

STRONG BODY & MIND 2026-27

PHYSICAL PREPARATION MODULE –
SESSION 3

LAURENT ALVAREZ
AMAR ARHAB



Strong body & mind

Objectifs du jour / Ziele von heute :



- Définir le principe de la récupération dans le sport
 - Explorer l'utilisation des techniques de récupération
 - Proposer des stratégies concrètes pour optimiser la récupération au quotidien
 - Distinguer les mythes des méthodes efficaces
 - Illustrer l'individualisation de la récupération selon les besoins spécifiques de l'athlète
-
- Das Prinzip der Regeneration im Sport definieren
 - Die Anwendung von Regenerationstechniken untersuchen
 - Konkrete Strategien zur Optimierung der täglichen Regeneration vorschlagen
 - Mythen von effektiven Methoden unterscheiden
 - Die Individualisierung der Regeneration gemäss den spezifischen Bedürfnissen des Athleten veranschaulichen

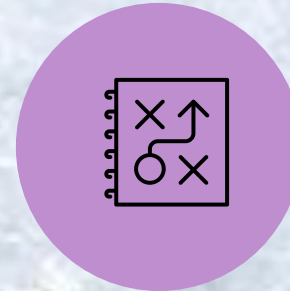
Strong body & mind

L'importance d'une bonne récupération dans la prévention des blessures.
Die Bedeutung einer guten Regeneration zur Verletzungsprävention.



Rôle de la récupération: Pourquoi récupérer après un entraînement ou compétition?

Die Rolle der Regeneration: Warum nach einem Training oder Wettkampf regenerieren?



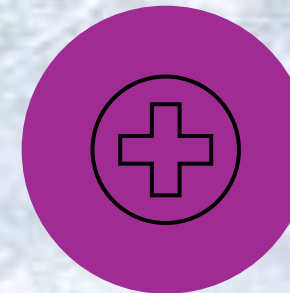
Les stratégies de récupérations:
Quand et comment?

Regenerationsstrategien :
Wann und wie?



La récupération en pratique

Regeneration in der Praxis

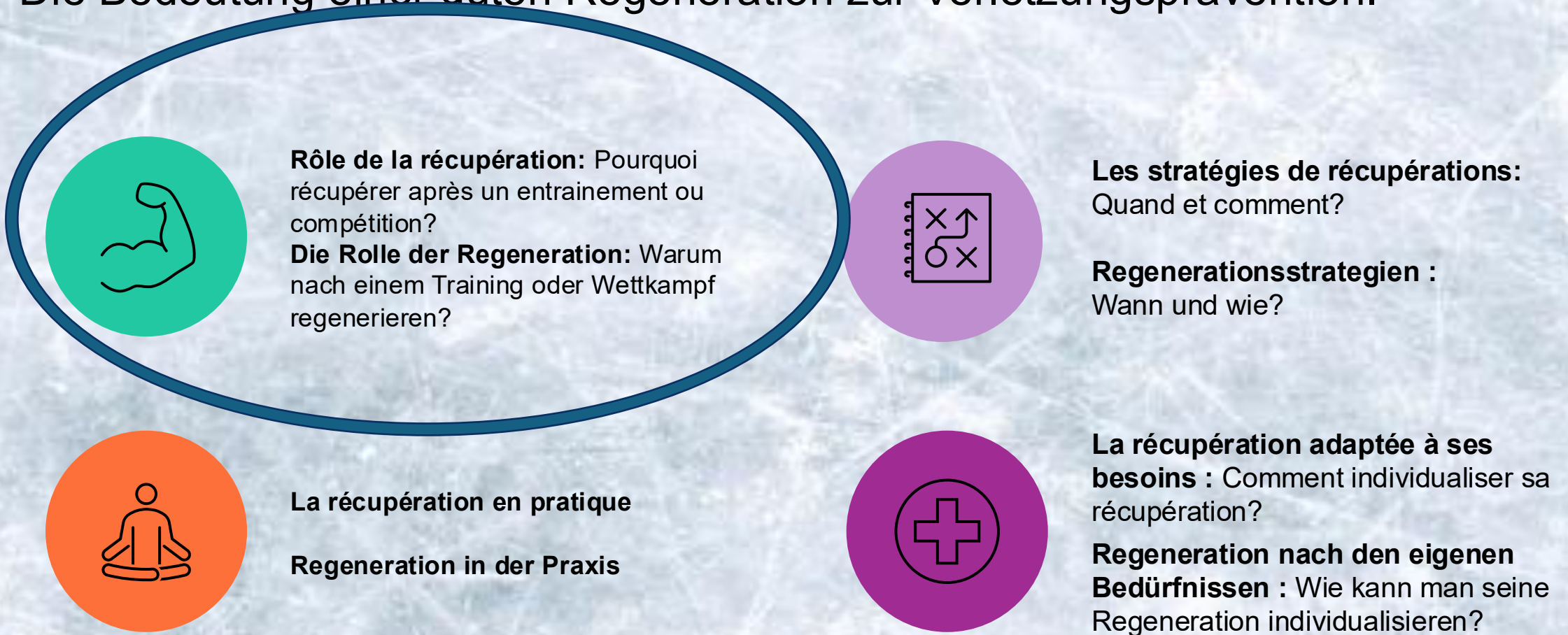


La récupération adaptée à ses besoins : Comment individualiser sa récupération?

Regeneration nach den eigenen Bedürfnissen : Wie kann man seine Regeneration individualisieren?

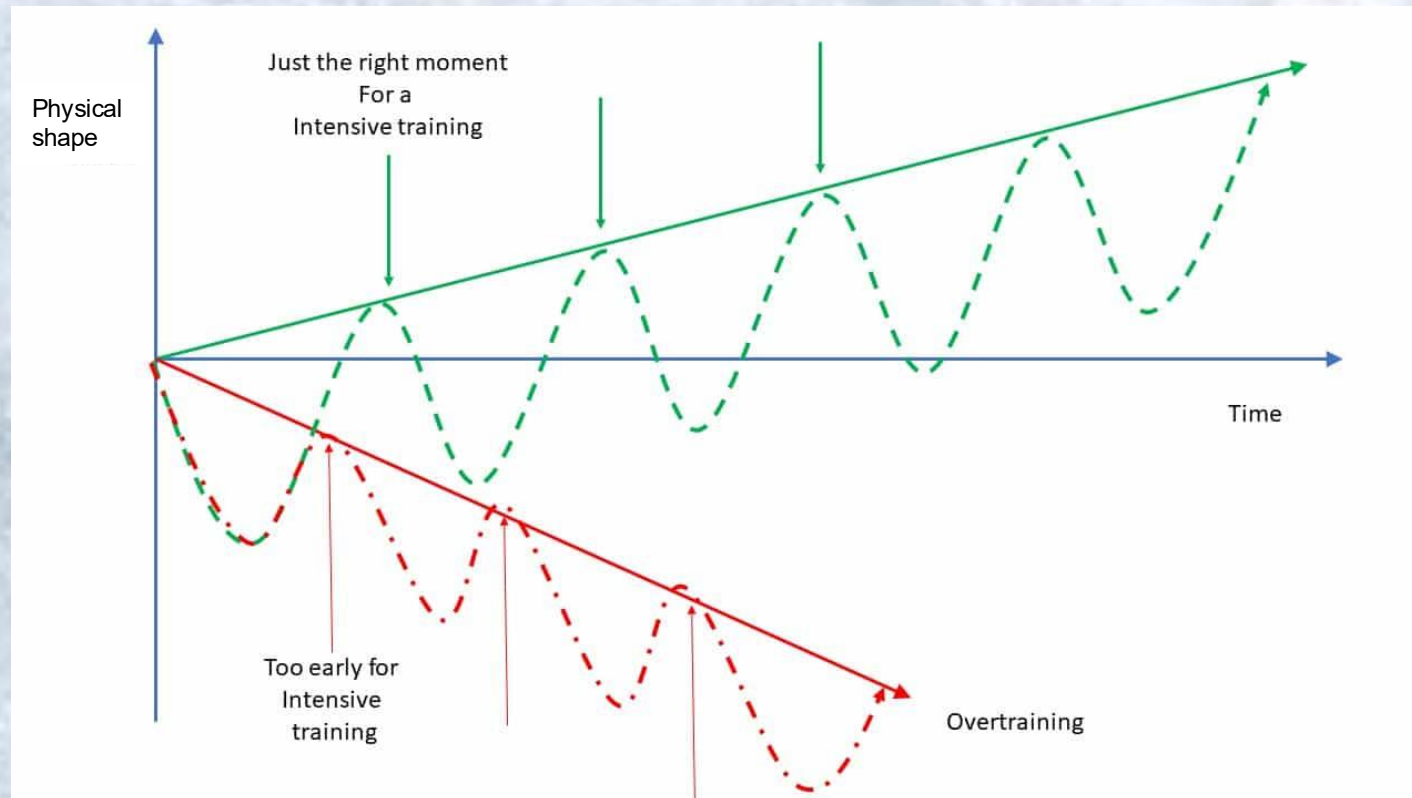
Strong body & mind

L'importance d'une bonne récupération dans la prévention des blessures.
Die Bedeutung einer guten Regeneration zur Verletzungsprävention.



