

2023
2024



RAPPORT ANNUEL

Cours ta Réussite

13e cohorte



SOMMAIRE

- 01** MOT DE LA PRÉSIDENTE
- 02** PRÉSENTATION
- 03** LA COURSE, UN RÉVÉLATEUR DE POTENTIELS
- 04** L'ATTEINTE DE SES OBJECTIFS, UN PAS À LA FOIS
- 05** BILAN DE L'ÉDITION 2023-2024
- 06** L'ÉQUIPE
- 07** LE CALENDRIER
- 08** LES PARTICIPANTS ET BÉNÉVOLES
- 09** LES STATISTIQUES
- 10** LES POINTS FORTS
- 12** LA VISIBILITÉ
- 13** LE BILAN FINANCIER

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres et amis de Cours ta Réussite,

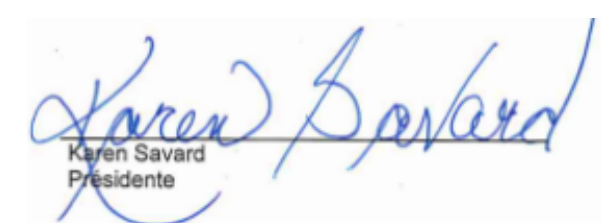
L'année 2023-2024 a été une année exceptionnelle pour notre organisme, marquée par un nombre record de participants et participantes. Nous avons eu le privilège d'organiser plusieurs projets spéciaux qui se sont concrétisés en activités enrichissantes, telles qu'une course dans le parc de la Jacques-Cartier.

Je tiens à exprimer ma gratitude aux membres du comité exécutif pour la qualité remarquable de leur travail. Leur dévouement et leur professionnalisme ont été essentiels à notre succès. Un merci également aux membres du conseil d'administration pour leur engagement et leur implication sans faille.

Je souhaite adresser une mention spéciale à tous les bénévoles qui ont contribué à l'organisation de nos événements. Leur présence, leur aide précieuse et leur enthousiasme ont été indispensables pour faire de chaque activité une réussite.

Je suis particulièrement fière de souligner que Cours ta Réussite a atteint ses objectifs avec d'excellents résultats en termes de persévérance scolaire. À vous toutes et tous, votre soutien continu et votre passion pour notre mission ont joué un rôle crucial dans cette réussite. La présence d'anciens participants et participantes à nos activités démontre leur attachement envers l'organisme.

Merci à toutes et tous pour votre engagement et votre dévouement.



Karen Savard
Présidente



PRÉSENTATION

Notre mission : promouvoir la persévérance scolaire auprès de jeunes à risque, faciliter l'intégration des nouveaux arrivants et favoriser la santé des populations vulnérables grâce à l'acquisition de saines habitudes de vie, de valeurs et d'attitudes leur permettant de gagner en autonomie, en discipline et en confiance en soi.

Fondé en 2011 par trois étudiants en médecine de l'Université Laval, *Cours ta Réussite* est un organisme à but non lucratif et de bienfaisance. En utilisant le sport et la cohésion du groupe, l'organisme lutte contre les inégalités sociales et renforce l'intégration des participants et participantes dans la société québécoise.

Pendant huit mois, les participants et participantes suivent un programme de course à pied afin de préparer leur objectif final : une course officielle de 10 km ou un demi-marathon. Pour être accompagné dans ce grand défi, chaque participant et participante est mis en relation avec une personne bénévole qui agit comme mentore durant toute la préparation. Cette relation privilégiée est un soutien et renforce l'engagement du participant et de la participante.

Avec trois entraînements de course à pied encadrés par semaine, associés à du renforcement musculaire, le programme permet une prise en charge globale répondant à des objectifs sportifs et sociaux.



