

CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Entraide | Performance



Nos médaillés du cross départemental du Sport Adapté (14/12/2019)

Notre Coach-Adultes, Jean-Claude SAUVIAT,
fraîchement intronisé Président du CJAC
nous présente ses BONS vœux !!!

Notre club, le CJAC, montre une grande vitalité.

Nos effectifs ont ainsi **augmenté de 10%** par rapport à l'année précédente.

En 2019, la participation à nos **3 événements-phares (Courir à Pornic, Les foulées Micheloises et le Trail de la Côte de Jade)** a progressé de 14%. En décembre le groupe Sport Adapté a organisé de beaux championnats départementaux dans le Val Saint Martin. **L'investissement des bénévoles** est un élément essentiel de ces réussites et constitue la force de notre club. Merci aux organisateurs et à tous les bénévoles.

Quelles perspectives pour 2020 ?

Je souhaite que chaque athlète se réalise pleinement durant toute l'année. Ce sera, et ce ne peut être que par votre motivation, par des **entraînements assidus**, et grâce à la **présence et la compétence de tous nos entraîneurs**. Merci à eux ! Les compétitions, tant sur Piste qu'en Hors Stade, permettent de valoriser ces efforts. Merci aux officiels qui nous accompagnent !

Sans remettre en question les valeurs du club, nous pouvons continuer notre progression... Nous travaillons dès à présent avec le **groupe Athlé Forme et Santé** sur la proposition de créneaux horaires supplémentaires en soirée. Les **adeptes du Trail** et ceux qui veulent découvrir cet univers ont rendez-vous le dimanche avec Gilles. Nous devons pérenniser la présence d'un **entraîneur sur Nantes**, pour que le club, voire l'ACL44, garde les étudiants au sein de sa structure.

Innover, Fidéliser, Conserver, voilà de beaux challenges pour 2020.

Je formule le vœu que chaque adhérent trouve au CJAC la réponse à ses attentes, dans la bonne humeur, à travers le partage de valeurs telles que l'envie de progresser ou simplement de rester en forme, la solidarité et un comportement exemplaire.

Les membres du Comité Directeur et moi-même vous présentons, ainsi qu'à vos proches, nos meilleurs vœux à l'occasion du nouvel AN, vœux de bonne SANTE, de BONHEUR et de PLAISIR à nous retrouver.

EFFECTIFS - SAISON 2019/2020 - pour la GRANDE FAMILLE CJAC			
Catégories	Masculin	Féminin	Total
EVEIL ATHLETIQUE	13	11	24
POUSSINS	19	18	37
BENJAMINS	4	8	12
MINIMES	10	16	26
CADETS	5	8	13
JUNIORS	7	3	10
ESPOIRS	3	4	7
SENIORS	24	4	28
MASTERS	97	66	163
TRIATHLON	36	9	45
SPORT ADAPTE	10	1	11
MARCHE NORDIQUE	4	8	12
Total Saison 2019/2020 :	232	156	388

Interviews croisées de 3 Familles de Jeunes athlètes « Made in CJAC »
La Famille PARIS + La Famille DEROIN + La Famille PICCO-GUIGNARD

Impliquées, réactives et séduites par l'atmosphère régnant au sein du CJAC, nos 3 familles se sont spontanément prêtées au jeu des questions/réponses ! Athlètes convaincus ou amateurs à l'intérêt grandissant, leur indéniable point commun est d'être des supporters de 1er rang pour leurs enfants !

1) Vous, parents de jeunes athlètes du CJAC, que pouvez-vous nous dire sur la genèse du choix de cette discipline pour votre/vos enfant(s) ?

Famille PARIS : Attirés par la discipline pour notre fille qui "court depuis toujours", nous sommes venus assister à la séance découverte de juin 2018 (des camarades de l'école licenciées au CJAC nous avaient informés de cette date pour découvrir le club et avoir un aperçu des entraînements). Notre fille, **Marianne**, a donc participé avec entrain aux ateliers ; et au bord du stade, son grand frère, **Gabriel**, s'est enthousiasmé pour la discipline : nous avons donc inscrit **nos deux enfants pour la rentrée de 2018 !**

