4)<br>R : 2,80€<br>(zone 3) |
| 9 Mai 2021<br>Bruyères le Châtel<br>(Pique nique) | **Départ** : **8h46** Gare Austerlitz **RER C**- Train DEBA -> direction Dourdan<br>**R/V : 8h35** en bas salle des guichets ou sur quai arrivée à Egly à **9h30**<br>Billet Aller – Retour gare Egly Train retour 14h58 / 15h28 / 15h58 | 13 | A : 7,10€<br>R : 7,10€<br>(zone 5) |
| 16 Mai2021<br>La Vallée aux Loups et Parc de Sceaux<br>(Pique nique) | **Départ** : **9h01** Chatelet les Halles **RER-B**- train STORT -> direction Robinson (Sceaux)<br>**R/V : 8h50** milieu quai ou sur quai arrivée à Robinson à **9h27**<br>Billet aller gare Robinson (Sceaux) Billet Retour gare de Bourg La Reine. train retour 15h128 / 15h24 | 14 | A : 2,80<br>R : 2,80€<br>(zone 3) |
| 23 Mai 2021 | **Pentecôte**<br>**Pas de marche programmée** | | |
| 30 Mai 2021<br>Eglise St Sulpice de Favières<br>(Pique nique) | **Départ : 9h16** Gare Austerlitz **RER C** – train ELBA **->** direction St Martin d'Etampes<br>**R/V : 9h05** en bas salle des guichets ou sur quai arrivée gare Lardy **10h02**<br>Billet Aller gare Lardy _ Billet Retour Breuillet Village<br>Départ retour vers 15h52 / 16h22/ 16h52 | 15 | A : 7,60€<br>R : 7,60€<br>(zone 5) |
| **6 Juin 2021** | **Escapade Paris par Monts et par Vaux**<br>Le circuit et les horaires seront donnés plus tard | | **SCB** |
| 13Juin 2021<br>Forêt de Dourdan<br>(Pique nique) | **Départ : 8h46** Gare Austerlitz **RER C-** train DEBA ->direction Dourdan<br>**R/V : 8h35** en bas salle des guichets ou sur quai arrivée Dourdan **9h50**<br>Billets Aller : Retour Dourdan<br>Départ train retour 16h38 / 17h08 / 17h59 | 16 | A : 8,20€<br>R : 8,20€<br>(zone 5) |
| 20 Juin2021<br>De Cesson à Melun<br>(Pique nique) | **Départ : 9h09** Gare de Lyon **RER D** – train ZACO -> direction Melun<br>**R/V : 8h55** milieu quai ou sur quai arrivée à Cesson **9h56**<br>Billet aller gare Cesson- Billet retour par gare de Melun<br>Départ train retour : 15h55 / 16h10 / 16h25 | 15 | A : 7,60€<br>R : 8,20€<br>(zone 5) |
| 27 Juin 2021<br>La Plaine de Sorques<br>(Pique nique) | **Départ : 8h46** Gare de Lyon **SNCF Hall 1** train 891053 -> direction Laroche Migennes<br>**R/V : 8h35** panneau affichage. Arrivée à Moret les Sablons à **9h31**<br>Billet Aller Moret les Sablons -- Billet Retour gare Montigny sur Loing<br>Départ train retour 14h15 ¨ 15h/45 | 14 | A : 9,31€<br>R : 9,85€<br>(zone 5) |
| 4 Juillet 3021<br>Le Long de L'Essonne<br>(Pique nique) | **Départ : 9h09** Gare de Lyon **RER D** – train ZACO-> direction Melun<br>**R/V : 8h55** milieu quai ou sur quai arrivée à Boussy St Antoine **9h39**<br>Billet aller / retour gare Boussy St Antoine Départ train retour 12h18 / 12h49 / 13h18 | 14 | A : 6,15€<br>R : 6,15€<br>(Zone 5) |
| 11 Juillet 2021<br>Circuit de St Chéron<br>(Pique nique) | **Départ : 8h45** – Austerlitz **RER C** Train DEBA -> direction Dourdan<br>**R/V : 8h35** en bas salle des guichets ou sur quai arrivée à St Chéron **9h40**<br>Billet aller / retour gare St Chéron<br>Train retour à 16h12 / 16h42 17h12 | 15 | A : 7,60€<br>R 7,60€<br>(Zone 5) |
| **Vacances été : 18 Juillet au 29 Août 2021 pas de sorties programmées** | | | |
| *Les sorties peuvent être modifiées en fonction d'une météo défavorable, ou d'un manque de participant.*<br>*Il est souhaitable de se renseigner la veille auprès de Renée Desrues :* ***06 76 59 23 23***<br>***e-mail : desruesrenee@gmail.com*** | | | |