NOS VALEURS



Solidarité



Ouverture à
la diversité



Respect de
l'environnement



Responsabilité
sociale



Discipline



Persévérance

LA COURSE, UN RÉVÉLATEUR DE POTENTIELS

Après des parcours de vie souvent difficiles marqués par plusieurs échecs et un manque de soutien social, les participants et participantes ont besoin d'un coup de pouce pour prendre conscience de leurs capacités et reprendre confiance en eux. L'accomplissement considérable qu'est la participation à un demi-marathon se traduit en un puissant symbole de réussite qui permet subséquemment à la participante ou au participant d'appliquer ses acquis à d'autres sphères de sa vie. Il se prouve à lui-même qu'il a la capacité de traverser les obstacles qui se dressent devant lui et peut mettre cette résilience à profit dans ses projets de vie ultérieurs. Le programme vise une clientèle qui dispose généralement de peu d'accompagnement. Dans les écoles secondaires, il existe de nombreux services pour prévenir le décrochage scolaire, mais dans les écoles aux adultes, ces services sont peu présents. C'est pourquoi *Cours ta Réussite* a fait le choix de s'implanter directement au Centre Louis-Jolliet, un centre d'éducation aux adultes. L'organisme agit alors comme un révélateur de capacités : à travers la course à pied, les jeunes adultes réalisent et développent leurs compétences physiques, mentales et sociales.

Le programme accueille une clientèle très diversifiée, âgée en moyenne entre 17 et 30 ans. Il vise des élèves sensibles au décrochage scolaire. En effet, le décrochage scolaire et l'absentéisme sont des problématiques qui persistent dans les centres d'éducation aux adultes. Le programme de course basé sur un engagement volontaire permet de les prévenir en créant un rapport positif entre l'étudiant ou l'étudiante et l'école. *Cours ta Réussite* accueille également de nombreux nouveaux arrivants qui voient dans le programme l'occasion d'améliorer leur maîtrise du français parlé, de développer des relations sociales et de s'imprégner de la culture québécoise tout en pratiquant une activité saine. Enfin, depuis quelques années, le programme est fier de voir des élèves présentant des difficultés d'adaptation sur les plans psychique, intellectuel, social et/ou physique se joindre à l'aventure.

Bien que les besoins de nos participants et participantes soient variés, les profils vulnérables des jeunes accompagnés nécessitent une prise en charge plus générale. Bâtie autour d'un rigoureux programme d'entraînement à la course à pied, une équipe de mentors, de professionnels et de professionnelles dispense un suivi individualisé sur les plans scolaire, psychosocial et de santé. Par exemple, chaque participant et participante fera l'objet d'un examen médical en début de programme.