Strong body & mind

Rôle de la récupération: pourquoi récupérer après un entraînement ou compétition?
Die Rolle der Regeneration: Warum nach einem Training oder Wettkampf regenerieren?



Strong body & mind

Rôle de la récupération: pourquoi récupérer après un entraînement ou compétition?

Die Rolle der Regeneration: Warum nach einem Training oder Wettkampf regenerieren?



Strong body & mind

Rôles de la récupération / Rollen der Erholung

Récupération physique
Körperliche Regeneration

Réparation et croissance musculaire: L'entraînement intense endommage les muscles. La récupération permet leur réparation et favorise l'adaptation, essentielle pour gagner en force et en endurance.

Reparatur und Muskelwachstum: Intensives Training schädigt die Muskeln. Die Regeneration ermöglicht ihre Reparatur und fördert die Anpassung, die entscheidend ist, um Kraft und Ausdauer zu steigern.

Récupération mentale
Mentale Regeneration

Reconstitution des réserves d'énergie: L'entraînement épuise les réserves de glycogène. Une bonne nutrition aide à les reconstituer pour préparer les séances suivantes.

Wiederauffüllung der Energiereserven: Das Training erschöpft die Glykogenreserven. Eine gute Ernährung hilft, diese wieder aufzufüllen, um sich auf die nächsten Einheiten vorzubereiten.

Optimisation des
performances
Optimierung der Leistungen

Réduction des courbatures et de la fatigue: Une récupération adéquate limite les douleurs musculaires et permet de mieux enchaîner les entraînements.

Reduzierung von Muskelkater und Ermüdung: Eine angemessene Regeneration verringert Muskelschmerzen und ermöglicht eine bessere Durchführung der nächsten Trainingseinheiten.

Strong body & mind

Rôles de la récupération / Rollen der Erholung

Récupération physique
Körperliche Regeneration

Prévention des blessures: En laissant le corps se régénérer, on réduit les risques de blessure liés au surmenage.

Récupération mentale
Mentale Regeneration

Verletzungsprävention: Indem man dem Körper Zeit zur Regeneration gibt, verringert man das Risiko von Verletzungen durch Überlastung.

Optimisation des
performances
Optimierung der Leistungen

Amélioration de la circulation sanguine: Des activités légères (marche, vélo doux) favorisent l'élimination des déchets et l'apport de nutriments aux muscles.

Verbesserung der Blutzirkulation: Leichte Aktivitäten (Spaziergänge, sanftes Radfahren) fördern die Beseitigung von Abfallstoffen und die Versorgung der Muskeln mit Nährstoffen.

Strong body & mind

Rôles de la récupération / Rollen der Erholung

Récupération physique
Körperliche Regeneration

Réduction du stress et du surmenage: La récupération mentale permet de se recentrer, de diminuer le stress et d'éviter le burnout.

Reduzierung von Stress und Überlastung: Mentale Regeneration hilft, sich zu fokussieren, Stress abzubauen und einem Burnout vorzubeugen.

Récupération mentale
Mentale Regeneration

Meilleure concentration et prise de décision: Un esprit reposé est plus efficace pendant l'entraînement et en compétition.

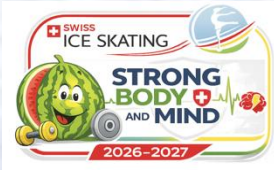
Bessere Konzentration und Entscheidungsfindung: Ein ausgeruhter Geist ist während des Trainings und im Wettkampf effizienter.

Optimisation des
performances
Optimierung der Leistungen

Motivation renforcée: Se sentir reposé physiquement et mentalement donne envie de s'entraîner avec plaisir et engagement.

Gestärkte Motivation: Sich körperlich und geistig erholt zu fühlen, weckt die Lust, mit Freude und Engagement zu trainieren.

Strong body & mind



Rôles de la récupération / Rollen der Erholung

Récupération physique
Körperliche Regeneration

Qualité des entraînements: La récupération permet d'enchaîner les séances plus intenses et productives.

Qualität des Trainings: Regeneration ermöglicht es, intensivere und produktivere Einheiten hintereinander zu absolvieren.

Récupération mentale
Mentale Regeneration

Maintien de la technique: Un corps reposé conserve une bonne exécution technique, limitant les risques de blessure.

Erhaltung der Technik: Ein ausgeruhter Körper bewahrt eine gute technische Ausführung und verringert das Verletzungsrisiko.

Optimisation des
performances
Optimierung der Leistungen

Performance maximale en compétition: La récupération est indispensable pour atteindre son pic de forme physique et mentale.

Maximale Leistung im Wettkampf: Regeneration ist unerlässlich, um seine körperliche und geistige Höchstform zu erreichen.

Strong body & mind

L'importance d'une bonne récupération dans la prévention des blessures.
Die Bedeutung einer guten Erholung bei der Vermeidung von Verletzungen.



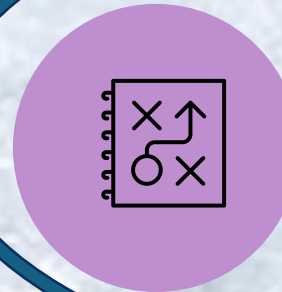
Rôle de la récupération: pourquoi récupérer après un entraînement ou compétition?

Die Rolle der Regeneration: Warum nach einem Training oder Wettkampf regenerieren?



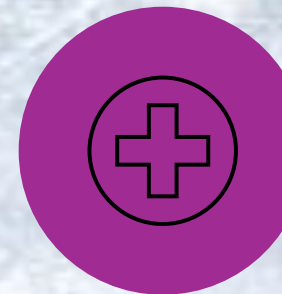
La récupération en pratique

Regeneration in der Praxis



Les stratégies de récupérations:
Quand et comment?

Regenerationsstrategien :
Wann und wie?

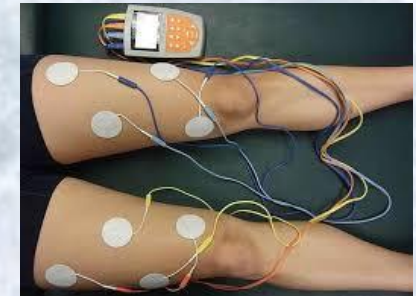


La récupération adaptée à ses besoins : Comment individualiser sa récupération?

Regeneration nach den eigenen Bedürfnissen : Wie kann man seine Regeneration individualisieren?

Strong body & mind

Les stratégies de récupérations Regenerationsstrategien



Strong body & mind

Stratégies de récupération / Regenerationsstrategien



Strong body & mind

Stratégies de récupération / Regenerationsstrategien

Modalité de récupération Regenerationsmodalität

Passive
Passiv

Définition Definition

Processus par lequel le corps récupère par le biais de stimulations externes.
Prozess, bei dem der Körper durch äussere Stimuli regeneriert.

Exemples Beispiele

Repos (assis, debout ou allongé), sauna, massage, vêtements de compression, immersion en eau froide, cryothérapie, foam rolling, stretching statique, électrostimulation.

Ruhe (sitzend, stehend oder liegend), Sauna, Massage, Kompressionskleidung, Kaltwassereintauchen, Kryotherapie, Foam Rolling, statisches Dehnen, Elektrostimulation.

Strong body & mind

Stratégies de récupération / Regenerationsstrategien

Modalité de récupération Regenerationsmodalität

Active
Aktiv

Définition Definition

Activité qui implique des exercices ou des mouvements volontaires, d'intensité faible à modérée effectués dans l'heure qui suit l'entraînement et la compétition.

Aktivität, die freiwillige Übungen oder Bewegungen umfasst, mit geringer bis mäßiger Intensität, die innerhalb einer Stunde nach dem Training oder Wettkampf durchgeführt werden.