Famille DEROIN : Les filles débordaient d'énergie à cette époque et avaient besoin de pratiquer une activité en extérieur. De plus, l'athlétisme regroupe différentes disciplines (sauts, lancers et courses). Cela permet de **varier les activités dans un esprit ludique** et non compétitif pendant les premières années. Enfin, les entraîneurs passionnés savent transmettre les valeurs de ce sport, qui est aussi **une école de la vie !**

Famille PICCO-GUIGNARD : **Gabriel** a découvert l'activité athlétisme avec son professeur de sport **Raphaël** à l'IME (Institut Médico-Éducatif) de Saint Hilaire de Chaléons. Il allait s'entraîner sur la piste de Pornic. Une rencontre a été organisée avec le CJAC à ce moment-là dans le cadre de **la création de la section sport adapté.**



La Famille PARIS...
Sourires de rigueur... Une arme CAPITALE !



La Famille DEROIN...en tenues de cérémonie ! Vive le TRI !



**La Famille PICCO-GUIGNARD...
Un duo Gagnant !!!**

2) Depuis combien de temps est-il/sont-ils contaminé(s) par l'athlé au CJAC ?

P : Gabriel est un licencié passionné depuis deux ans. Après une saison au club, Marianne a souhaité découvrir la gymnastique... mais l'athlétisme lui manque, donc il n'est pas impossible qu'elle soit de retour au CJAC à la rentrée de 2020 !

D : Louisa a commencé à l'âge de 9 ans et Maé 7 ans.

P-G : Depuis 4 ans !!!

3) Donnez-nous 3 mots pour résumer votre expérience avec le CJAC :

P : Enthousiasme - Bienveillance - Dynamisme

D : Convivialité - Partage - Dépassement de soi !

P-G : Chaleureuse - Bienveillante - Joyeuse

4) Quels sont les retours que vous avez recueillis de la part de votre/vos enfant(s) ?

P : Gabriel apprécie des "programmes d'entraînements complets, sans être excessifs" : merci aux entraîneurs pour ces séances de qualité !

D : Louisa et Maé à la volée : « C'est cool, j'aime retrouver mes amies, je souhaite progresser, j'ai la pêche quand je rentre sur la piste... »

P-G : Ravi de participer à l'aventure, compétitif et motivé par la victoire !

5) Venez-vous régulièrement assister aux entraînements ? Avez-vous déjà accompagné votre/vos enfant(s) en compétition ?

P : En effet, c'est **avec plaisir** que nous encourageons notre fils lors des cross hivernaux et des triatlons printaniers : **une ambiance très sympathique** où parents et athlètes en herbe supportent avec ardeur et enthousiasme les participants de chaque course ! **Cet esprit d'équipe** fait partie des valeurs que nous apprécions particulièrement au CJAC.

D : Nous essayons d'assister à **la fin des entraînements** et de les soutenir le plus souvent, en les accompagnant sur les Cross et tri-athlé. En fait, et pour dire la vérité, **nous suivons toutes leurs compétitions**. Nous sommes **les premiers supporters...**
MAIS CHUUUUUT !

P-G : Je passe de temps en temps **avec plaisir** dire bonjour aux jeunes et aux coachs et j'ai commencé à accompagner Gabriel aux compétitions et du coup, **je me suis remise à la course...**



Marianne et Gabriel PARIS
sur le tartan de la piste
du Val Saint-Martin



Cross Ouest France 2019 au Pays de la Rillette pour Louisa et Maé DEROIN...
par un temps de cochon ?

6) *Considérez-vous les entraîneurs accessibles ? Discutez-vous souvent avec eux ?*

P : **Très accessibles**, c'est surtout lors des cross que nous avons l'occasion d'**échanger** avec les entraîneurs.

D : Les **entraîneurs** "passionnés" sont **accessibles**. Il est très facile de discuter d'un entraînement ou de débriefer une compétition, une course... Le **contact avec les jeunes** est primordial pour leur **donner l'envie** de progresser et maintenir un esprit de groupe à l'entraînement.

P-G : Les **entraîneurs** sont vraiment **géniaux** : **Pascale, Hyacinthe et Christian** ! Nous discutons beaucoup, ils sont très **positifs** !!!

Gabriel GUIGNARD exhibe fièrement les couleurs du CJAC...



Accompagné par Didier MICHAUD, il est guidé vers les sommets !

