

FÉDÉRATION
FRANCOPHONE
JEÛNE & RANDONNÉE



Devenir Accompagnateur de Jeûne à la FFJR



VOS INTERLOCUTEURS



Ingrid Charreau

Accompagnatrice de Jeûne
FFJR et Responsable de la
Formation FFJR



Daria BRILEVA

Chargée
administrative
de la FFJR

SOMMAIRE

- ▮ **Connaissez-vous la FFJR? Son cadre et sa philosophie**
- ▮ **Pourquoi adhérer à la FFJR?**
- ▮ **Comment devenir Accompagnateur de Jeûne Diplômé FFJR ? Comment obtenir le Label FFJR ?**
- ▮ **Focus sur la Formation Théorique**
- ▮ **En pratique**
- ▮ **Q & R**



FÉDÉRATION
FRANCOPHONE
JEÛNE & RANDONNÉE

CONNAISSEZ-VOUS LA FFJR?

QU'EST CE QUE LA FFJR?

- ❖ Une vocation
- ❖ Une Fédération
- ❖ Un Label

La FFJR, Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée:

- ✓ Fondée en 1990 par Gisbert et Gertrud Bölling, pionniers du jeûne en France
- ✓ Faire faire (re)découvrir le jeûne : permettre de l'expérimenter dans un cadre adapté pour en goûter tous les bienfaits
- ✓ Approche du jeûne selon la méthode du Dr. Buchinger
- ✓ Association de loi 1901 à but non lucratif
- ✓ 125 adhérents, un Conseil d'administration bénévole et 2 salariées (temps partiel)
- ✓ Partenariat avec l'AMJ (Académie Médicale du Jeûne)
- ✓ 1 Label Qualité
- ✓ **1 ambition = être LA référence pour le Jeûne en France**

ffjR

COMMENT REJOINDRE LA FFJR?



FÉDÉRATION
FRANCOPHONE
JEÛNE & RANDONNÉE

La FFJR évolue!

Depuis janvier 2024, l'adhésion à la FFJR a évolué pour les Accompagnateurs de Jeûne !



Membres Diplômés



ACCOMPAGNATRICE
DIPLOMÉE

Membres Labellisés



ADHESION FFJR

Membres Diplômés

= Accompagnateurs Diplômés



Les Membres Diplômés doivent :

- Valider la Formation FFJR décrite sur le **Protocole de Formation FFJR** en vigueur lors de leur inscription (cf. Protocole)
- Avoir passé le PSC1 (moins de 3 ans – à renouveler tous les 3 ans)
- Respecter la Charte FFJR et les autres documents réglementaires FFJR
- Etre à jour de la cotisation annuelle
- Participer à la Formation Continue et valider le QCM annuel

Protocole d'adhésion sur ffjr.com - Rubrique Formation



ADHESION FFJR

Membres Diplômés

= Accompagnateurs Diplômés



ACCOMPAGNATRICE
DIPLOMÉE

Les Membres Diplômés ont droit :

- Obtention du Diplôme FFJR et du Pictogramme « Diplômé FFJR » à afficher
- Visibilité sur le site ffjr.com = fiche accompagnateur standard sans lien vers leur site ni présence de leur logo
- Accès à toute l'info FFJR (Newsletters internes, groupes WhatsApp)
- Accès à la Formation Continue
- Adhésion SPBE



**Les Membres Diplômés encadrent des
séjours au sein d'un Centre Labellisé FFJR.**



ADHESION FFJR

Membres Labellisés

= Centres Labellisés



Les Membres Labellisés doivent remplir le Cahier des Charges du Label FFJR :

- Être représentés par un Accompagnateur Diplômé FFJR
- Respecter la Charte FFJR et les autres documents réglementaires FFJR
- Avoir passé le PSC1 (moins de 3 ans – à renouveler tous les 3 ans)
- Avoir acquitté les droits d'entrée et être à jour de la cotisation annuelle
- Respecter les règles du Contrôle Qualité
- Participer à la Formation Continue et valider le QCM annuel
- Être en règle avec la législation en vigueur

Protocole d'adhésion sur demande à contact@ffjr.com ou sur notre site web Rubrique Formation

The FFJR logo, consisting of the lowercase letters 'ffjr' in a stylized, bold font, is positioned in the bottom right corner of the slide.