## « CYCLOS BELLEVILOIS, OÙ IRONS-NOUS? »

# SPORTING CLUB BELLEVILLOIS

**Agenda 2ème trimestre 2021**

SORTIES AMICALES du MERCREDI/SAMEDI/DIMANCHE/LUNDI
RDV à Joinville (sous le Pont de Joinville - rive gauche de la Marne) heure à déterminer
ou Place Gambetta ou (ex) Monop Beauty: angle av. République/Bd J.Ferry

| Date | Distance | Organisateur | Ville | Accueil | Départ |
|---|---|---|---|---|---|
| 02.05.21 | Sortie amicale | | | | |
| 09.05.21 | 50/90/110 | Rallye des Toques Blanches | Villeneuve le Comte | 7h – 9h30 | Rue Gaucher de Châtillon à Villeneuve le Comte |
| 16.05.21 | Sortie amicale | | | | |
| 23.05.21 | 55/70/95/125 | Les Asperges | Argenteuil | 7h – 9h | Centre commercial Carrefour à Sannois (95) |
| 30.05.21 | 51/80/100 | Cyclo Savigny | Savigny/Orge | 6h30 – 9h | 31bis av. de l'Armée Leclerc, Savigny/Orge |
| **06.06.21** | **50** | **Rallye SCB Bellevillois** | **Spéciale 80 ans Escapade des Anciens par Monts et par Vaux** | **9h** | **A déterminer** |
| **12.06.21** | **20** | **Reprise ! Vivons Vélo - SCB Bellevillois** | **Paris BDV** | **9h30** | **Place de la République** |
| 13.06.21 | Sortie amicale | | | | |
| **19.06.21** | **Tout ce qui roule pédale !** | **Nouveau ! SCB Bellevillois Vélo Pour Tous** | **BDV** | **9h30** | **Esplanade du château de Vincennes** |
| 26.06.21 | Sortie amicale | | | | |
| 03.07.21 | 25 | CODEP 75 | BDM Est Parisien | 9h30 | Cipale |
| 04.07.21 | 42/65/100 | Elan de Chevilly la Rue Randonnée d'été | Chevilly la Rue | 7h – 10h | Stade de Chevilly la Rue |
| 11.07.21 | Sortie amicale | | | | |



## Déconfinés, Déconfinées, on se lâche ! Ou presque…

Après un si long temps sous cloche, voici enfin sonnée l'heure de la liberté retrouvée. Rouler n'aura jamais fait autant de bien.

Des nouveautés ce trimestre :

**Vivons Vélo.** Un pédalage de remise en forme avec deux balades. Celle du 12 juin est organisée par le Sporting Club Bellevillois qui renoue ainsi avec une habitude inaugurée sous la présidence de François Nicoletti. Rendez-vous Place de la République à 9h30. Retour vers 12h30. Balade de 25 km à la découverte de l'Est Parisien. Celle du 3 juillet est organisée par le CODEP 75. Rendez-vous à la Cipale à 9h30. Retour vers 12h30. Balade de 25 km à la découverte des Bords de Marne.

