

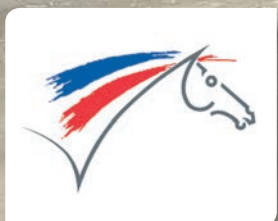
LA REEF

COLLECTOR

JANVIER

2019

6



PROPOSER LA PLEINE NATURE



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION
EDITIONS FFE

COLLECTORS REF 1 À 8



Jouer la carte digitale



Animer & Diversifier



Jouer la carte spectacle



Prospecter & Développer



La page du coach



Proposer la pleine nature

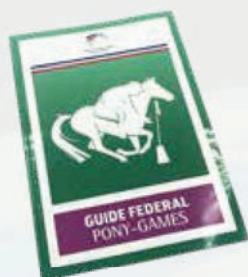


Assises & Congrès



Catalogue vidéo

GUIDES FÉDÉRAUX



CAHIERS DE CAVALIER



Téléchargeables sur FFE.COM
Rubrique Publications

Passez toutes vos commandes en ligne sur
BOUTIQUE.FFE.COM



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION - FFE.COM

SOMMAIRE

Habituer chevaux & cavaliers	N°165 p13
Stage d'initiation à la randonnée	N°167 p11
Participer à une randonnée régionale	N°178 p33
Stage Permis Cheval	N°168 p09
Organiser une sortie délocalisée	N°166 p10
Créer des itinéraires autour du club	N°169 p12

REFERENCES

© FFE 2019

Ce dossier est un collector des articles parus sur le sujet dans *La Ref*.

Rédactrice en chef : Danielle Lambert

Iconographie : Elodie Brunaud

Maquette : Karen Crochet et Jennifer Le Ny

Contributeur : Thierry Maurouard

L'appel *du printemps*

Avec les beaux jours, les envies de promenade se font plus pressantes. Cette nouvelle rubrique proposera chaque mois des idées promenade et randonnée. Et d'abord, comment habituer chevaux et cavaliers aux sorties nature.

OÙ ALLER ?

Vous avez de la chance, votre club a un accès direct vers l'extérieur, vous sellez, vous partez.

Vous êtes en zone urbaine ou péri-urbaine, cherchez une destination.

Repérez pour commencer un itinéraire vierge de zones à risques. Mettez vos chevaux dans le camion et en avant.

Vos aides : Espace Tourisme de ffe.com / Gîtes et chemins / Carte de France des itinéraires, votre CDE, votre CDTE, votre CRE ou votre CRTE.

HABITUER LES CHEVAUX

Pour reconnaître à cheval l'itinéraire en petit groupe, commencez par vos chevaux les plus faciles et vos cavaliers les plus expérimentés avec un encadrant en tête et un autre en fin de groupe. On commence au pas. On limite le trot aux zones propices. On repère pour la prochaine fois une zone de galop éventuel sans croisement à risque et bien cadré.

Pour chaque nouvelle sortie de repérage, ajoutez chevaux et cavaliers moins expérimentés entre ceux qui connaissent déjà et mettez les nouveaux chevaux avec des cavaliers expérimentés. C'est la méthode classique de l'habituation progressive.



Trouvez des cavaliers expérimentés de petite taille pour habituer les poneys. Il peut être utile de prévoir des paniers pour éviter les broutages intempestifs. Les poneys peuvent aussi effectuer le repérage en attelage, ce qui vous permet de les mener vous-même.



HABITUER LES CAVALIERS

Commencez par une séance d'une heure par exemple dans un spring garden où vous aurez aménagé un petit parcours de promenade à effectuer plusieurs fois avec des dénivelés, un ou deux

passages un peu délicats et de l'herbe bien tentante. Profitez-en pour repérer quel cavalier mettre avec quel poney ou cheval en extérieur. Proposez ensuite une promenade d'une heure sur l'itinéraire que vous avez reconnu et auquel vous avez habitué les chevaux. Renouvelez cette offre de promenade à l'identique jusqu'à ce que vous ayez trouvé un autre itinéraire ou jusqu'à ce que vos cavaliers soient suffisamment habitués pour prolonger la durée de la promenade.

Faites jouer votre bon sens, celui des chevaux et des cavaliers. En faisant un peu plus à chaque fois, on peut aller très loin.

PROMOTION

Joignez l'utile à l'agréable et renseignez-vous sur d'éventuels points d'attraction faune, flore, patrimoine pour agrémenter votre sortie de découvertes instructives. C'est parti.

Affichez la charte du promeneur à cheval qui figure sur l'affiche *J'aime la nature*. Elle rappellera à tout le monde les mesures de prudence à observer et les consignes de respect de l'environnement. Le visuel fera la promotion de votre nouvelle activité. Allez, dehors !