Exemples Beispiele

Course/footing léger, natation, vélo etc...

Laufen/leichtes Jogging, Schwimmen, Radfahren usw.

Strong body & mind

Stratégies de récupération / Regenerationsstrategien

Modalité de récupération
Regenerationsmodalität

Définition
Definition

Exemples
Beispiele

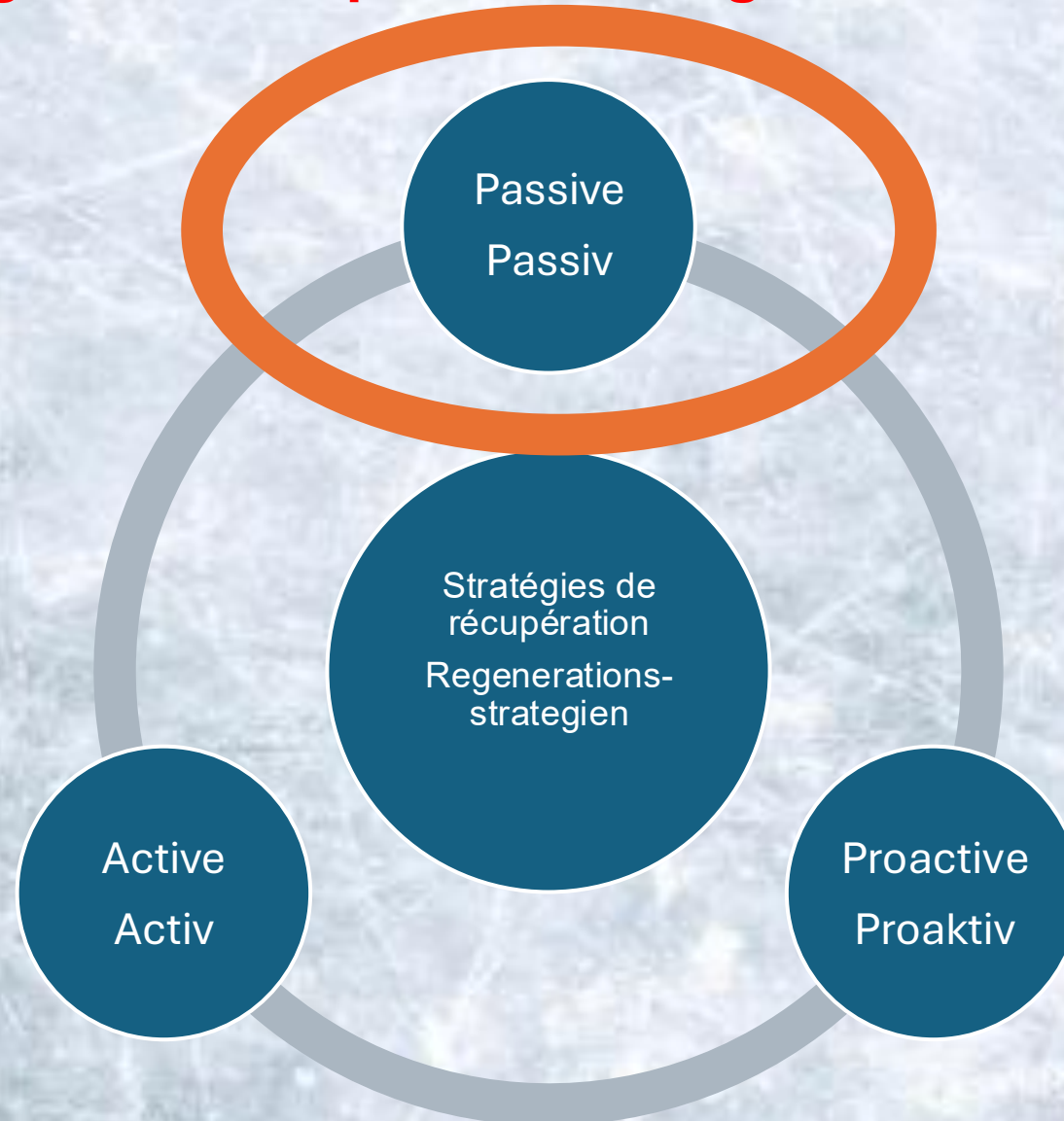
Pro-active
Proaktiv

Activités autodéterminées
choisies par l'athlète et
adaptées à ses besoins.
Selbstbestimmte Aktivitäten,
die vom Athleten gewählt
und an seine Bedürfnisse
angepasst werden.

Activités sociales,
techniques de respiration,
loisirs divers.
Soziale Aktivitäten,
Atemtechniken,
verschiedene
Freizeitbeschäftigungen