NOS SERVICES



Promotion de la santé et prévention



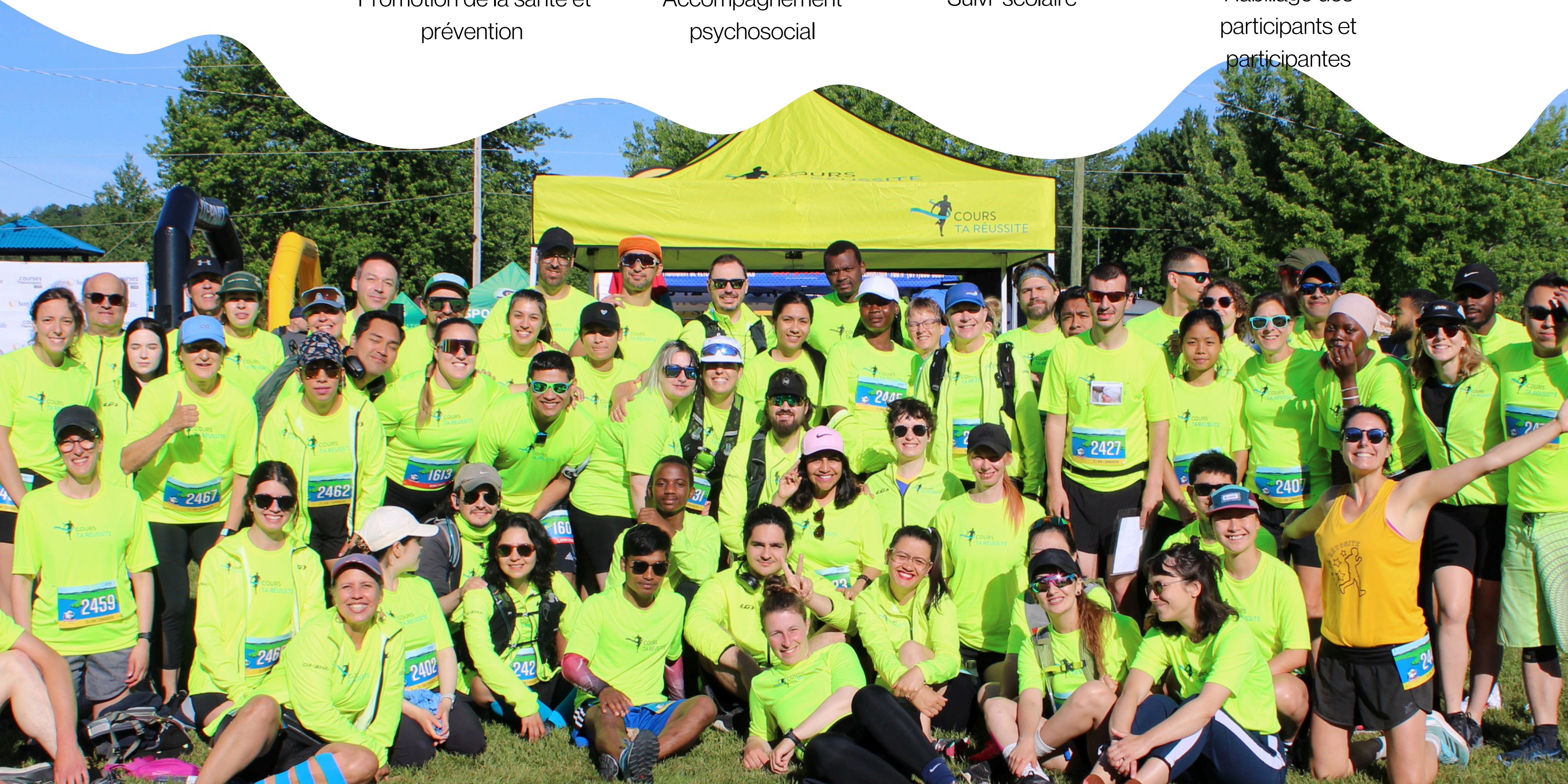
Accompagnement psychosocial



Suivi scolaire



Habillage des participants et participantes



L'ATTEINTE DE SES OBJECTIFS, UN PAS À LA FOIS



Le programme est conçu de telle sorte que les participants et participantes sont amenés à enchaîner une multitude de petites réussites en relevant des défis de difficulté toujours croissante. Ainsi, ils peuvent réaliser l'ampleur du progrès qu'ils ont fait grâce à leurs efforts constants, leur persévérance et leur discipline, valeurs que promeut *Cours ta Réussite*. Ils sont donc petit à petit amenés à prendre conscience qu'ils ont la capacité d'atteindre des objectifs d'envergure, ce qui accroît leur confiance en eux et leur estime d'eux-mêmes.

« *Cours ta Réussite a été ma première réussite en terre québécoise. Alors que j'essuyais échec après échec, Courir 10 X 1 minute a été ma première victoire!* »

Catherine, ancienne participante



SOLIDARITÉ SOCIALE

Dans les moments difficiles, l'appartenance à un groupe de course ainsi que le réseau de soutien offert par les bénévoles permettent aux élèves de s'accrocher puisque la participation au programme est conditionnelle à la poursuite de leur cheminement scolaire. Qui plus est, en leur manifestant concrètement qu'ils croient en eux et en leur potentiel, les bénévoles donnent une lueur d'espoir à des gens qui ont souvent, en début d'aventure, peu confiance en eux-mêmes.

Dans cette sphère du programme, les mentors jouent un rôle essentiel et agissent à titre de piliers motivationnels pour les participants et participantes. Jumelée à une ou un élève en début de programme, la personne mentore l'accompagnera jusqu'à la toute fin et deviendra une figure significative et une source d'inspiration pour lui.



RECONNAISSANCE SOCIALE

Annuellement, un gala regroupant les bénévoles, les partenaires, les participants et les participantes de *Cours ta Réussite* est organisé afin de souligner les réalisations, la persévérance et les efforts des élèves. Il s'agit aussi d'une occasion de remercier nos partenaires et les bénévoles pour leur soutien continu et leur contribution au succès du programme. De surcroît, lorsque l'occasion se présente, des participants et participantes sont invités, à titre d'ambassadeurs, à témoigner de leur expérience dans les médias.