- Danielle Lambert

A lire les mois prochains

- Proposer une sortie délocalisée avec transport des poneys et chevaux, rendez-vous à un point permettant de pique-niquer et 2 promenades, une le matin, l'autre l'après-midi.
- Organiser un stage d'initiation à l'équitation d'extérieur avec le dernier jour une randonnée à thème.
- Préparer un itinéraire autour du club pour organiser des sorties de 2 à 3 heures à proximité du club.
- Faire un stage basé sur les connaissances et les compétences du Permis Cheval pour permettre à ses cavaliers de partir seuls sur des itinéraires reconnus autour du club.
- Faire une équipe et la préparer pour participer à un rallye régional ou à l'Equirando.

Délocalisez *votre sortie*

Vous n'avez pas de possibilité de partir à cheval du club pour des promenades intéressantes, nous vous proposons ce mois-ci la sortie délocalisée. Choix du point de rendez-vous et programme de la journée.

RENDEZ-VOUS

Mettre poneys et chevaux dans le camion pour aller le garer à proximité d'un point de départ de promenade idéal est aussi simple que d'aller en concours. Le bon point de départ réunit 3 caractéristiques. Il comporte un espace adéquat pour garer le camion et préparer les chevaux autour. Il permet aux cavaliers de garer leur voiture et de pique-niquer dans de bonnes conditions. Il est sur un circuit intéressant : les chemins sont adaptés, les points de vue et les curiosités sont attractifs.

Si vous n'en connaissez pas, consultez la rubrique Tourisme de ffe.com et choisissez Carte de France des itinéraires équestres. Vous pouvez aussi vous rapprocher de votre CDTE ou de votre CRTE.

PROGRAMME

Faites un premier repérage et faites découvrir le circuit à vos poneys et chevaux avec des cavaliers confirmés. Voir Ref 165 p 13.

Commencez de préférence par des promenades courtes, par exemple un groupe de confirmés le matin de 10 h 30 à 12 h 30 et un groupe de moins confirmés de 14 h à 16 h. Cela permet à tous ceux qui le souhaitent de pique-niquer ensemble sur place



pendant que les poneys et chevaux boivent et mangent. On peut aussi faire une demi-journée avec un groupe à 14h et un autre à 16h par exemple ou enchaîner 3 groupes à une demi-heure d'intervalle. Une animation idéale pour le dimanche.

VARIÉTÉ

Une fois cette activité lancée, on peut proposer une petite randonnée d'une journée avec bivouac pour pique-niquer à un endroit propice situé à mi-parcours. Le trans-

fert en camion permet de varier à l'infini les itinéraires et de rayonner tout autour du club. Il est aussi possible de participer à des randonnées départementales ou régionales et de proposer des randonnées de plusieurs jours. La rubrique *Gîtes et Chemins de l'espace Tourisme* met à votre disposition les informations utiles. Voir aussi les Gîtes labellisés Cheval étape.

ANIMATION

Passée la découverte de l'équitation d'extérieur, vos

cavaliers seront motivés par des thèmes d'animation. Vous pouvez vous rapprocher des offices de tourisme pour identifier des points remarquables sur le plan du patrimoine, de la faune, de la flore. Vous pouvez suivre une ancienne voie romaine ou un circuit identifié, comme la Route Napoléon. Vous pouvez aussi en profiter pour proposer une initiation à l'orientation avec road-book ou carte. Le nouveau *Guide Fédéral TREC* vous propose plusieurs séances de découverte de l'orientation.

FORMATION

Le programme du Galop®3 comporte le point « Aller en extérieur et en terrain varié. » Celui du Galop®4 comporte « Effectuer une sortie en extérieur aux 3 allures. »

La sortie en extérieur vous permet de former vos cavaliers à s'équilibrer dans les montées et les descentes, à choisir l'allure en fonction de l'environnement et du revêtement du chemin ou de la route, à traverser en sécurité une route ou un chemin et à faire les bons choix pour franchir les passages délicats... Rien ne remplace la variété des situations que l'on peut rencontrer en extérieur.



Conseillez à vos cavaliers la lecture du chapitre Permis Cheval du Galop®4 pour arriver à leur promenade ou à leur randonnée en ayant déjà les premières notions sur les spécificités de l'équitation en pleine nature et la bonne conduite à tenir par rapport à son cheval aux autres usagers et à l'environnement.

Initiez à la randonnée

Vos chevaux sont habitués à randonner. Vous avez reconnu des itinéraires. Proposez à vos cavaliers un stage d'initiation à l'équitation d'extérieur avec une randonnée le dernier jour.