ADHESION FFJR

Membres Labellisés

= Centres Labellisés



Les Membres Labellisés ont droit :

- Obtention du logo FFJR à afficher sur leurs communications avec un hyperlien vers ffjr.com
- Visibilité sur le site ffjr.com = fiche accompagnateur premium avec lien vers leur site + présence de leur logo
- Droit de vote en AG : 1 membre labellisé = 1 voix
- Candidature au Conseil d'Administration FFJR
- Accès à toute l'info FFJR (Newsletters internes, groupes WhatsApp, Plateforme FFJR)
- Accès à la Formation Continue
- Adhésion AMJ et SPBE

COMMENT REJOINDRE LA FFJR?

- **Etape 1** = Devenir **Accompagnateur Diplômé** FFJR en suivant le Protocole de Formation FFJR.
 - C'est le focus de cette visioconférence
- **Etape 2** = En tant que représentant d'une personne morale, obtenir le Label FFJR (**Centre Labellisé FFJR**)



Diplôme FFJR
+ Adhésion Membre Labellisé FFJR
= Centre Labellisé FFJR

The logo for FFJR, consisting of the letters 'ffjr' in a stylized, lowercase font, with the 'f' and 'j' having a dot above them. It is positioned on a dark blue circular background.

LE CADRE DU LABEL FFJR

**La FFJR, en tant que label, propose un cadre
et une approche du jeûne
que tous ses adhérents doivent respecter**

Chaque accompagnateur s'engage à respecter :

- ✓ La Charte FFJR
- ✓ Le Code de déontologie FFJR
- ✓ Le règlement intérieur
- ✓ La Lettre d'engagement
- ✓ Le Contrôle Qualité : les jeûneurs de tous les centres de séjours FFJR sont invités à remplir le questionnaire anonyme de la FFJR afin de vérifier le respect de la Charte FFJR.

FOCUS SUR LA CHARTE FFJR

**La Charte FFJR définit
le cadre des séjours de
Jeûne pour tous les
Accompagnateurs
FFJR**

FOCUS SUR LA CHARTE FFJR

Art 1 : Les séjours labellisés FFJR sont libres de toute appartenance politique, partisane ou religieuse.

Art 2 : La FFJR propose des séjours de jeûne bien-être de type Buchinger (eau, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits et/ou de légumes dilués) de 7 jours ou moins, associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale..

Art 3 : Les séjours labellisés FFJR s'adressent à des personnes majeures en bonne santé (qui ne nécessitent pas de prise en charge médicale). Les Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR s'engagent à recueillir le consentement éclairé par écrit et à s'assurer que l'état de santé de la personne lui permet de jeûner.

Art 4 : Tous les séjours labellisés FFJR sont assurés par des Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR permettant un encadrement qualifié aussi bien pour le jeûne que pour la randonnée..

Art 5 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés s'engagent à contacter d'urgence le médecin au moindre doute sur l'état de santé d'un jeûneur. La FFJR interdit toute pratique qui pourrait relever de l'exercice illégal de la médecine.

Art 6 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés ont la responsabilité de l'ensemble du groupe de jeûneurs pendant toute la période du stage avec obligation de dormir sur place ou au maximum à 10 min du centre.

FOCUS SUR LA CHARTE FFJR

Art 7 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR partagent des informations concernant le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie en restant dans le domaine du bien-être, et n'utilisant pas de vocabulaire médical (soigner, thérapeutique, ...).

Art 8 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR utilisent des produits naturels, biologiques et si possible locaux, et proposent un séjour sans alcool, ni tabac et ni drogue.

Art 9 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR appliquent les règles élémentaires de bienveillance, discrétion et du devoir de réserve.

Art 10 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR, dans une démarche de contrôle qualité, ont l'obligation de proposer le Questionnaire qualité auprès de chaque jeûneur lors de chaque séjour.

Art 11 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR s'engagent à respecter les lois et les réglementations applicables dans notre domaine ainsi qu'à faire remonter toute difficulté, événement indésirable, incident au conseil d'administration pour que la Fédération puisse mettre en œuvre des actions d'amélioration visant à renforcer la sécurité de tous.