Organisées dans 20 à 30 villes de France, ces balades conviviales, sont gratuites et accessibles à tous. Placées sous le signe du vélo-plaisir, elles permettent à chacun de faire une bonne action : chaque inscription se transforme en don reversé à l'Institut Pasteur pour la recherche sur les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

**FAISONS UNE BONNE ACTION, PARTICIPONS !**

Inscription obligatoire sur le site de Vivons Vélo :

https://www.vivonsvelo.fr/app/fr/event/default?event_id=5fb397b85e01b234b74c3a4c

**Vélo pour Tous.** On se défoule en pédalant avec tout ce qui roule au Bois de Vincennes : tricycle, vélo couché, vélo-pousseur… ! 1er Rendez-vous : samedi 19 juin 9h30 esplanade du château de Vincennes pour un essai du matériel et une 1ère leçon de pilotage. Inscription : (sc-bellevillois@ffvelo.fr à l'intention de Sadia). Par la suite, tous les 2ème et 4ème dimanche du mois.

Et ne manquez surtout pas **notre super Rallye SCB de l'Escapade par Monts et part Vaux du 6 juin !** (Précisions p.11).

**APPEL !**

On recherche une petite équipe pour organiser Montagnardes, Flèches de France et autres Grandes Randonnées cet été. Participation financière du Club assurée.

# « MARCHEURS BELLEVILLOIS, OÙ ÉTIONS-NOUS? »

## Le Bois est toujours aussi couru le jeudi !

C'était le 3 mars 2021. Et malgré le froid et la grisaille de cette fin d'hiver, nous étions 14 à être venus au rendez-vous près du Château, au pied de la brasserie « Le Terminus » (hélas toujours fermée…). 14 fidèles, parmi lesquels notre homme, Alain Bourdeau, qui a retrouvé ses genoux après une pose de prothèse et quelques mois de convalescence.

Fin d'hiver, où l'on sentait poindre le printemps : crocus, jonquilles en boutons, et même la bruyère était en fleur. Le trajet choisi ce jour-là par Renée nous a conduits dans les jardins de l'Ecole du Breuil. Des sculptures de rotin originales agrémentent son arboretum déjà bien peuplé d'essences variées. Sans doute là œuvres d'étudiants, futurs jardiniers apprenant à faire œuvre d'artiste pour égayer nos villes de béton et nos villages ensommeillés. Au pied des parterres que les primevères illuminent de leurs couleurs, des pancartes fichées dans la terre, proposent à notre marche des pensées à méditer. Comme par exemple : « Voir un univers dans un grain de sable et un paradis dans une fleur des champs, tenir l'infini dans la paume de sa main et l'éternité dans une heure ». Il n'est pas nécessaire de connaître William Blake pour en apprécier la profondeur de ces propos.

Marcher, regarder, s'émerveiller, méditer, papoter (oh oui, oh oui… surtout papoter !), voilà les plaisirs simples de nos jeudis matin au Bois de Vincennes.

Joëlle Plantier

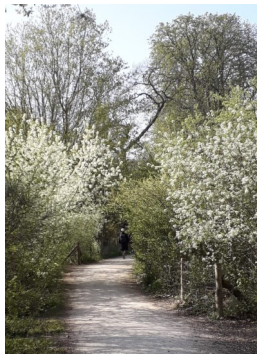


## Balades au Bois de Vincennes pendant le confinement

Le Bois de Vincennes et le Bois de Vincennes… et encore le Bois de Vincennes !

Dit comme ça cela peut paraître monotone. Mais voyons les choses de façon optimiste. Nous avons la chance d'avoir, à moins de 10 kms de chez nous pour la plupart, quoi ? Le Bois de Vincennes bien sûr !!!!!

Et le printemps a éclaté d'un coup ! D'abord par quelques arbres en fleurs, puis les bourgeons ont explosé pour laisser la place au vert tendre des feuilles. C'est une symphonie sur une gamme de verts ….



Et, comme il faut trouver de la joie, nous aussi on s'éclate ! Mais plutôt sur une gamme d'apéritifs pour fêter nos anniversaires. C'est un plaisir à chaque fois renouvelé ! Mais ce n'est pas à chaque balade, rassurez-vous ! C'est un petit plus qui, de temps en temps, nous fait apprécier nos balades amicales.