PROGRAMME

Prévoyez classiquement une séance en salle et 2 séances en selle chacun des premiers jours. Le dernier jour, vous proposerez une randonnée avec itinéraire de 2 heures le matin, pause pique-nique le midi et itinéraire de 2 heures l'après-midi, soit avec point de départ du club, soit avec point de départ délocalisé. Vous pourrez ajouter des activités découverte aux thèmes spécifiques à la randonnée.

DÉNIVELÉS

Proposez une séance en terrain varié, spring-garden par exemple, pour apprendre à vos cavaliers à adapter leur fonctionnement sur les plans ascendants et descendants, sur les petits contre-hauts et contre-bas. Faites en une leçon sur l'équilibre sur ses étriers au programme du Galop® 3, page 57 du Guide, et du Galop® 4, pages 54-57 du Guide.

PASSAGES DÉLICATS

Proposez une séance sur les passages délicats. Installez une passerelle et une corde par exemple. Ajoutez un franchissement de gué, une bordure maraîchère ou une maniabilité. Le *Guide*



©Veronica A. Chawal / E. Minnieker

Fédéral TREC vous propose des séances clés en main destinées à rendre le cheval ou le poney plus pratique dans toutes les situations. Choisissez par exemple les séances « Développer la précision dans la mobilité des épaules et des hanches » ou « Alternier des dispositifs dynamiques et lents. »

ORIENTATION

Prévoyez une séance d'initiation à la topographie pour que vos cavaliers puissent suivre leur itinéraire sur une carte ou un road-book. Le *Guide Fédéral TREC* comporte des séances clés en main comme « Apprendre à s'orienter avec un poney tenu en main » ou « S'orienter par rapport à des points remarquables » ou encore « Apprendre à s'orienter avec azimuts et distances. »

SOINS AUX CHEVAUX

Ajoutez une séance pour apprendre à vos cavaliers à s'occuper de leur cheval en extérieur : mettre un licol sous le filet et nouer la longe, faire un nœud d'attache, et surtout inspecter le cheval avant de partir, à la pause et soins à lui donner au retour d'une randonnée. C'est la partie « Effectuer un passage complet » du Galop® 3 et les chapitres « Inspecter et soigner les membres » du Galop® 4 page 32 et « Doucher le cheval » page 36 du *Guide*.

RÉGLEMENTATION

Prévoyez une séance en salle sur les parties réglementaires du Galop® 4 : les règles de sécurité en extérieur résumées dans le *Guide* pages 8 et 9 et surtout les informations du Permis Cheval pages 80 à 93. L'essentiel est résumé

dans l'affiche *J'aime la nature* qui vous a été adressée avec *La Ref* de décembre et qui est à votre disposition dans la médiathèque de votre espace club et page 83 du *Guide Fédéral Galop® 4*.

ACTIVITÉS DÉCOUVERTE

C'est l'occasion de faire découvrir les 3 disciplines du TREC et de proposer la séance « Conduire en respectant des contrats d'allures » du Guide TREC. Des séances sur « Varier son équilibre » ou « S'équilibrer assis aux différentes allures » sont un complément technique logique des séances sur l'équilibre en terrain varié. Les exercices de maniabilité de l'équitation western, de l'équitation Camargue et plus généralement de l'équitation de travail sont un autre prolongement avec la conduite à une main. Pour des enfants, associer les pony-games avec les slaloms et les déplacements d'objets.

- D. Lambert

RÉFÉRENCES

- *Guides Fédéraux Galops® 1 à 4*
 - *Guide fédéral TREC*
- Disponibles en ligne à la page <http://boutique.ffe.com>

Stage *Permis Cheval*

Vos chevaux sont habitués à l'extérieur. Vous avez reconnu des itinéraires à proximité de votre club, proposez un stage Permis Cheval à vos cavaliers pour vous assurer qu'ils sont capables de partir seuls à cheval en autonomie.

THÈMES

Les thèmes principaux sont les règles de sécurité, les connaissances générales, s'occuper du cheval et pratique équestre. Les varier chaque jour permet d'organiser un stage au format classique avec des temps en salle, des temps à pied avec le cheval et des temps à cheval.

EN SALLE

Les connaissances générales concernent les conseils de bon sens sur la juste prise en compte de ses capacités et de celles de son cheval, les principaux points de vigilance, les règles de circulation à cheval et les moyens de définir son itinéraire. S'y ajoutent les règles de sécurité, au programme du *Galop*®4, dont le sens des panneaux routiers qui concernent les cavaliers et l'identification des voies qui leur sont ouvertes.