SOINS DE SANTÉ

Chaque participant et participante qui en présente le besoin peut recevoir un accompagnement adapté dans le processus de consultation médicale, ceci dans le but de faciliter l'accès à des soins de santé et d'offrir un suivi approprié à une clientèle plus vulnérable. Il en va de même pour les services de physiothérapie, dont les coûts sont entièrement pris en charge par l'organisme. Par la suite, un suivi étroit est assuré par un membre de l'équipe terrain, afin d'optimiser les bénéfices liés à ce volet du programme.





BILAN DE L'ÉDITION 2023- 2024

L'ÉQUIPE

CONSEIL D'ADMINISTRATION



Karen SAVARD,
présidente



Selena BENTKOWSKI,
vice-présidente



Guy LANGLOIS,
trésorier



**François-Olivier
PICARD,** *secrétaire*



Gilles DUFOUR,
administrateur

COMITÉ EXÉCUTIF



Louise BOULET,
coordonnatrice logistique



Virginie LEBLANC,
*responsable du suivi des
participants*



Stéphanie MARCHAND,
*responsable du suivi des
mentors*



Julie DAMIENS,
*responsable des
communications*



Romane BERTRAND
membre du comité terrain

LE CALENDRIER

OCTOBRE 2023

Sélection des participants et participantes

NOVEMBRE 2023

04
NOV

Premier entraînement et début du banc d'essai

21
NOV

Assemblée générale annuelle

DÉCEMBRE 2023

02
DEC

Brunch : fin du banc d'essai et jumelage des participants et participantes

19
DEC

Conférence : Patron de course, *M. Guérette (Cardio Plein Air)*

FÉVRIER 2024

29
FEV

Entraînement spécial : boxe, *Le cogneur*

MARS 2024

30
MARS

Course 5 km, *Défi des cocos, Québec*

AVRIL 2024

04
AVR

Conférence : Prévention des blessures, *G. Paré - physiothérapeute*

16
AVR

Conférence : Nutrition - Les saines habitudes de vie

23
AVR

Entraînement spécial : spinning, Université Laval

27
AVR

Entraînement spécial : course au parc de la Jacques-Cartier

MAI 2024

02
MAI

Entraînement spécial : course à la plage Jacques-Cartier

11
MAI

Course 10 km, *Bonjour Printemps, Victoriaville*

17
MAI

Mentor d'un jour : mentorat d'un ou une élève d'une école primaire durant un entraînement

25
MAI

Entraînement spécial : course jusqu'à la chute Montmorency

JUIN 2024

09
JUIN

Bénévolat : Défi entreprises

16
JUIN

Course 21 km, *Tour du Lac Brome, Lac-Brome*

18
JUIN

Gala



LES PARTICIPANTS

Pour l'édition 2023-2024, ce sont 28 participantes et participants officiels

qui se sont joints au programme début décembre. On ajoute à ce groupe une vingtaine de coureurs libres, qui sont souvent des anciens participants et participantes qui souhaitent poursuivre leur aventure. Pour comparaison, l'année précédente comptait 18 participants et participantes. Nous sommes fiers de voir nos cohortes grandir chaque année.

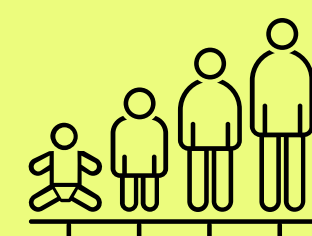
D'ailleurs, signe des retours positifs du groupe, pas moins de cinq coureurs ont accompagné le groupe après l'avoir découvert au cours de l'année et pourront être des participantes et participants officiels dès l'an prochain!

Les participants et participantes sont originaires de toutes les régions du monde. Certains vivent leur premier hiver canadien et ne connaissent pas tous les quartiers de la ville de Québec. *Cours ta Réussite* leur permet de découvrir leur nouveau territoire et la culture, mais également de socialiser. L'organisme est fier de la diversité de ces profils!

Quelques chiffres :

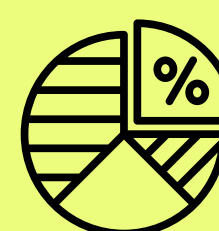
 18 femmes
10 hommes

 13 nationalités

 17 ans
44 ans

 90 entraînements

 3 courses officielles

 71 % de présences
à l'entraînement

LES BÉNÉVOLES

Les bénévoles font partie intégrante du processus d'accompagnement de *Cours ta Réussite*. Cette année, **plus de 30 bénévoles ont accompagné nos participants et participantes**. À travers la possibilité d'être entraîneur, mentor, au conseil d'administration ou de courir librement, chaque bénévole est une possible rencontre signifiante pour les participants et participantes. Être bénévole à *Cours ta Réussite* demande un réel engagement : être présent de manière régulière aux entraînements (1 à 3 fois par semaine), aux courses officielles, s'impliquer dans les activités annexes proposées, s'impliquer auprès des participants et participantes, que l'on soit son mentor ou non.