Et comme il faut finir en beauté, savez-vous pourquoi un certain carrefour s'appelle le Carrefour de Beauté (situé à la lisière du Bois de Vincennes entre Paris et Nogent) ? Parce qu'à proximité existait le Château de Beauté. Construit au XIVème siècle, il fut offert par Charles VII à sa maîtresse Agnès Sorel que l'on appela la Dame de Beauté.

Bon, et nous qui croyions que c'était pour nous, les marcheuses !!

Mary-Lilian Trobo

Le 16/04/2021

# « CYCLOS BELLEVILLOIS, OÙ ÉTIONS-NOUS? »

## On a fait du beau…

Ce matin on avait nos beaux vélos tout carbone légers et nos tenues pour aller vite, très vite. Ben... on n'est pas allés vite et c'est tant mieux.
Tout d'abord il y a eu le héron croisé dans le bois, ça se regarde un héron faut prendre le temps, puis y a eu le pivert, on l'entendait mais on le voyait pas alors bien sûr ça a pris un certain temps aussi pour le trouver, puis savoir si c'était un monsieur pivert ou une madame pivert.

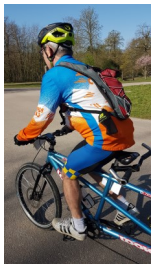
Alors bien sûr Nicolas nous a attendus un peu au polygone mais ça valait le coup.
Mais ce qui a vraiment valu le coup, c'était le moment d'après, avec Meïre. Une respiration, une pause, une bulle dans ces moments qui nous malmènent.
Avec toute sa gentillesse, sa douceur, Meïre nous a offert une séance d'initiation. En suspension, les yeux fermés, bercés par les bernaches, le cri des paons et les joueurs de musique bouddhiste, on s'est centré sur nous, notre respiration, notre bien-être.
Vous connaissez l'île de Bercy ? Meïre nous l'a fait découvrir, c'est pas une île c'est un atoll, tout s'y prête à une pratique apaisée du yoga.
Les 3 paons qui faisaient la roue, les bébés merles curieux, les oies bernaches décomplexées, le couple de cygnes qui surveille son nid, les foulques et les poules d'eau qui se ressemblent à s'y méprendre mais faut pas dire ça sinon ça énerve Arielle qui en connaît un rayon en oisologie.

Nous nous sommes étirés en douceur, en écoutant, respectant nos corps, en prenant conscience de nos muscles, ces muscles que nous avons oubliés à force de solliciter ceux dédiés au vélo, à la marche. Et puis cette respiration dont on reprend conscience qui est centrale, motrice de nos mouvements, notre corps qui se déroule, le froissement de l'herbe, ces moments où, immobiles, nous étions suspendus pour trois minutes, pour une éternité.
Alors un grand merci à toi Meïre, et nous serons là samedi avec nos amis pour un second cours.
Et cet après-midi, après le petit repas pris avec les copains du club, nous nous sentons bien.

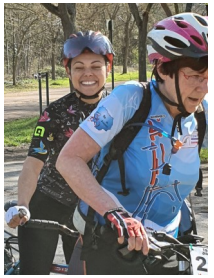
Arielle Delay et Thierry Blatché



## Même pas peur..



Quand Arielle nous en avait parlé, ça semblait si facile, même qu'on lui avait dit même pas peur, on sera là, on est comme ça nous au SCB.
Mais ce matin, pour Lucette, Meire et Thierry, mon dieu qu'il semble long ce tandem, et puis il est haut, et c'est comment qu'on freine ?!?
Alors un par un, on passe derrière Arielle et on se dit qu'on la connaît pas depuis si longtemps … Est-ce qu'elle est fiable ? et pourquoi elle sourit ?!