7) *Etes-vous suffisamment informés ? L'accompagnement vous apparaît-il suffisant et de qualité ?*

P : Tout à fait : la **communication est efficace** (grâce à la réunion et aux **informations** de rentrée notamment, et via les échanges de mails concernant les compétitions). Nous apprécions également la communication sur la vie du club via les newsletters et le site internet régulièrement mis à jour.

D : La **communication est bonne au club** pour les entraînements ou manifestations sportives. Les liens sur le site du CJAC ou Facebook permettent de suivre l'actualité de nos jeunes. L'accompagnement de nos jeunes et leur encadrement pendant les compétitions peuvent être améliorés. **Difficile de trouver des entraîneurs disponibles** lorsque, au printemps, les week-ends de compétitions se succèdent toutes les semaines.

P-G : L'accompagnement est extraordinaire, il a permis une vraie intégration de Gabriel au sein du collectif d'athlètes à part entière du CJAC, c'est un véritable travail d'insertion.



Gabriel tout prêt d'en terminer... Franchira-t-il la ligne rouge ?



Maé donne un dernier coup de fouet...



Gabriel jubile sur la plage lors du Trail de la Côte de Jade 2019 !

8) Enfin, quelles sont les perspectives de votre/vos enfant(s) dans le Grand Monde Merveilleux de l'athlé ?

P : Le mot de la fin de Gabriel : "**continuer** l'athlétisme pour le plaisir, et poursuivre ma participation aux **compétitions**".

D : Les perspectives sont celles de tous sportifs de leur âge. **Continuer à prendre du plaisir** dans la pratique de l'athlétisme et de **le partager avec les copains et copines**. Même si cette discipline reste un sport individuel !

P-G : **Perspectives** : Gabriel a rapporté un titre de champion de France au Club en 2017, il a été nommé aux Talents du Rotary et a reçu une distinction de la ville de Pornic. L'objectif est de recommencer !



Complicité Mère/Fils exacerbée par la pratique du Sport !!!



Gabriel médaillé...



Marianne étoilée !!!



Louisa s'accorde une vivifiante balade dans le bois de Guéméné...

Rattrapez-la si vous pouvez !!!

La Jeunesse du CJAC est insaisissable et file à la vitesse de l'éclair !

Plus loin... Plus haut... Plus vite !
Le saut en LONGUEUR décortiqué avec
précision, sublimé avec passion, expliqué aux
néophytes de renom !



Par Joseph GODEFROY

Conseils techniques inhérents à la pratique du saut en longueur :

Les conseils techniques peuvent être vastes et dépendent des qualités/défauts de chacun. Néanmoins, je conseillerais de **travailler les différentes phases** que nous détaillerons en dessous et d'une manière plus globale, je dirais qu'il faut développer **ses qualités de vitesse et d'impulsion** si on veut performer en saut en longueur !

Exigences particulières et Postulats psychiques pour devenir un Mike Powell en puissance

Je dirais que les exigences sont surtout **techniques et physiologiques**. Cependant, les autres entraîneurs du CJAC peuvent confirmer, le côté psychique intervient surtout chez les plus jeunes qui ont tendance à **appréhender l'impulsion** et à se focaliser sur la planche. Évidemment, comme pour d'autres épreuves, la pratique du saut en longueur peut s'accompagner d'un **peu de pression**, voire d'anxiété chez certain.e.s mais retenons que, comme pour les autres épreuves de saut, la course d'élan peut être guidée au rythme des supporters et cela permet souvent aux athlètes de **se transcender** !

Actuel détenteur du record du monde de la discipline avec **un bond 8m95**, **Mike Powell** était un athlète grand et plutôt léger (1m88 pour 75kg) mais n'était pas le plus rapide (10.45 au 100m). En guise de comparaison, son meilleur ennemi de l'époque, **Carl Lewis** (dont le record est à 8m87), courait le 100m en 9.86. Depuis, les sauteurs ont eu des profils différents et souvent plus trapus. Néanmoins, aujourd'hui, le leader de la discipline présente un profil similaire à celui de Mike Powell. Il s'agit du Cubain **Juan Miguel Echevarria** qui n'a que 21 ans et s'est déjà approché du record du monde à deux reprises, à chaque fois avec trop de vent (son plus long saut : 8m92 (+3.3)).

Pour moi, les exigences particulières tiennent dans la capacité de l'athlète à être performant dans toutes les phases du saut et à inscrire sa course d'élan dans une certaine régularité.