Cette présence fait la force de *Cours ta Réussite* en créant un point de repère pour les participants et participantes, un espace de rencontre, de soutien et d'apprentissage.





STATISTIQUES : 13e édition réussie

	<p>Participant, participante : inscrit à un programme de francisation ou de formation générale, qui prend l'engagement de se présenter à trois séances d'entraînement par semaine. En retour, il bénéficie de l'ensemble des services offerts par l'organisme, est jumelé à une ou un mentor pour un accompagnement individualisé et reçoit un équipement de course complet.</p>			<p>Taux de succès</p>	
	Nombre de participantes, participants sélectionnés	ayant terminé le programme de course	ayant terminé l'année scolaire	<p>Succès course à pied : proportion des participantes et participants initialement sélectionnés qui ont terminé le programme de course</p>	<p>Succès scolaire : proportion des participantes et participants qui ont réussi l'un des objectifs suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • obtenu son Diplôme d'études secondaires; • réussi avec succès les cours dont il avait besoin pour continuer sa scolarité ou s'inscrire en formation professionnelle; • validé ses examens de francisation.
2023-2024	28	23* <small>*une participante a dû abandonner pour des raisons médicales.</small>	28	82 %	100 %
Cumulatif depuis 2011	256	175	216	68 %	84 %

Lors de l'édition 2023-2024, 23 des 28 participantes et participants initialement sélectionnés ont terminé le programme de course pour un taux de 82 %. De plus, pour la deuxième année consécutive, il est intéressant de voir que 100 % des élèves inscrits à *Cours ta Réussite* ont maintenu leur scolarité, même en cas d'arrêt du programme.

Il est également important de souligner que les participantes et participants qui n'ont pas poursuivi le programme de course n'ont malheureusement pas toujours pris la décision d'arrêter. Sur les cinq abandons, trois participants n'ont pas pu tenir leur engagement dans le programme pour des raisons financières ou familiales. *Cours ta Réussite* s'adresse à une clientèle vulnérable, évoluant dans des conditions socioéconomiques difficiles et pour qui le quotidien peut s'avérer instable. Il s'agit d'une réalité avec laquelle nous avons l'habitude de composer. Cela n'efface pas les acquis obtenus au cours de leur participation au programme, quelle qu'en soit la durée. Même s'ils doivent mettre un terme à leur participation, plusieurs participants mentionnent les retombées positives de *Cours ta Réussite* dans leur quotidien, par l'appartenance à un groupe et les relations significatives bâties, les réussites vécues et leur effet sur leur estime personnelle, ainsi que la structure du programme et ses impacts positifs sur l'hygiène de vie.

LES POINTS FORTS DE L'ANNÉE

UN PLUS DANS LE PARCOURS SCOLAIRE

Sur le plan scolaire, les retours des professeurs sont élogieux. Pour les enseignants et enseignantes en francisation, le programme *Cours ta Réussite* a un effet bénéfique puissant sur le développement de la communication orale des membres officiels et sur leur aisance dans un environnement francophone. Les résultats scolaires sont concluants : les élèves ont réussi des niveaux de français et ont progressé dans leurs objectifs scolaires. Ce sentiment est partagé par les participants et participantes qui témoignent de l'importance de leur relation avec leur mentor. Échanger régulièrement en français avec leur mentor est une belle manière de renforcer leurs compétences linguistiques, mais également de développer un réseau social sain basé sur des intérêts communs et sans consommation, pour certains et certaines. Les professeurs de formation générale et de francisation s'accordent pour dire que les participants et participantes s'investissent davantage dans le Centre Louis-Joliet et, de ce fait, dans leur projet scolaire global. Enfin, il transparaît un bien-être physique et psychologique des participants et participantes. Le sentiment d'appartenance et de fierté d'accomplissement est très fort.