Art 12 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR s'engagent à être en règle au niveau des assurances professionnelles et de toutes les démarches administratives nécessaires à l'exercice de la profession.

FOCUS SUR LA CHARTE FFJR

Art 13 : La FFJR s'engage à prévenir toute dérive sectaire au sein de ses centres. Les Centres et leurs encadrant s'engagent à ne pas prétendre apporter des solutions thérapeutiques à des maladies par le biais du jeûne ; ils s'engagent à ne pas tenir de discours susceptibles d'être interprétés comme incitant à rompre avec la médecine traditionnelle.

Art 14 : La FFJR surveille et évalue régulièrement que les pratiques des centres labellisés répondent aux valeurs, au cadre ainsi qu'au code éthique et déontologique de la FFJR.

Art 15: Les Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR s'engagent à être transparents sur les tarifs des séjours, les dépenses associées et leur rémunération.

Art 16 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR s'engagent à collaborer avec les autorités de contrôle compétentes en matière de santé et de bien-être s'ils sont sollicités.

Art 17 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR s'engagent à avoir un PSC1 valide et à participer une fois par an minimum à une session de formation continue portant sur les aspects légaux et/ou éthiques et/ou sanitaires liés à la pratique du jeûne.

Art 18 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés FFJR s'engagent à utiliser le logo FFJR sur leurs outils de communication et à afficher cette charte sur leur site.

Art 19 : Les Accompagnateurs de jeûne agréés affichent cette charte ainsi que le document « Informations Importantes » reprenant les contacts et précisant que le séjour est accompagné par un professionnel non soignant agréé par la FFJR.



PHILOSOPHIE

La FFJR c'est aussi un état d'esprit!

Les accompagnateurs de jeûne diplômés FFJR partagent une **conviction** profonde : le jeûne fait du bien au corps et à l'esprit. Au sein des séjours qu'ils encadrent, ils ont à cœur de **diffuser** cette pratique et d'apporter du mieux-être à toutes les personnes qui choisissent de jeûner.

- ✓ Une conviction commune et des engagements
- ✓ Un collectif engagé et sincère, uni par des liens particuliers
- ✓ Esprit d'ouverture et d'entraide
- ✓ Partage d'expériences et d'événements collectifs
- ✓ Un fonctionnement associatif, basé sur l'engagement des bénévoles, essentiels à son bon développement

PHILOSOPHIE

La FFJR s'engage à :

- ✓ Donner un cadre professionnel.
- ✓ Promouvoir le jeûne et la FFJR.
- ✓ Lutter contre les dérives sectaires
- ✓ Animer la communauté FFJR.
- ✓ Donner accès à l'information et à la Formation Continue dans la mesure du possible.
- ✓ Permet l'usage du Label et de la dénomination Jeûne et Randonnée®.

Les Accompagnateurs FFJR s'engagent à :

- ✓ Respecter la Charte, le Code de Déontologie, le Règlement Intérieur et la Lettre d'engagement.
- ✓ Être à jour de leur cotisation FFJR.
- ✓ S'organiser pour recevoir les informations FFJR et participer à l'Assemblée Générale.
- ✓ S'intéresser aux actions de la FFJR.
- ✓ Adhérer aux valeurs de la FFJR et être dans un état d'esprit constructif.

POURQUOI ADHERER?

Le label FFJR est une force

La vocation de ce Label Qualité est de rassembler tous les professionnels respectant des critères de formation, une charte qualité rigoureuse et un code de déontologie vis-à-vis de l'accompagnement et de l'éthique.



Pour le jeûneur, c'est l'assurance de faire appel à des professionnels qualifiés, compétents et bienveillants.

POURQUOI ADHERER?

Ce que la FFJR apporte à ses adhérents:

- ✓ Le choix de l'autonomie (pas une franchise)
- ✓ De l'information et de la formation continue
- ✓ Collaboration avec l'AMJ = soutien médical
- ✓ Reconnaissance d'une mutuelle
- ✓ Communication globale, participation événements
- ✓ Portail internet FFJR.com
- ✓ Regroupements de professionnels régionaux qui s'entraident
- ✓ Tarifs préférentiels assurance et service médiation
- ✓ Partenariat avec SPBE- le syndicat des professionnels du bien-être et de la santé intégrative

POURQUOI ADHERER?