BATTLE DE GEANTS...



Mike Powell versus...



... Juan-Miguel Etcheverria

Les différentes étapes d'un saut réussi en longueur

1. **La course d'élan** : C'est le moment où l'athlète se lance. C'est là que l'athlète commence à **créer de la vitesse**. Celle-ci sera **déterminante** pour la longueur de son saut.
2. **L'appel** : C'est le moment où l'athlète doit **transformer sa course en saut**. C'est un moment déterminant où beaucoup de choses se jouent. Il s'agit alors de quitter la planche avec le bon angle d'impulsion afin de **conserver un maximum de vitesse** lors de l'impulsion tout en orientant parfaitement l'angle d'envol. Pas simple !
3. **La suspension** : Une fois en l'air, l'athlète n'a plus d'emprise sur sa trajectoire. Néanmoins, il peut **utiliser ses segments** pour jouer un rôle moteur et continuer de faire **avancer le bassin** le plus loin possible. Il y a alors plusieurs techniques. Vous verrez certains athlètes faire un **saut « groupé »** et d'autres un **« ciseau »** avec leurs jambes. Le second est plus technique à mettre en place et n'a d'avantages que s'il est maîtrisé et réellement moteur pour l'athlète (il fait souvent illusion).
4. **Le ramené** : C'est la fin du saut, l'athlète arrive dans le sable et cherche à **optimiser son atterrissage**. Pour rappel, les juges mesurent le saut à partir de la marque la moins loin. Il s'agit alors pour l'athlète d'aller chercher **le plus loin possible avec ses talons** et d'aller s'asseoir à l'endroit où ses talons se sont posés afin d'inscrire sa dernière marque dans le sable, le plus loin possible.



La course d'élan - L'impulsion - La suspension - Le ramené

Mes meilleurs souvenirs

En tant qu'athlète, il y en a un paquet, difficile de choisir. En tant qu'entraîneur également mais plus récemment, je retiens tout particulièrement **les 6m60** réalisés par **Paul Thauvin** lors des championnats régionaux minimes indoor de l'année dernière. Durant ce concours, Paul a respecté et reproduit chacune de mes consignes et, lors du dernier saut, j'ai pris le risque de reculer ses marques de 3 pieds pour laisser plus d'espace dans sa course d'élan et lui permettre de se libérer à l'impulsion. Plus facile à dire qu'à faire, surtout quand ce choix force l'athlète à maintenir une plus grande intensité de vitesse ! Mais Paul s'exécute parfaitement. Il réalise **un saut jamais réussi auparavant et s'empare du titre régional**. Ce bond lui permettant alors de prendre, sur le moment, la première place du bilan français ! Un excellent souvenir que de **voir Paul exploser de joie**, lui habituellement plutôt introverti, même dans la victoire.

De la théorie à la pratique...en Images !



Impulsion...



...suivie d'une belle Suspension !

De l'entraînement à la Compétition...Ça doit payer !



**Pour les jeunes du CJAC, tout réside dans l'efficacité...
Pas besoin de se la ramener !**

C'est l'Histoire d'un SITE... IN !

Par Jean-Claude Moreschetti, alias JC-CJAC

Lancé en 2003 avec le logiciel Guppy par Christophe Chusseau, pour qui l'informatique n'avait pas de secrets puisque c'était son métier, c'est l'incontournable Gilles VAILLAND qui a administré le site internet du club d'une main de maître du web jusqu'en 2017...

- 2003-2017 :**
- Administrateur : **Gilles VAILLAND**
 - Habillage technique : **Thierry NOGUES**
 - Mise à jour des records : **Sandrine COQUENLORGE**
 - Liens pour les photos : **Pierre-Marie DEME**

Gilles a incité les licenciés à raconter leurs courses (cross, trail, marathons etc...) pour alimenter les nouvelles. A partir de là, des chroniqueurs se sont révélés et le site est devenu un **élément de communication incontournable**.

- Mai 2017 :**
- Décision du bureau de **changer de site**
 - Rencontre avec le prestataire

- Juin 2017 :**
- Présentation de la maquette du nouveau site
 - Passage des consignes du prestataire aux membres du CJAC (**Gilles Vailland, Baptiste Fouillet et Jean-Claude Moreschetti**) pour gérer le site.