LES CONFÉRENCES ÉDUCATIVES

Pour la deuxième année consécutive, *Cours ta Réussite* a proposé différentes conférences éducatives aux participants, aux participantes et aux bénévoles, telles que plusieurs conférences sur les bases de physiologie (automassage, étirements), permettant d'avoir une compréhension générale de leur activité sportive et de limiter leur risque de blessures. Une autre conférence sur la nutrition leur a permis d'apprendre ou de réapprendre des saines habitudes de vie et d'adapter leur alimentation et leur hydratation en fonction de leur activité sportive. En effet, certains de nos participants et participantes n'ont quasiment jamais effectué d'activité sportive soutenue. Il est ainsi important de revoir certaines bases permettant de vivre pleinement le programme de *Cours ta Réussite*, tout en développant des apprentissages utiles dans la vie quotidienne. Les participantes et participants ont été particulièrement actifs et attentifs lors des conférences et elles ont porté leurs fruits : autonomisation des coureurs dans leur routine post-entraînement (massage, étirements), adaptation de l'alimentation les jours d'entraînement.



DÉCOUVERTE DU TERRITOIRE

Cette année, *Cours ta Réussite* a pu proposer aux participants et participantes de s'entraîner dans des paysages très diversifiés. La course à pied a permis aux élèves de connaître les quartiers proches du Centre Louis-Joliet mais aussi de découvrir des espaces naturels comme le parc de la Jacques-Cartier, où ils ont fait un entraînement en sentier. La finale du programme s'est déroulée à Lac-Brome : une occasion supplémentaire d'explorer le territoire québécois. Les élèves ont pu profiter d'une soirée au bord de la plage avant de réaliser la course autour de ce magnifique lac.



LE SUIVI INDIVIDUALISÉ

À *Cours ta Réussite*, entraînement de groupe rime avec accompagnement individualisé. La présence des intervenants et intervenantes au sein du programme permet de proposer des plans d'entraînement adaptés quand les participants et participantes en ont besoin. Cette année, deux élèves n'ont pas pu se rendre à la course finale pour des raisons familiales. Mais après huit mois d'efforts, il était hors de question que nos coureurs n'aient pas les honneurs : un demi-marathon a alors été organisé spécialement pour eux dans les rues de Québec avec leurs amis, leurs professeurs et leur famille qui les attendaient à la ligne d'arrivée. *Cours ta Réussite*, c'est aussi ça : offrir des solutions créatives à des jeunes qui le méritent!



L'ACCÈS AUX SOINS

Chaque participant et participante a eu l'occasion de rencontrer au minimum une fois un médecin partenaire de *Cours ta Réussite* afin de faire son bilan de santé. De plus, les participants et participantes ont accès à des soins de physiothérapie lorsqu'ils en ont besoin. Pour beaucoup d'entre eux, prendre rendez-vous chez un médecin peut être un réel enjeu; nos intervenantes et intervenants sociaux leur offrent du temps pour les accompagner lors de ces appels ou de leur rendez-vous, si nécessaire.