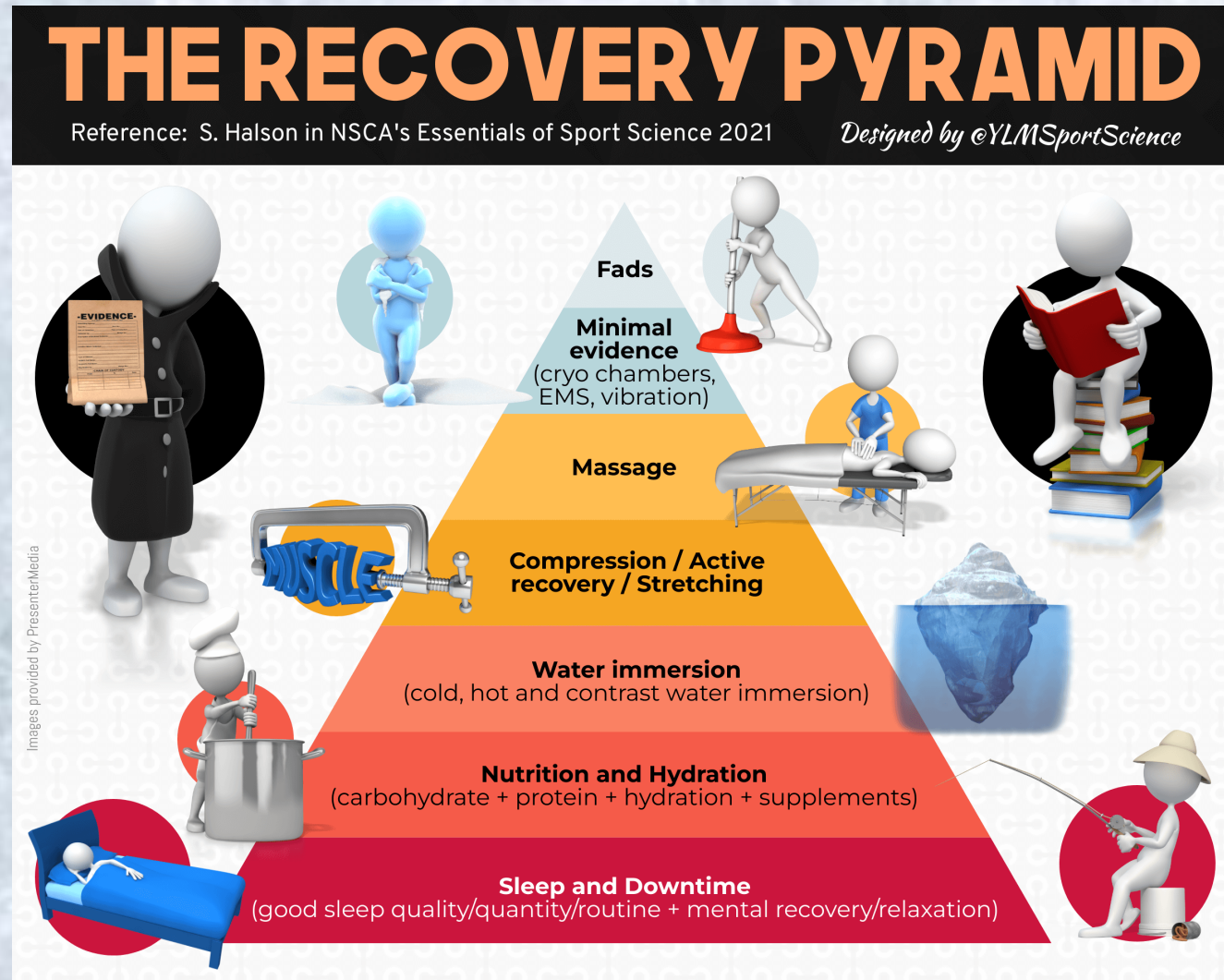
Strong body & mind

Stratégies de récupération / Regenerationsstrategien



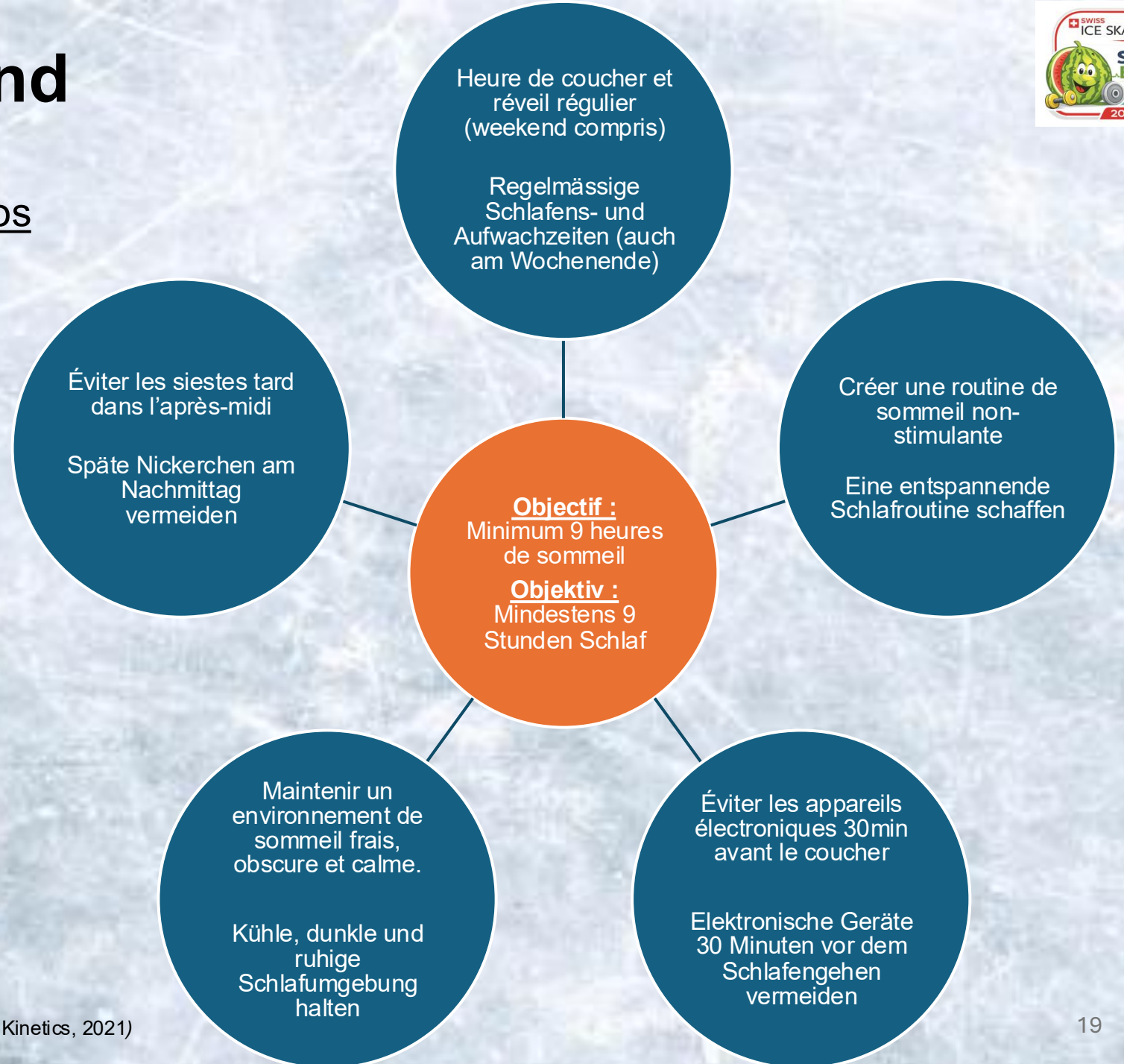
Strong body & mind

Stratégies de récupération / Regenerationsstrategien



Strong body & mind

Le sommeil et le temps de repos Schlaf und Erholungszeit



Strong body & mind

Le sommeil et le temps de repos Schlaf und Erholungszeit



Pourquoi faire des siestes en journée? **Warum tagsüber ein Nickerchen machen?**

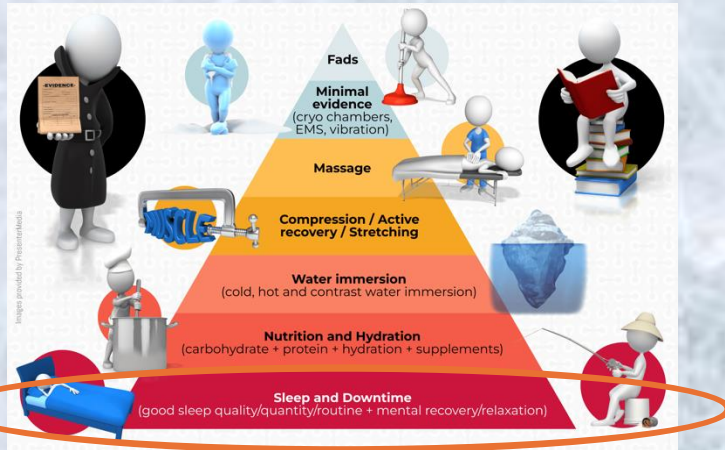
- Une sieste en journée peut améliorer la performance physique et cognitive (effet positif sur la mémoire à court terme, l'attention et le temps de réaction).
- Ein Nickerchen tagsüber kann die physische und kognitive Leistung verbessern (positiver Effekt auf das Kurzzeitgedächtnis, die Aufmerksamkeit und die Reaktionszeit).
- Une sieste de mi-journée peut atténuer les baisses de performance dues à un sommeil nocturne insuffisant (<5 h).
- Ein Nickerchen zur Mittagszeit kann die Leistungsabfälle aufgrund unzureichendem Nachtschlaf (<5 h) mildern.

Les bénéfices de la sieste incluent souvent / Die Vorteile des Nickerchens umfassen oft:

- Une réduction de la somnolence
- Reduzierung der Schläfrigkeit
- Une amélioration de la récupération perceptive
- Verbesserung der wahrgenommenen Erholung
- Une diminution de l'effort perçu pendant l'exercice (RPE)
- Verringerung des empfundenen Aufwands während des Trainings (RPE)
- Un effet positif les performances spécifiques techniques, la capacité de saut, de répétitions de sprint et d'endurance
- Positiver Effekt auf technische, spezifizierte Leistungen, Sprungkraft, Sprintfähigkeit und Ausdauer

Strong body & mind

Le sommeil et le temps de repos Schlaf und Erholungszeit



Implications pratiques / Praktische Implikationen:

Durée de la sieste / Dauer des Nickerchens

Les siestes longues (35–90 min) sont plus bénéfiques que les siestes courtes (<30 min).

Lange Nickerchen (35–90 min) sind vorteilhafter als kurze Nickerchen (<30 min).

Intervalle entre la sieste et la performance / Intervall zwischen Nickerchen und Leistung

Après une sieste courte : attendre au moins **30 min** avant l'entraînement ou la compétition.

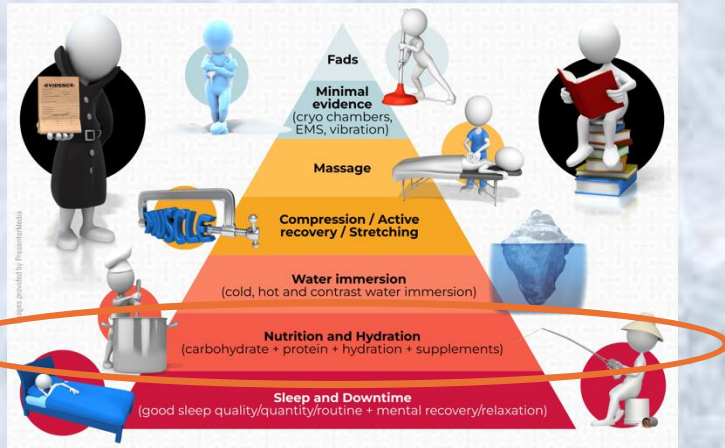
Nach einem kurzen Nickerchen: Mindestens 30 Minuten warten, bevor man mit dem Training oder der Wettkampf beginnt.