- Juin 2017 :**
- Prise en main du site par les personnes du CJAC
 - Migration ancien site ◇ nouveau site
 - Autoformation pour prise en main du logiciel, gestion fonctionnelle et technique. (WordPress, FileZilla ...). Écriture d'un manuel utilisateur
 - Mise en œuvre d'une organisation pour mise à jour du site (ex : correspondant des Foulées Micheloises, il sera habilité moyennant une formation à mettre à jour le site pour sa course)

- 28 décembre 2017 :**
- Mise en ligne du nouveau site www.cotedejadeac.com



21 octobre 2018 : • Mise en ligne du « coin des licenciés »

État des lieux au 01 janvier 2020 : Aujourd'hui, on peut dire que ça roule bien, pas d'inquiétude sur l'avenir, un bon choix technique (hébergeur sérieux, logiciel sympathique ergonomique, fiable, mis à jour régulièrement). Une bonne organisation permet de faire vivre notre site.

L'avenir : Ce qu'il reste à faire

- Transfert des nouvelles de l'ancien site vers le nouveau.
- Enrichir le menu "Les activités du Club" (Sport adapté, piste, cross, trail, etc)

De Gilles V. à Jean-Claude M. !



D'un Passionné chevronné...



... A un exigeant fascinant !



La Page d'accueil vous attend nombreux !

Les TGV ont du mal à être à l'heure ces temps-ci...
Heureusement que le TCJ a vraiment répondu PRESENT !!!

TRAIL DE LA COTE DE JADE : LES 16/17 NOVEMBRE 2019 !

On a craint la Grande Morosité post-Toussaint...

On a frémi (Olivier?) suite aux trombes d'eau qui ont bien aspergé le parcours...

On a prié pour ne pas être trop impactés par la course nocturne de Grand-Lieu...

Les G.O. du TCJ voulaient limiter la casse... Ils ont fait nettement mieux ! Ils ont réalisé le casse du siècle ! *Gwen, Patrick, Ludo, Christian, Salah, Patricia, Kiki, Christophe, Didier* et les deux nouveaux venus *Dom et Arnaud* peuvent être fiers d'eux car ce fut une **MAGNIFIQUE COMMUNION HUMAINE ET SPORTIVE !!!**

Ça donne une inspiration inouïe à notre Patrick chéri :

Avis aux amateurs de Grands Crus

Côte du Rhône

Côte de Provence

Côte de Nuits

Que Nenni

The winner 2019 is " Côte de Jade " pour sa cuvée spéciale " Noz ",

Ses cépages 10 et 24 en Grains nobles et ses assemblages

50% vendange de nuit et 50% vendange de jour d'une qualité exceptionnelle !!!

Pas de Sulfites

Pas de pesticides et surtout

Pas d' **OGM** (Organismes Génétiquement Modifiés)

Que du Naturel

Que de la Nature

Recommandé par le guide Running de janvier 2020

A Consommer Sans Modération !!!



Repas de débriefing pour notre fine équipe du TCJ... **MERCI** pour votre **ENERGIE** !

RETROSPECTIVE-PHOTOS d'une EPREUVE menée avec BRIO !!!
(Merci à Lud'Mila pour ces somptueux clichés!)



Many rivers to cross... Mel LG l'a vérifié...avec humidité !



Un cadre idyllique, un parcours varié et exigeant... Quel talent !



Un brin de dénivelé... Ça le fait ?



David serait-il aux abois dans le bois ?



Sergio... Incognito ?



NO COMMENT!!!

LES PETITS NOUVEAUX DU POLIT' BURO !!!

Christian GODEFROY, notre dévoué Président sortant, l'avait annoncé dans l'édito de la Newsletter d'octobre 2019... Il fallait lui trouver un successeur !
Après 3 semaines de suspense, une personnalité compétente, disponible et passionnée s'est imposée à TOUS : **Jean-Claude SAUVIAT** !



Coach des Adultes pour la 2ème Année,
Jean-Claude SAUVIAT a décidé
d'enfiler une 2ème casquette... Celle
du Capitaine du Navire CJAC !!!
BON VENT Moussaillon...



Son bras droit...
Vice-Président et Responsable
TECHNIQUE des Jeunes :
Frédéric LE FORT !!!