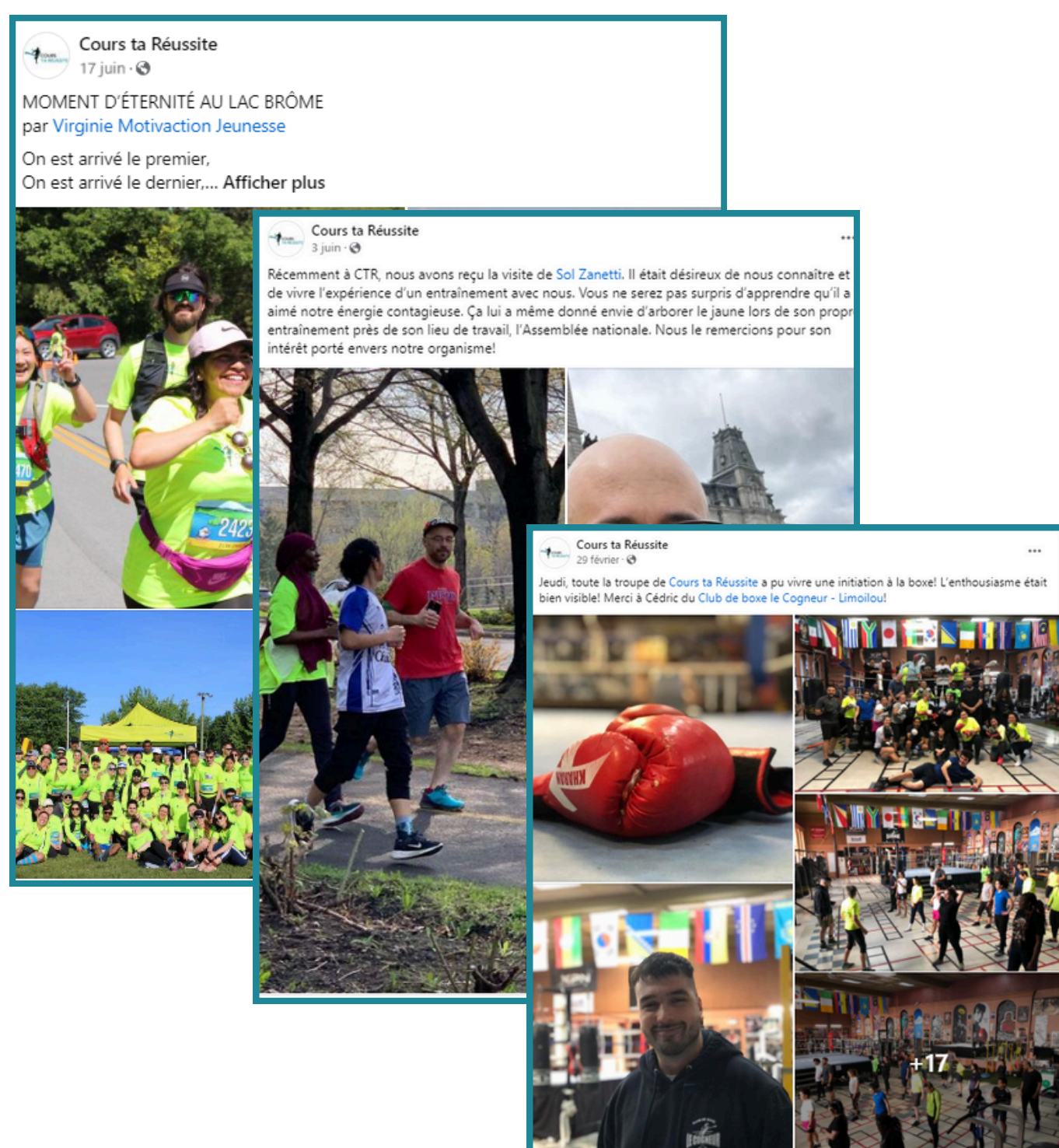
IMPLICATION SOCIALE



Participer à *Cours ta Réussite*, c'est aussi l'occasion pour nos participants et participantes de redonner à la grande communauté de la course à pied et de découvrir le bénévolat. Lors de deux activités, ils ont pu donner de leur temps en découvrant leur rôle de mentor auprès d'élèves de l'école primaire de Stadacona et en étant présents aux tables de ravitaillement lors du *Défi entreprises*. Ils se sont fortement pris au jeu et ont encouragé les autres coureurs avec beaucoup de bienveillance. Aucun doute que ces journées ont fait naître chez nos athlètes un fort esprit de partage et de solidarité!

VISIBILITÉ

SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX



Pour dynamiser sa présence et accroître sa visibilité, *Cours ta Réussite* a choisi de retravailler l'interface de son site Internet pour le mettre à jour et le rendre plus attractif. Les statistiques permettent de voir que le site est régulièrement consulté, notamment après les événements. Il permet aux participants, aux participantes et aux partenaires de consulter les photos et les résumés des activités. Il est d'ailleurs consulté dans le monde entier, ce qui nous laisse penser que les familles et les proches de nos athlètes suivent leur réussite de très près.

Pour l'édition 2023-2024, plus de 2000 personnes ont visité le site!

En parallèle, l'organisme assure une belle présence sur les réseaux sociaux, notamment sur sa page Facebook, pour informer des activités, des entraînements spéciaux et des conférences qui ont lieu. Les réseaux sociaux sont également une belle occasion pour mettre en valeurs les mentors, les coureurs, les coureuses et les partenaires tout au long de l'année.