Ce que la FFJR n'apporte pas à ses adhérents:

- X L'étude du marché, la construction du projet d'entreprise
- X L'accompagnement dans la gestion de l'entreprise
- X Assurer la communication sur votre structure et vos séjours
- X Garantir le remplissage de vos séjours



Attention, la FFJR n'est pas garante de la réussite de chaque entreprise, il ne « suffit pas » d'adhérer pour réussir . Chacun est indépendant et responsable de sa propre structure



FÉDÉRATION
FRANCOPHONE
JEÛNE & RANDONNÉE

LE PROTOCOLE DE FORMATION FFJR

FOCUS SUR LA FORMATION THEORIQUE FFJR/AMJ

- ❑ **Organisme de Formation depuis 2022**
- ❑ **Objectif :** Acquérir les connaissances théoriques nécessaires à l'encadrement de séjours Jeûne et Randonnée dans la vision de la FFJR
- ❑ **Durée :** 24 jours (dont 13 en partenariat avec l'AMJ) sur 26 dates pour 15 modules
- ❑ **Dates :** du 16/09/26 au 11/03/27 (voir calendrier)
- ❑ **Format :** Présentiel (7 j.) et distanciel (17 j.)
Tarif : 3 240 € (135€ / jour)
- ❑ **Participants :** 20 places maximum
- ❑ **note de 12/20 minimum aux questionnaires intermédiaires après chaque module et aux questionnaires de fin de formation + évaluation orale sur des questions de cours et des mises en situations**

FOCUS SUR LA FORMATION THEORIQUE

En présentiel

2026	
dimanche 27 septembre	Présentation FFJR + AMJ + Santé intégrative + Histoire du jeûne + Terminologie
lundi 28 septembre	
mardi 29 septembre	
	Anatomie et Physiologie
2027	
Lundi 8 mars	Psychologie du jeûneur et accompagnement de groupe
Mardi 9 mars	
Mercredi 10 mars	
Jeudi 11 mars	Mises en pratique - Evaluation orale et Écrite

FOCUS SUR LA FORMATION THEORIQUE

En visio

Physiologie & adaptations métaboliques

Digestif & microbiote. Axe intestin-cerveau, Systèmes : cardio, respiratoire, lymphatique, rénal. Muscles & squelette, Émonctoires

Alimentation & nutrition

Équilibre. Sucres. Diète & détox. Adaptations métaboliques

Jeûne : théorie & pratique

Formes & terminologie. Physiologie du jeûne. Préparation, descente alimentaire, conduite, sortie du jeûne, remontée alimentaire

Compléments & perspectives

Naturopathie – Phytothérapie. Techniques complémentaires & histoire. Bénéfices métaboliques immunitaires & cancer. Responsabilité, sécurité fonctionnement FFJR & examen

En visioconférence

 **2026**

- Mercredi 16 septembre
- Jeudi 17 septembre
- Lundi 12 octobre
- Mardi 13 octobre
- Mercredi 14 octobre
- Lundi 2 novembre
- Mardi 3 novembre
- Lundi 23 novembre
- Mardi 24 novembre
- Jeudi 10 décembre
- Vendredi 11 décembre

 **2027**

- Samedi 16 janvier
- Dimanche 17 janvier
- Lundi 18 janvier
- Vendredi 5 février
- Lundi 8 février
- Lundi 22 février
- Mardi 23 février

FOCUS SUR LA FORMATION THEORIQUE



Horaires

9h00 – 12h30

14h00 – 17h30

(en visio comme en présentiel)

Particularités en présentiel (Paris)

Premier jour : 10h 18h30 (pour faciliter vos arrivées)