A PIED

Bien s'occuper de son cheval, c'est le préparer correctement en emportant ce qui est nécessaire, bien gérer son effort pendant la sortie, effectuer les soins nécessaires avant, pendant et après la sortie. Cette partie peut être plus ou moins développée. On peut y ajouter des notions de mate-



©FFE/AMH

lotage, comme apprendre à faire des nœuds d'attache, à nouer le licol autour du cou, éventuellement une initiation à la bourrellerie.

A CHEVAL

La pratique équestre peut comporter des séances en

terrain varié pour faire progresser l'adaptabilité des cavaliers à tous les types de terrains. Elle comporte des promenades sur des itinéraires reconnus autour du club où l'on peut rencontrer de nombreux cas de figure. C'est aussi l'occasion de faire repérer des espaces adaptés

pour une halte et de donner les bonnes consignes pour cet endroit précis et conseillé.

La conduite à tenir en cas d'incidents, de repérages d'anomalies, de matériel cassé est un thème important qui peut s'expliquer sur le terrain au cas par cas, avant une conclusion en salle qui récapitule tous les points qui sont résumés dans l'affiche « J'aime la nature » que vous avez reçue avec *La Ref N° 162 de décembre 2014*.

RANDONNÉE

Ce type de stage se conclut facilement par une journée de randonnée « pédagogique » avec pique-nique qui permet de rencontrer sur le terrain tout ce qu'on a appris dans la semaine. L'idée est de préparer l'itinéraire le plus varié possible pour mettre les cavaliers en situation de faire le bon choix de conduite à tenir dans un maximum de situations. De la préparation, aux soins au retour en passant par les croisements, les traversées, les franchissements, chaque cavalier pourra à tour de rôle proposer les initiatives adaptées. Autant de situations d'évaluation qui conforteront votre décision de confier un cheval pour partir en autonomie à tel ou tel cavalier.

Outils fédéraux

Le Permis Cheval est dans le *Guide Fédéral Galop*®4. C'est un guide de bonnes pratiques, sans force réglementaire. Il vise à faciliter l'acquisition des bases par les cavaliers et à fournir un outil aux enseignants pour évaluer la capacité d'autonomie de leurs cavaliers.

A noter que 2 films des nouveaux DVD *Objectif Galop*® sont consacrés au sujet : *Adapter son équilibre en terrain varié* et *Circuler en extérieur*.

A voir aussi le film sur le métier d'ATE dans la série des films *Activités équestres* réalisés avec Equidia, film disponible sur FFE TV et envoyé en DVD avec le colis de rentrée 2013.

Créer des itinéraires *autour du club*

La mise en œuvre de parcours à proximité du club permet de proposer de nouvelles activités nature à ses cavaliers. Parcours pour baptêmes et petites sorties.

BAPTÊMES SÉCURISÉS

Avoir un ou deux petits parcours de 300 à 800 mètres en boucle à partir de la cour ou de la carrière du club permet de proposer des baptêmes promenades très prisés. L'idéal est le parcours bien encadré et / ou fléché avec un ou deux points remarquables. Il permet de confier un poney à un parent pour aller faire un tour sans risque. Il permet lors des portes ouvertes de mettre seulement une personne du club à la tête de la promenade et de faire tenir les poneys par les accompagnants des enfants.

L'idéal est un petit chemin fermé des deux côtés par haies ou clôtures. Si des portions d'itinéraire manquent, on peut faire un couloir de circulation le long ou autour de la carrière, des paddocks, des pâtures... C'est l'environnement qui guide le tracé. Si on n'a pas de boucle, on peut prévoir un aller et retour avec un point de demi-tour identifiable.

Quelques points remarquables créent une animation bienvenue. Ce peut être une fontaine, une chapelle, un point de vue, un bosquet... On peut aussi implanter un visuel bien significatif, une sculpture de tête de cheval en bois



sur un piquet, un grand poney en paille dans un pré, le logo du club en fers à cheval sculptés...

Cela permet de donner un petit guide de balade avec le plan et au dos de mettre le contact du club et les tarifs.

PROMENADES COURTES

Un parcours de promenade à proximité du club permet de proposer la balade comme activité régulière à ses cavaliers et de les former aux compétences du Permis Cheval® avant de les laisser partir en autonomie. C'est un gros plus

pour les propriétaires. Evidemment, si le parcours rejoint des itinéraires existants, c'est idéal pour la variété des promenades.

Le parcours de base comporte 4 à 8 km. Il permet de faire une boucle, soit un aller et retour si possible avec des portions de parcours, voire de difficultés différentes.