Mais non tout va très bien, elle nous explique gentiment la synchronisation, faut démarrer ensemble, symbiose, et puis elle nous indique chacun des obstacles. Bon, ok, on s'emmêle un peu les pinceaux sur le pédalage, mais Arielle est formelle, si on l'écoute un peu ça va marcher. Et effectivement, ça marche au bout de 15 minutes. Tout semble beaucoup plus facile, instinctif. Arielle nous a bien expliqué qu'il fallait s'arrêter chacun avec le même pied.
Alors, évidement, ça fait 10 minutes que je ne regarde que ses pieds...
C'est bon ? on a fini ? Ah non ! maintenant il faut conduire le tandem. Jusque-là nous n'étions que copilotes, et être pilote, ça change tout.
Pédagogue, Arielle nous fait enfourcher seuls chacun notre tour le tandem, c'est jamais qu'un gros vélo aux hormones !
Vient le temps de se lancer à deux, alors bien sûr, on est un peu crispés et ça se voit sur les photos, mais quelle fierté, on a fait un nouveau truc, aujourd'hui on est capable d'un peu plus qu'hier, un peu comme la première fois où papa a enlevé les roulettes du vélo rouge (ou bleu on connaît pas votre enfance), nous sommes fiers !

Alors parce qu'on a été si forts, si beaux, et qu'on n'est même pas tombés (ou alors un tout petit peu), on va se faire plaisir. Direction le Marais pour un Fallafel de chez Marianne. Sur le retour un petit cadeau de la vie, une de ces petites choses qui éclairent une journée, une grande cour du 16e siècle, du soleil, des endroits où s'asseoir pour déguster qui une bière, qui un café, comme des prisonniers depuis trop longtemps sevrés de liberté.
Alors merci Arielle c'était une chouette journée, on repart quand pour de vrai en tandem ?
Une photo intrus s'est glissée dans cet article, un bidon du SCB à la première personne qui l'identifie.

Arielle D et Thierry B avec une jolie pensée pour Sadia

## DEUX RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER !

Voici quelques nouvelles sur les préparatifs que nous menons afin de mettre en place nos manifestations dans un futur proche. En effet, 2 actions sont en cours de préparation :

### 1. L'ESCAPADE PAR MONTS ET PAR VAUX 6 JUN 2021

L'Escapade des Anciens devait se dérouler le 11 avril 2021, mais pour raisons sanitaire ce rallye a été reculé. Après mure réflexion, Joëlle et moi avons opté pour la date du 6 juin en fusionnant l'ESCAPADE avec PARIS PAR MONTS ET PAR VAUX.

Actuellement je travaille sur les circuits VELO et MARCHE pour cette escapade. Ces circuits porteront sur un thème en liaison avec les 80 ans du Club.

Je ne peux pas vous en dire plus pour le moment car l'affaire est classée "secret défense". Seules les personnes retenues pour l'organisation sur le terrain recevront un mail explicatif personnalisé, avec en exclusivité le thème de la sortie.

**2. LA BELLE HISTOIRE. Plus tard...**

Pour célébrer encore les 80 ans du Club, Joëlle nous concocte aux petits oignons depuis quelques semaines, une manifestation à déguster avec les yeux. En effet, il est question d'une exposition à la Mairie du 20ème sur le Sporting Club Bellevillois depuis sa création jusqu'à nos jours. Saluons les efforts de recherche, les fouilles fastidieuses entreprises par Joëlle !!! Pour notre plaisir. Cette exposition se tiendra à une date qui reste à préciser en fonction des conditions sanitaires d'accueil à la mairie.

D'ici là, tenez-vous prêts à venir le 6 juin pour une Escapade par Monts et par Vaux hors des sentiers battus…

Sadia Muto



## COMITÉ DIRECTEUR DU SPORTING CLUB BELLEVILLOIS

**Président : Joël SICK**
06 07 17 11 97
joel.sick@orange.ftr

**Trésorière : Arielle DELAY**
06 74 09 91 51
adelay@infonie.fr

**Vice-présidente : Sadia MUTO**
06 62 93 57 00
muto.sadia@orange.fr

**Secrétaire : Joëlle PLANTIER**
06 70 67 42 73
plantier.joelle@wanadoo.fr

**Renée DESRUES**
06 76 59 23 23
desruesrenee@gmail.com

**Lucette FAILLENOT**
06 08 97 79 25
lucettefaillenot41@gmail.com

**Henri PERTHUIS**
06 30 93 54 94
henri.perthuis@gmail.com

**Ralf KYTE**
06 41 47 19 82
kyte.scb@gmail.com