<https://www.courstareussite.com>



Cours ta Réussite



UN PROJET QUI DONNE ENVIE

Participer au *Défi entreprises* en tant que bénévole était également l'occasion pour *Cours ta Réussite* de se présenter aux entreprises venues participer à la course, mais aussi de rencontrer des athlètes qui partagent la même passion et, qui sait, les voir se joindre à notre projet l'an prochain.

Lors du *sommet Le sport, c'est pour la vie*, Virginie Leblanc, Tetiana Pelletier et Catherine Carbajal (anciennes participantes) ont présenté le programme et ses retombées positives à un public venu nombreux. À la fin de l'évènement, des professionnels et professionnelles du travail social évoluant dans la province sont venus échanger pour avoir des conseils et mettre en place des projets similaires dans leur structure et organisme. *Cours ta Réussite* est ravi de partager ses clés et d'encourager d'autres professionnels à utiliser la course à pied comme vecteur de persévérance.



BILAN FINANCIER

ÉTAT DES RÉSULTATS 2023-2024

Pour la deuxième année consécutive, *Cours ta Réussite* a dégagé un solde excédentaire qui lui permet d'assurer sa stabilité financière pour la prochaine édition. Ce fut aussi la première fois de son histoire que ses documents financiers ont fait l'objet d'une mission d'examen selon les normes comptables canadiennes pour les organismes sans but lucratif. Cet exercice a démontré que les pratiques financières de *Cours ta Réussite* donnent une image fidèle de la situation financière de l'organisme.

EXERCICE CLOS LE 31 AOÛT 2024

	2024	2023 (non examiné)
Produits		
Commandites	61 579 \$	4 750 \$
Subvention - Secrétariat à la jeunesse du Québec	50 000	-
Subvention - Ministère de l'éducation, des loisirs et du sport	16 281	-
Dons	3 574	5 015
Aide non récurrente	2 579	669
Remboursement de taxes	2 065	892
Contributions des bénévoles	1 765	895
Activités de financement	-	6 305
Subvention - Instance de concertation (Capitale nationale)	-	45 146
	<u>137 843</u>	<u>63 672</u>
Apports reçus sous forme de biens et services (Annexe A)	<u>49 684</u>	<u>34 269</u>
	<u>187 527</u>	<u>97 941</u>
Charges d'exploitation		
Honoraires - enseignantes	21 168	13 600
Équipements	19 690	12 414
Honoraires - coordonatrice	18 316	15 269
Courses et entraînements	13 952	15 808
Location d'une salle de gym	10 200	3 000
Événements et matériel promotionnel	9 668	1 387
Collations et repas	3 357	1 604
Frais de réadaptation	1 875	898
Gala de reconnaissance	1 197	915
	<u>99 423</u>	<u>64 895</u>
	<u>88 104</u>	<u>33 046</u>
Frais d'administration		
Honoraires professionnels	13 554	8 064
Frais de déplacements	1 859	1 991
Amortissement des immobilisations corporelles	384	480
Frais bancaires	34	614
	<u>15 831</u>	<u>11 149</u>
Excédent des produits sur les charges	<u>72 273 \$</u>	<u>21 897 \$</u>

Notes :

Revenus

Les sources de revenu de CTR présentent une belle collaboration entre l'entreprise privée et le gouvernement du Québec (commandites privées = 45 % des revenus, subventions gouvernementales = 48 % des revenus). L'édition 2023-2024 a d'ailleurs connu une augmentation substantielle de ses revenus de commandites.

Dépenses

CTR est plus populaire que jamais. L'édition 2023-2024 a entraîné la plus grosse cohorte de son histoire. Ce facteur, ajouté à l'inflation, a quasiment doublé le montant consacré à l'achat des vêtements de course. Par ailleurs, l'actualisation de l'entente avec le Centre Louis-Joliet concernant les services des enseignants et enseignantes et la location du gymnase ont accru significativement les dépenses.

PARTENAIRES ET DONATEURS



Centre
Louis-Joliet



MOTIVATION
JEUNESSE

OSER. BOUGER. PERSÉVÉRER.



B



KBF
CANADA

Québec 



Desjardins

 TELUS


PCN
Physiothérapie
et médecine du sport


LOUISGARNEAU®

 FONDATION
À chacun
SON DÉFI