Après une sieste longue : prévoir **>2 h** de veille pour éviter l'inertie du sommeil.

Nach einem langen Nickerchen: Mehr als 2 Stunden Wachzeit einplanen, um die Schlafträgheit zu vermeiden.

Strong body & mind

La nutrition / Ernährung



THE ATHLETE'S PLATE HARD TRAINING DAY

Two-a-day high intensity practice/training or competition day.

nutrition
by MAX MUSCLE®

GRAINS + CARBS 50%

- Pasta
- Rice
- Potatoes
- Cereals
- Breads

LEAN PROTEIN 25%

- Poultry
- Beef/Game/Lamb
- Fish
- Eggs
- Low-Fat Dairy
- Soy (e.g. Tofu, Tempeh)
- Legumes/Nuts*

FRUITS + VEGETABLES 25%

- Fresh Fruit
- Canned Fruit
- Dried Fruit
- Raw Vegetables
- Cooked Vegetables

FATS

- Avocado
- Oils
- Nuts
- Seeds
- Cheese
- Butter



Strong body & mind

L'hydratation Hydration

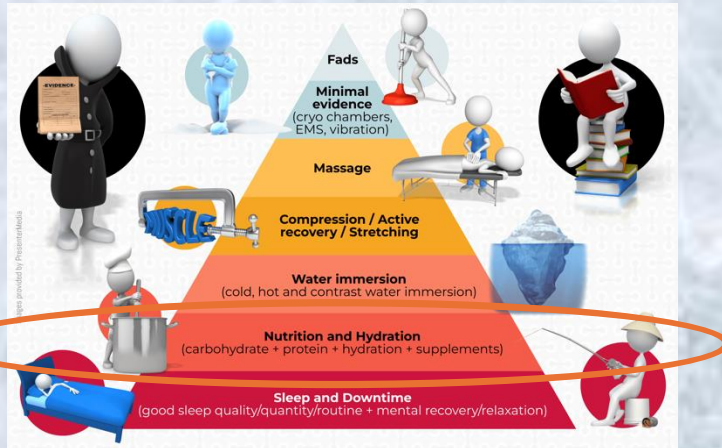
S'hydrater après l'effort: l'essentiel. Nach dem Training hydrieren: Das Wichtigste.

Pendant l'effort, tu perds de l'eau. Il faut la remplacer rapidement pour :

- Réduire les crampes
- Aider la récupération
- Éviter les blessures
- Être performant demain

Während des Trainings verlierst du Wasser. Es ist wichtig, es schnell zu ersetzen, um:

- Krämpfe zu reduzieren
- Die Erholung zu fördern
- Verletzungen zu vermeide
- Morgen leistungsfähig zu sein



Strong body & mind

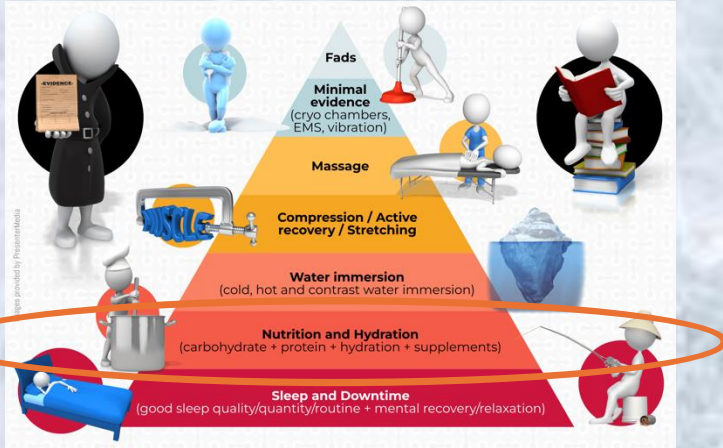
L'hydratation Hydration

Conseils clés

- Bois 500 à 750 ml dans les 30 min après l'effort.
- Continue à boire régulièrement les 2h suivantes (petites gorgées).
- Urine claire = bonne hydratation / foncée = bois encore !
- Évite sodas sucrés, café fort, et alcool.

Wichtige Tipps:

- Trinke 500 bis 750 ml in den ersten 30 Minuten nach dem Training
- Trinke weiterhin regelmässig in den nächsten 2 Stunden (kleine Schlücke).
- Helles Urin = gute Hydration / dunkles Urin = trinke noch mehr!
- Vermeide zuckerhaltige Limonade, starken Kaffee und Alkohol.



Strong body & mind

L'immersion en eau froide / chaude / mixte
Kaltwasserbäder/Warmwasserbäder/Mixte

**Oui, ça peut aider... mais attention :
Ja, das kann helfen - aber Vorsicht!**

- Il existe **trop de protocoles différents**, parfois même contradictoires.
- Es gibt zu **viele verschiedene Protokolle**, die manchmal sogar widersprüchlich sind.
- Cela rend leur **application peu claire** et difficile à suivre de manière efficace.
- Das macht ihre **Anwendung unklar** und schwer effektiv umzusetzen.
- Leur mise en place demande souvent **beaucoup de logistique** (temps, matériel, température précise...).
- Ihre Umsetzung erfordert oft **viel Logistik** (Zeit, Ausrüstung, präzise Temperaturen...).
- Résultat : **difficile de garantir un vrai effet récupérateur** sans une approche bien encadrée.
- Ergebnis: Es ist **schwierig**, eine **echte regenerierende Wirkung zu garantieren**, ohne einen gut strukturierten Ansatz.



Strong body & mind

L'immersion en eau froide / chaude / mixte

Kaltwasserbäder/Warmwasserbäder/Mixte



En bref...

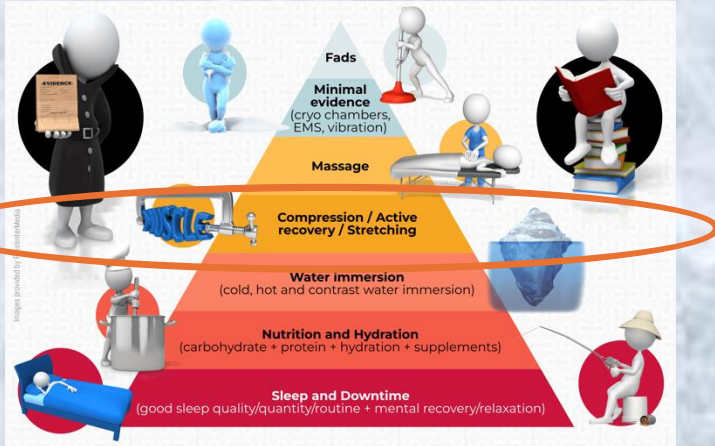
Kurz dargestellt...

Mieux vaut se concentrer sur des **stratégies de récupération simples, accessibles et scientifiquement reconnues** comme efficaces (sommeil, hydratation, alimentation, respiration, mobilité...).

Es ist besser, sich auf **einfache, zugängliche und wissenschaftlich anerkannte Regenerationsstrategien** zu konzentrieren (Schlaf, Hydratation, Ernährung, Atmung, Beweglichkeit...).

Strong body & mind

Stretching



Mythes Mythen

Prévention des blessures
Verletzungs-
prävention

Réductions des courbatures
Reduzierung von Muskelkater

Amélioration des performances
Leistungssteigerung

Réalité Realität

Amélioration de la souplesse
Verbesserung der Flexibilität

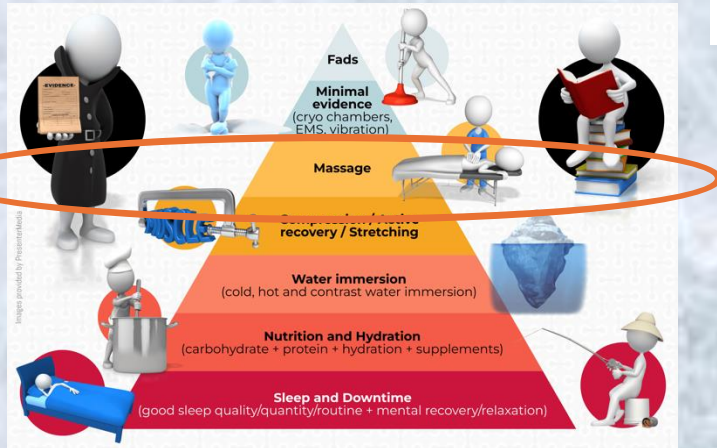
Réduction des tensions
Reduzierung von Verspannungen