FOCUS SUR LA FORMATION THEORIQUE

Présentation des Formateurs FFJR



Ingrid Charreau

Membre du CA
*Responsable de la
formation
Nature Eveil et Sens*



Alexandre Tonnelier

Membre du CA
Un jeûne zen



Nicola Bölling

Membre du CA
*Jeûne et
Randonnée Bölling*

FOCUS SUR LA FORMATION THEORIQUE

Présentation des Formateurs FFJR



Jean-Pascal David

La Maison du Jeûne



Julie Marchand

Essentiel Leman



Kerstin Stenberg

Sten Vitalité

FOCUS SUR LA FORMATION THEORIQUE

Présentation des Formateurs FFJR



**Isabelle
Jamaux-Despréaux**
Belle de Jeûne



**Caroline
Bonnefond**
*La magie de
l'instant*



Marie Bruno
Jeûne et marche en nature

FOCUS SUR LA FORMATION THEORIQUE

Présentation des Formateurs AMJ



Jacques Rouiller
*Médecin Gén..
Président AMJ*



Claire Delval
*Médecin Gén..
Naturo*



Véronique Pillon
*Médecin Gén..
Spécialisée en Nutrition*

FOCUS SUR LA FORMATION THEORIQUE



**Investissement et travail personnel à prévoir !
Pas de garantie de réussite : valider les tests**

- 1 session de rattrapage prévue

En cas de non-validation, une session de rattrapage sera organisée un mois après l'examen final (fin avril 2027). En cas de non présentation à ce rattrapage ou en cas d'échec, le candidat pourra se présenter à une session de rattrapage du QCM dans un délai maximal de 12 mois à compter de la formation initiale.

- **Au-delà de ce délai, ou en cas de nouvel échec, le candidat devra se réinscrire à la formation théorique dans son intégralité. L'ensemble des frais afférents demeure à la charge du candidat**



FÉDÉRATION
FRANCOPHONE
JEÛNE & RANDONNÉE

EN PRATIQUE

LE PROTOCOLE DE FORMATION

▣ La Formation Théorique FFJR

- > Première étape du Protocole de Formation
 - > Informations sur ffjr.com, rubrique « Formation FFJR» et inscriptions : contact@ffjr.com
 - > Prérequis obligatoires : **attestations** demandées (2 séjours de jeûne d'une semaine dont 1 en centre FFJR)
 - > Présentiel + visioconférences = tous les modules sont obligatoires
- 16 et 17 septembre en visio sont optionnels pour les apprenants ayant des diplômes dans ce domaine (sous présentation de justificatif)
Le tarif de la formation reste le même

LE PROTOCOLE DE FORMATION

La Formation Théorique FFJR

- En présentiel:

- 27-28-29 septembre 2026
- 8-9-10-11 mars 2027

- Lieu de formation : Paris/Angers – sous réserve de modification

- L'organisation, les frais d'hébergement et de déplacements sont à la charge des apprenants
- Toutes les infos pratiques pour l'ensemble de la Formation Théorique sont indiquées dans le document récapitulatif qui sera envoyé à tous les inscrits.

LE PROTOCOLE DE FORMATION

La Formation Pratique

- > Mise en pratique des connaissances acquises lors de la Formation Théorique – mises en situation d'encadrement d'un groupe
- > 5 jours de formation
- > APRÈS la Formation Théorique + Avoir brevet de premiers secours
- > Une étape à valider : QCM et mise en situation évaluée et notée.

En cas de non-validation du QCM, une session de rattrapage sera organisée le jour même et dans un délai d'un mois.

En cas de non validation de la partie mise en situation ou en cas de non validation après 2 rattrapages du QCM , le candidat devra se réinscrire au module pratique dans son intégralité l'année suivante. L'ensemble des frais afférents demeure à la charge du candidat

- > Organisée par Formateur FFJR ; inscription auprès de la FFJR
- > Lieu de formation: à confirmer

LE PROTOCOLE DE FORMATION

▣ La Formation d'Animateur de Randonnée

- > Spécificité : accompagner des randonneurs jeûneurs
- > 3 jours de formation
- > Une étape à valider!
- > Après les Formations Théorique et Pratique
- > Dispense Brevet équivalent fédéral randonnée
- > Organisée par un Formateur FFJR ; inscription auprès de la FFJR
- > 1 session été 2027 Bras d' Asse
- > 1 session été 2027 Sauveur-en-Rue