RQ : Pour en savoir plus sur le pedigree impressionnant de notre Nouveau Président, je vous encourage à (re)lire la Newsletter de Janvier 2019 dans laquelle une interview sous forme de portrait lui est assez longuement consacrée.

Notez bien ces adresses mail pour joindre les différents services du CJAC :

Président
Secrétariat
Trésorerie
Communication

presidentcjac@gmail.com
cjacentraining@gmail.com
tresoreriecjac@gmail.com
communicationcjac@gmail.com

HABEMUS PAPAM !!!

Président : Jean-Claude SAUVIAT

Vice-Président (Directeur technique) : Frédéric LEFORT

Trésorière : Fanny PICHON

Trésorière adjointe : Marylène LEBOEUF

Secrétaire : Laurence MORILLEAU

Secrétaire adjointe : Pascale DEME

Secrétaire adjointe : Virginie MARIOT

Membres : Océane CHERON, Thierry ARDOUIN, Ludovic LE GOFF, Patrick BAUDET, Christian LORMEAU, Guillaume MAHE, Baptiste FOUILLET, Jean-Claude MORESCHETTI et Nicolas COINDET.



3ème recrue du Mercato : **Océane CHERON** (Newsletter de Juin 2019)
Vive, pétillante et jeune, elle apporte tout son dynamisme et son savoir-faire à la cellule communication du CJAC !

RESOLUTIONS POUR 2020 ???

Des mots, des chiffres et des athlètes...super chouettes !!!

DES LETTRES SANS LES CHIFFRES !

OUI !!! comme le mot de consentement mutuel échangé entre Stef' et Ludmila à l'occasion de leur Mariage « Made in CJAC ! »

TER... Notre **MELANIE LG** conserve son titre de Championne Départementale de cross-country sur les terres de Brière en catégorie « Masters »... **CLASSE !**

PICART Après le père (**Franck**) qui court, encadre et entraîne avec assiduité, je voudrais la fille (**Lysa**) qui marche seule, mais qui cartonne aussi !!! Une **qualification pour les France est envisageable** : le 1er février à Lyon.

Chaud comme le vin ! **Merci Kiki** pour celui de Ponchâteau auquel tout le monde a pu goûter, même les Séniors ! C'est notre **Potion Magique** à nous... Avec Modération, vous nous connaissez !

TRAIL... sous la houlette de nos traileurs de Feu (Newsletter d'octobre 2019), **Gilles V** en tête, tous les amateurs de grimpette, expérimentés ou simples curieux, se donnent rendez-vous à la plage du **Portmain le dimanche matin à 09h30...** Des volontaires ? **Do you want to trail ?**

L'aspect ordinal du nombre !

1ère... et même grande première : **Le 1er triathlon** aura lieu à Pornic le **Samedi 26 Septembre 2020 !!!**

2ème... expérience de cross pour la **dynamique section Sport Adapté...** C'était à Saint-Calais !

3ème... édition du **Run & Bike** du Val St Martin le **23/02** : Qui pour succéder aux Kenyans blancs ?

4ème Dimension !!! **Les Jeunes** (de Poussins à Minimes) iront-ils la tutoyer du bout des pointes ce week-end à Saint-Nazaire ?

5ème place de **Kévin DENIAUD** aux championnats départementaux de cross-country à Pontchâteau ! Au nez et à la barbe (naissante) d'un certain David Bernier ! **BRAVO !!!**

16-17 NOVEMBRE SAINT-MICHEL-CHEF-CHEF (44)

Trail de la Côte de Jade

Première course de nuit pour 368 trailers en 15 km autour de l'étang des Gâtineaux, sur des sentiers techniques et boueux. Le lendemain matin, 25 km et 10 km. Au total, un millier de finishers cette saison, avec 136 athlètes de la veille en lice pour le dimanche. 49 enrégés ont bouclé le défi long (Noz trail + 25 km) et 87 coureurs sur le défi court (Noz Trail + 10 km). Un bon score vue la météo capricieuse de la semaine et l'organisation d'une nouvelle course le même jour en périphérie nantaise. Prochaine course du Côte de Jade Athletic Club : Courir à Pornic, en juillet prochain.



Le fameux article de la Revue Running N°207 !



**EXCELLENTE ANNEE
2020 TRES CHER.E.S
CJACIEN.NE.S 2.0 !!!**