Préparation à l'exercice
Vorbereitung auf das Training

Récupération
Regeneration

Strong body & mind

Foam Rolling



Mythes Mythen

Prévention des
blessures
Verletzungsprävention

Réalité Realität

Amélioration de la
souplesse
Verbesserung der
Flexibilität

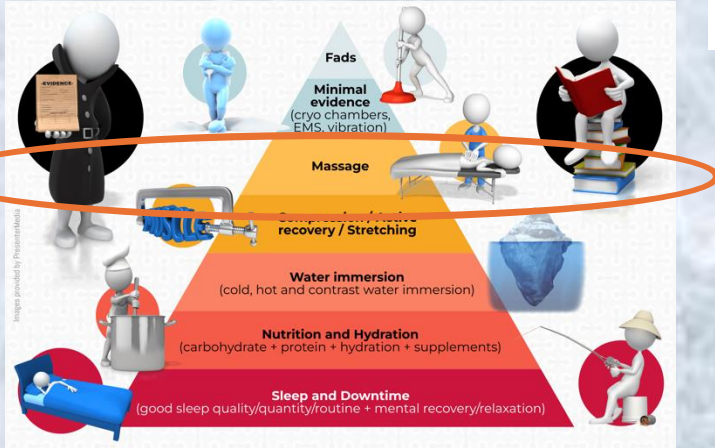
Réduction des tensions
Reduzierung der
Verspannungen

Réductions des
courbatures
Reduzierung von
Muskelkater

Amélioration des
performances
Leistungssteigerung

Strong body & mind

Massage



Mythes Mythen

Réductions des douleurs musculaires
Reduzierung von Muskelschmerzen

Diminution des tensions musculaires
Verringerung der Muskelverspannungen

Augmentation du flux sanguin local
Erhöhung des lokalen Blutflusses

Réalité Realität

Pas d'amélioration significative des mesures de performance
Keine signifikante Verbesserung der Leistungskennzahlen

Aide à réduire ou prévenir très légèrement les courbatures
Hilft leicht, Muskelkater zu reduzieren oder vorzubeugen

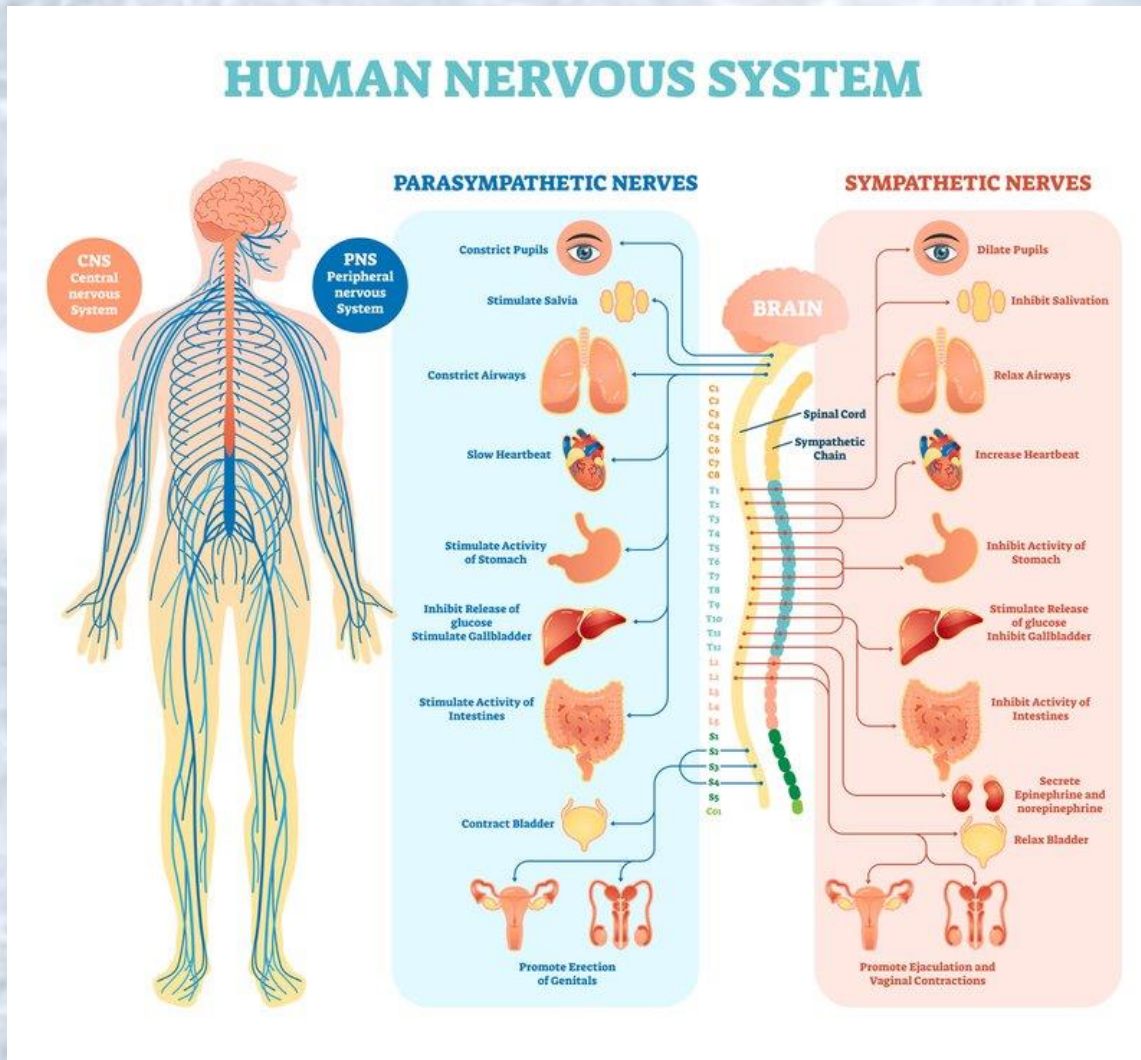
Amélioration légère de la flexibilité
Leichte Verbesserung der Flexibilität

Réduit le stress, augmente la sensation de bien-être
Reduziert Stress, erhöht das Wohlbefinden

Strong body & mind

Comment initier la récupération après l'entraînement ?

Wie man die Erholung nach dem Training einleitet ?



Système nerveux parasympathique

- Mode “repos / récupération”
- Ralentit le cœur
- Active la digestion
- Favorise la régénération cellulaire
- Essentiel après l'effort