LE PROTOCOLE DE FORMATION

La semaine de compagnonnage

En résumé, compagnonnage c'est un apprentissage par immersion et par échanges, dans un esprit d'entraide et de transmission des savoir-faire, solidarité et communauté

Cette expérience pratique fait partie intégrante du cursus de formation professionnelle, après avoir validé la formation théorique, la formation pratique et la formation d'accompagnateur de randonnée

Validation de la période de compagnonnage:

Le centre d'accueil complète une grille d'évaluation

La FFJR analyse la grille et décide de la validation de la période dans le cursus de formation

LE PROTOCOLE DE FORMATION

La semaine de compagnonnage

Centres FFJR ouverts pour le compagnonnage:

- ▣ Occitanie – Lot
- ▣ Nouvelle-Aquitaine – Dordogne
- ▣ Provence-Alpes-Côte d’Azur
- ▣ Alsace
- ▣ Laponie
- ▣ Bretagne
- ▣ Nouvelle-Aquitaine – Charente-Maritime
- ▣ Drôme Provençale
- ▣ Rhône-Alpes

LE PROTOCOLE DE FORMATION

▣ Les expériences personnelles de jeûne

> 4 semaines en centres FFJR = 2 x 1 semaine et 1 x 2 semaines consécutives
(6 ou 7 jours selon les centres)

NOTA : Une monodiète peut, selon les cas*, remplacer la deuxième semaine consécutive

> liste des membres référents sur demande à contact@ffjr.com Séjour de fin de formation : chez un membre du CA, sous forme de séjour de jeûne ou de compagnonnage

> les prérequis obligatoires sont bien pris en compte au protocole (mais attention seulement les séjours dans les centres FFJR)

*cas particuliers >> demandes traitées par la Commission Jury

LE PARCOURS DE FORMATION



- **Tous les documents utiles sont envoyés lors de la prise de contact : lisez-les !**
- **Vous êtes accompagnés pendant tout le protocole : il y a un suivi, profitez-en pour échanger, demander des retours!**
- **3 ans pour tout faire = prenez votre temps**
- **Nous prenons en compte le protocole en vigueur lors de votre inscription initiale**

COMBIEN ÇA COÛTE

Formation Théorique FFJR

- 3 240 € (135 €/ jour sur 24 jours)

Formation Pratique

- 950 € + hébergement (30€ -50 € / nuit)

Formation d'Animateur de Randonnée FFJR

- 405 € + hébergement (env. 50 € / nuit)

Expérience personnelle du Jeûne

- Facturé par les centres : environ 800€ par séjour

PSC1

- Facturé par l'organisme de formation

Droits d'entrée FFJR + première cotisation

- 500€ pour Membres Labellisés + cotisation à partir de 1000 €

COMBIEN ÇA COÛTE

- ❑ **Les droits d'entrée de 500 € sont payables lors de la demande d'adhésion au label FFJR**
- ❑ **Les cotisations dépendent du nombre de séjours**
- ❑ **1 forfait de base** comprenant partenariat avec l'AMJ, partenariat avec SPBE, formations continues, démarches faites auprès des spécialistes, tarif préférentiel assurance, et faire partie d'un regroupement d'organismes professionnels qui souhaite être la référence du jeûne en France + affichage 10 séjours et **un forfait supplémentaire par tranche de 5 stages**
- ❑ **Cotisations sont payées par prélèvements**
- ❑ **Montants votés en AG, susceptibles de changer chaque année**



ffjr

FICHE CONTACT

Informations générales:

- FFJR.com, rubrique « Formation FFJR»
- Secrétariat FFJR : contact@ffjr.com

Formation Théorique / Pratique / animateur randonnée

- Informations et inscriptions: contact@ffjr.com

Semaine de compagnonnage

- liste des centres et convention : contact@ffjr.com

Expérience personnelle du Jeûne

- Contactez directement les centres FFJR

Avez-vous des questions ou un partage ?

Temps d'échange et de partage



**Toute l'équipe de la FFJR vous remercie
pour votre attention**

Retrouvez le replay de cette conférence sur la chaîne
YouTube de la FFJR

Le lien vous sera envoyé d'ici quelques jours avec les
documents utiles