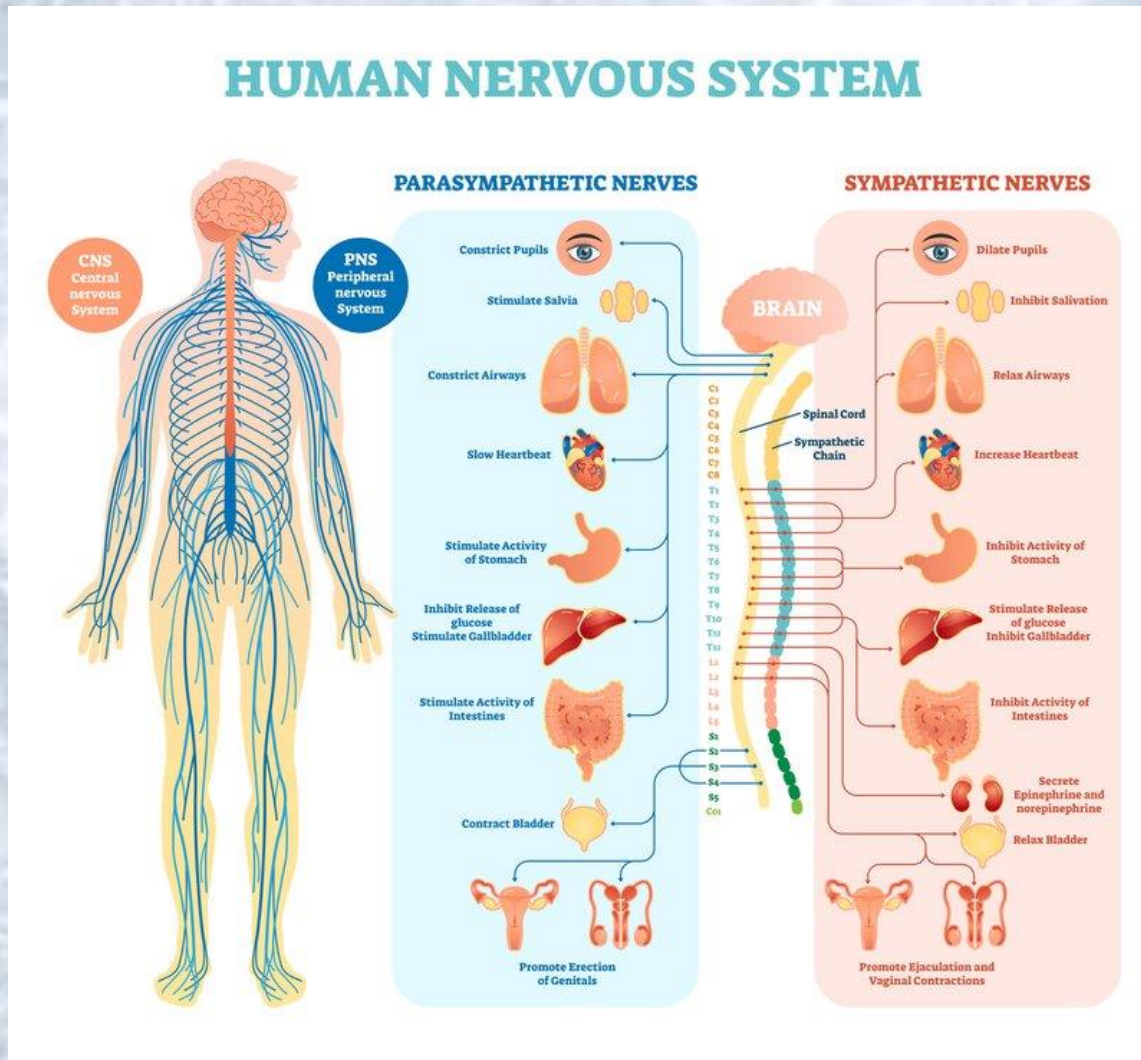
Parasympathisches Nervensystem

- “Ruhe-/Erholungs”-Modus
- Verlangsamt das Herz
- Aktiviert die Verdauung
- Fördert die Zellregeneration
- Essenziell nach der Anstrengung

Strong body & mind

Comment initier la récupération après l'entraînement ?

Wie man die Erholung nach dem Training einleitet ?



Système nerveux sympathique

- Mode “**alerte / action**”
- Accélère le rythme cardiaque
- Dilate les pupilles
- Libère du cortisol et de l’adrénaline
- Utile à l’entraînement ou en compétition

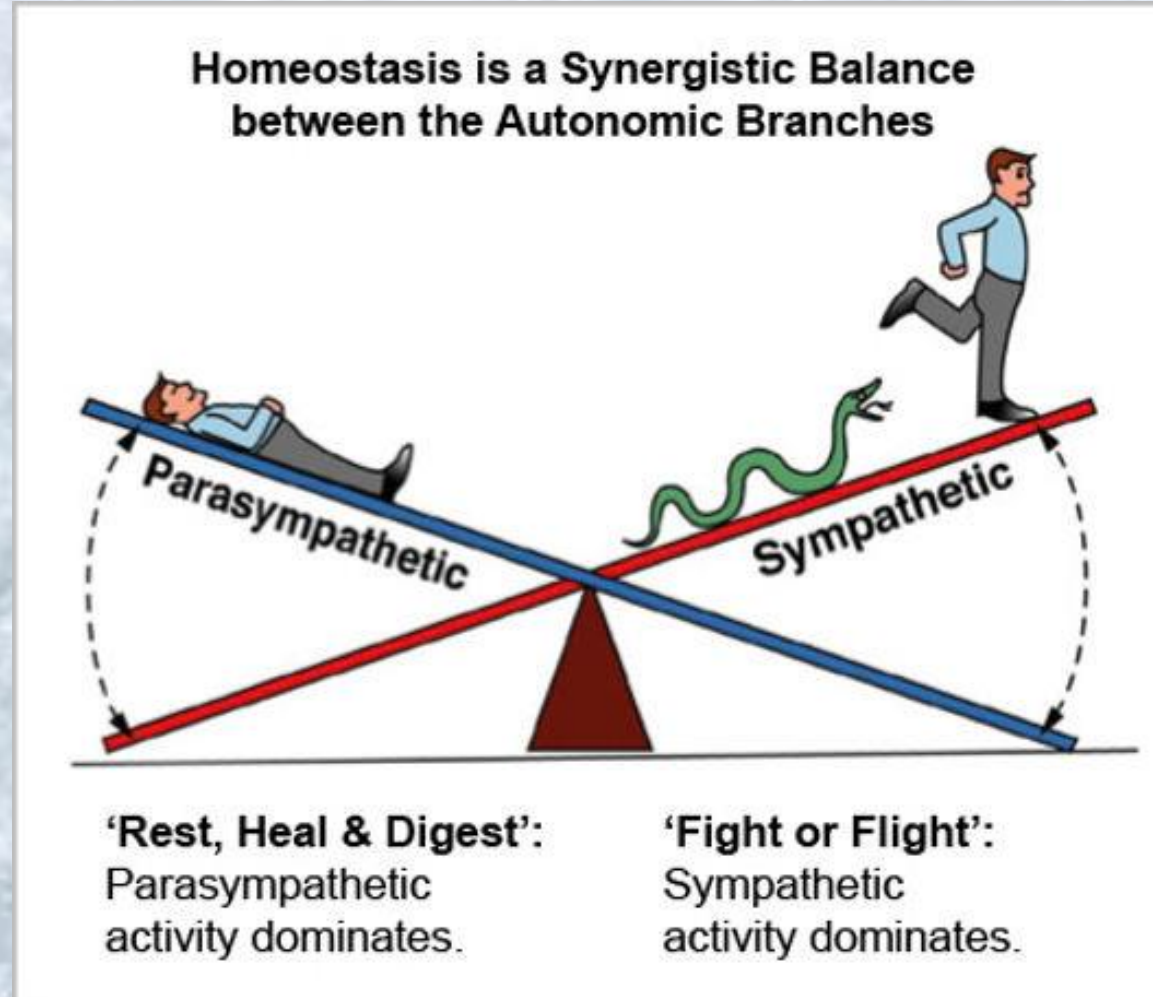
Sympathisches Nervensystem

- “**Alarm-/Aktions**” Modus
- Beschleunigt den Herzschlag
- Weitet die Pupillen
- Setzt Cortisol und Adrenalin frei
- Nützlich bei Training oder Wettkampf

Strong body & mind

Comment initier la récupération après l'entraînement ?

Wie man die Erholung nach dem Training einleitet ?



Strong body & mind

Comment initier la récupération après l'entraînement ? Wie man die Erholung nach dem Training einleitet ?

Les avantages du travail sur la respiration

Vorteile der Arbeit mit der Atmung :

Facile à mettre en pratique (besoin d'un lieu calme)

Leicht umzusetzen (braucht einen ruhigen Ort)

Durée courte : **3-5 minutes** par jour suffisent !

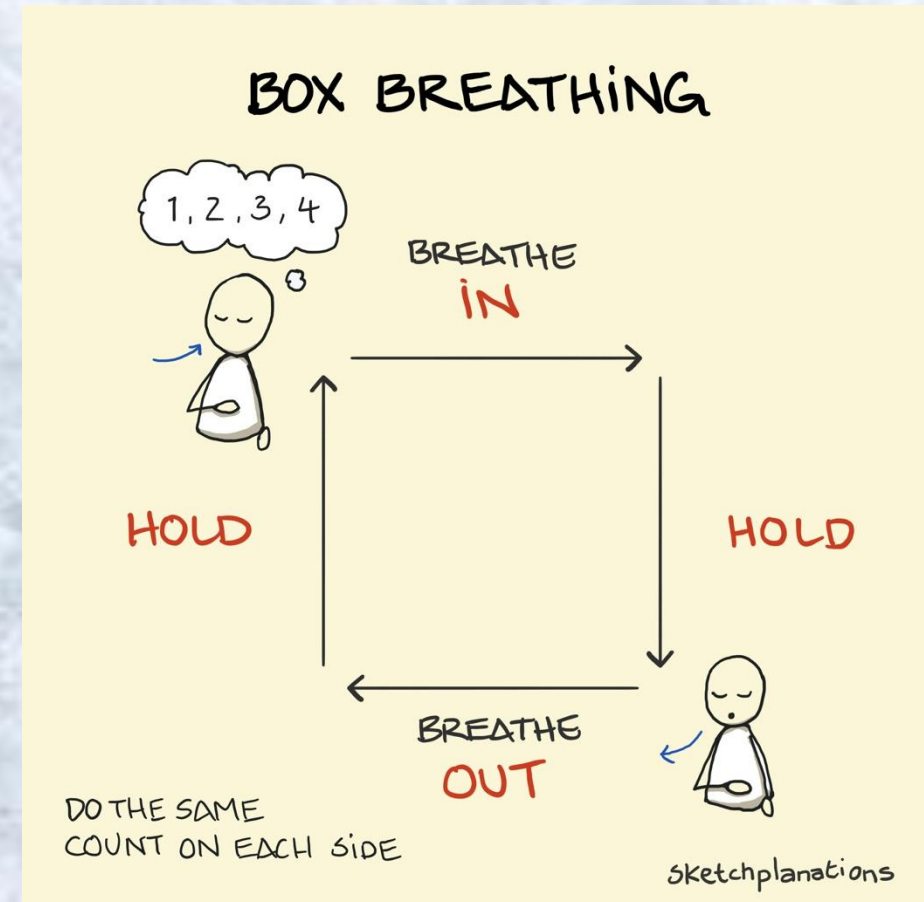
Kurze Dauer: **3-5 Minuten** pro Tag reichen aus!

Contribue à améliorer l'**humeur** et **réduire l'anxiété**.

Trägt zur Verbesserung der **Stimmung** bei und **reduziert Ängste**.

Facilite le passage d'un état d'activation à **un état de repos** (effet de **réduction de l'excitation physiologique**)

Erleichtert den Übergang von einem aktivierten **Zustand in einen Ruhezustand** (Effekt der **Verringerung der physiologischen Erregung**).



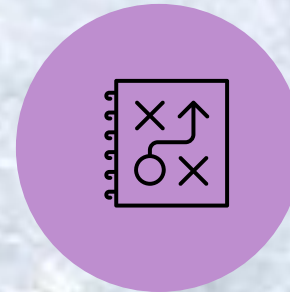
Strong body & mind

L'importance d'une bonne récupération dans la prévention des blessures.
Die Bedeutung einer guten Erholung bei der Vermeidung von Verletzungen.



Rôle de la récupération: Pourquoi récupérer après un entraînement ou compétition?

Die Rolle der Regeneration: Warum nach einem Training oder Wettkampf regenerieren?



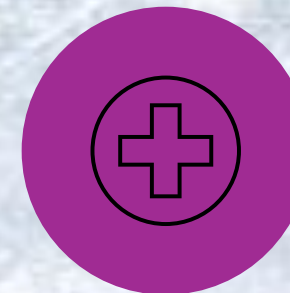
Les stratégies de récupérations:
Quand et comment?

Regenerationsstrategien :
Wann und wie?



La récupération en pratique

Regeneration in der Praxis



La récupération adaptée à ses besoins : Comment individualiser sa récupération?

Regeneration nach den eigenen Bedürfnissen : Wie kann man seine Regeneration individualisieren?

Strong body & mind



**LET'S
GET
MOVING**

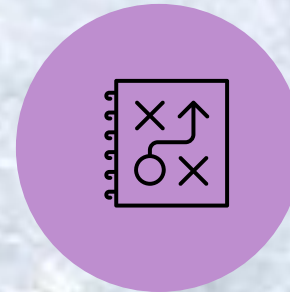
Strong body & mind

L'importance d'une bonne récupération dans la prévention des blessures.
Die Bedeutung einer guten Erholung bei der Vermeidung von Verletzungen.



Rôle de la récupération: Pourquoi récupérer après un entraînement ou compétition?

Die Rolle der Regeneration: Warum nach einem Training oder Wettkampf regenerieren?



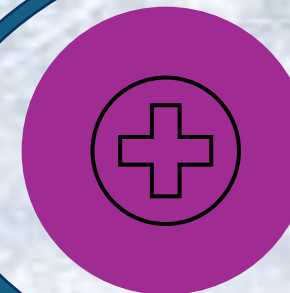
Les stratégies de récupérations: Quand et comment?

Regenerationsstrategien : Wann und wie?



La récupération en pratique

Regeneration in der Praxis



La récupération adaptée à ses besoins : Comment individualiser sa récupération?

Regeneration nach den eigenen Bedürfnissen : Wie kann man seine Regeneration individualisieren?

Strong body & mind

Comment individualiser sa récupération ?
Wie kann man sein Regeneration individualisieren?

Scénario 1 / Szenario 1 :
Athlète blessé à une cheville (entorse)
Athlet mit einer Verletzung am Sprunggelenk (Verstauchung)



Strong body & mind

Exercise 1

Übung 1



- Tenir 15-30 secondes/pied
- 15-30 Sekunden halten/Fuss
- Étirer jusqu'à une légère tension, sans douleur ni inconfort.
- Dehnen bis zu einer leichten Spannung, ohne Schmerzen oder Unannehmlichkeiten.
- Inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche.
- Tief durch die Nase einatmen und langsam durch den Mund ausatmen.

Strong body & mind

Exercise 2

Übung 2



- Rouler lentement sur chaque groupe musculaire 30-90 secondes.
- Langsam über jede Muskelgruppe für 30–90 Sekunden rollen.
- Appliquez une pression modérée, inconfortable mais non douloureuse.
- Ein mässiger Druck ausüben, der unangenehm, aber nicht schmerzhaft ist.
- Inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche.
- Tief durch die Nase einatmen und langsam durch den Mund ausatmen.

Strong body & mind

Exercise 3

Übung 3



- 1-2 séries de 10-15 répétitions/pied
- 1-2 Sätze mit 10-15 Wiederholungen/Fuss
- Inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche.
- Tief durch die Nase einatmen und langsam durch den Mund ausatmen.

Strong body & mind

Exercice 4

Übung 4



- Marche lente 5-10 minutes
- Langsames Gehen für 5–10 Minuten
- Inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche.
- Tief durch die Nase einatmen und langsam durch den Mund ausatmen.

Strong body & mind

Comment individualiser sa récupération ?
Wie kann man sein Regeneration individualisieren?

Scénario 2 / Szenario 2 :

Athlète avec douleurs récurrentes au bas du dos.
Athlet mit wiederkehrenden Schmerzen im unteren Rückenbereich.



Strong body & mind

Exercise 1

Übung 1



- Tenir 15-30 secondes/côté
- 15–30 Sekunden pro Seite halten
- Étirer jusqu'à une légère tension, sans douleur ni inconfort.
- Dehnen bis zu einer leichten Spannung, ohne Schmerzen oder Unbehagen.
- Inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche.
- Tief durch die Nase einatmen und langsam durch den Mund ausatmen.

Strong body & mind

Exercise 2

Übung 2



- Rouler lentement sur chaque groupe musculaire 30-90 secondes.
- Langsam über jede Muskelgruppe rollen, 30–90 Sekunden.
- Appliquez une pression modérée, inconfortable mais non douloureuse.
- Ein mässiger Druck ausüben, der unangenehm, aber nicht schmerzhaft ist.
- Inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche.
- Tief durch die Nase einatmen und langsam durch den Mund ausatmen.

Strong body & mind

Exercise 3

Übung 3



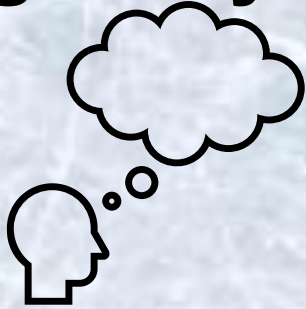
- 1-2 séries de 10-15 répétitions
- 1-2 Sätze mit 10-15 Wiederholungen
- Inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche.
- Tief durch die Nase einatmen und langsam durch den Mund ausatmen.

Strong body & mind



PARASYMPATHETIC

Strong body & mind



TAKE HOME MESSAGE



- ✓ La récupération est un processus à multiples facettes.
 - ✓ Les stratégies simples – le sommeil, la nutrition et l’hydratation – constituent la base de la récupération.
 - ✓ La récupération est physique mais également mentale!
 - ✓ La récupération se planifie comme l’entraînement.
-
- ✓ Erholung ist ein vielschichtiger Prozess.
 - ✓ Einfache Strategien – Schlaf, Ernährung und Hydratation – bilden die Grundlage der Erholung.
 - ✓ Erholung ist sowohl physisch als auch mental!
 - ✓ Erholung muss genauso geplant werden wie das Training.

Strong body & mind

À LA SEMAINE PROCHAINE!

BIS ZUM NÄCHSTE WOCHE!