Si l'on n'a jamais envisagé la question, il faut se rapprocher du responsable des itinéraires au CDTE. Il saura vous aider à décrypter et à reconnaître les solutions possibles en fonction de l'implantation de votre club par rapport à

la carte.

L'itinéraire idéal compte des chemins faciles à parcourir à cheval avec des portions permettant de varier les allures. Il faut aussi qu'il y ait des points intéressants, de préférence susceptibles de changer selon les heures et les saisons, passage de gibier, fleurs et fruits sauvages, faune remarquable... Les ponts, chapelles et fontaines sont des repères, mais ne se découvrent qu'une fois.

REPÈRES

Pour que les cavaliers puissent emprunter l'itinéraire en autonomie, plusieurs solutions sont possibles. La reconnaissance préalable avec un responsable du club, le repérage avec un tracé sur carte classique, si les cavaliers savent lire une carte, ou le repérage avec un roadbook fondé par exemple sur des piquets de couleur. Si on n'emprunte que des parcours sur sa propriété, on peut aussi poser un balisage maison avec par exemple des tas de pierres ou des flèches avec le logo du club.

– Danielle Lambert

Références

A consulter aussi :

La Ref 165 p 13 : habituer chevaux et cavaliers

La Ref 166 p 10 : Organiser une sortie délocalisée

La Ref 167 p 11 : stage d'initiation à la randonnée

La Ref 168 p 9 : Stage Permis Cheval

Participer à une randonnée régionale

Vous avez habitué chevaux et cavaliers à l'équitation d'extérieur. Vous avez déjà organisé une initiation à la randonnée et un stage Permis Cheval. Vous avez arpenté les chemins autour du club. En avant pour la randonnée régionale avec un groupe de cavaliers.

ORGANISATION

La première démarche consiste à contacter l'organisateur pour savoir exactement ce qui est prévu. Les points clé : l'itinéraire, le planning et la logistique. Il faut savoir la difficulté de l'itinéraire, sa longueur, son intensité, pour proposer la randonnée à des cavaliers qui en ont le niveau. Il faut savoir si l'itinéraire est balisé avec road-book clés en mains ou s'il faut des compétences d'orientation. Il faut bien évidemment le planning et les dates. Enfin, il faut savoir ce qui est prévu pour les repas, les animations et ce qui est compris ou non dans le tarif.

PRÉVOIR

Les échanges avec l'organisateur avant de contacter ses cavaliers permettent de lister exactement ce que devra être la contribution du club pour établir ses coûts en termes d'encadrement et d'intendance. Il faut notamment s'assurer s'il y a ou non : des véhicules pour transporter les bagages et les repas, des lignes d'attache montées par l'organisateur, des hébergements compris, des boxes, des animations



© Pays de Loire

prévues pour les soirées, un maréchal-ferrant de service, etc.

GROUPE

Compte-tenu de tous ces éléments, la proposition aux cavaliers peut être finalisée, dates, conditions de niveau, de préparation, tarifs, liste individuelle de matériel à emporter... La promotion de cette action est à prévoir au moins un mois à l'avance pour y inclure une séance de préparation avec tout le groupe afin d'arriver dans les meilleures conditions au départ le jour J. Un par-

cours en extérieur autour du club est idéal pour s'entraîner sur des dénivelés, des franchissements d'eau...

LISTE CLUB

Une fois ces renseignements pris, il y a lieu de prévoir ce qu'on va emporter soi-même en termes de nourriture pour les poneys et chevaux, matériel type sacoches, bourrellerie et maréchalerie de secours, quel type d'accompagnateur et quelle intendance on va prévoir, etc. S'y ajoutent les documents d'identification des

équidés et les trousse de secours médical et vétérinaire. Les règles pour les mineurs sont les mêmes que pour les séjours sportifs. Voir à ce sujet l'espace FFE Ressources qui comporte notamment un exemple de contrat d'inscription avec les mentions sanitaires nécessaires.

OUTILS FFE

Désormais, des vidéos disponibles sur FFE TV, chaîne Tourisme, vous permettent d'aider vos cavaliers à se préparer et / ou de compléter votre formation si vous vous lancez dans l'activité. Les sujets en ligne sont topographie, maréchalerie de secours, matelotage et bourrellerie. Vous disposez dans le *Guide Fédéral Galop® 4* du Permis Cheval qui donne en une quinzaine de pages les conseils de base pour circuler en extérieur dans de bonnes conditions, notamment les listes du matériel à emporter page 88.

De plus, les *Galops® de pleine nature* et le *Brevet de Randonneur Bronze* vous permettent de donner des repères à vos cavaliers. ■

- Danielle Lambert

A relire dans La Ref

N°165 page 13	Habituer chevaux & cavaliers
N°166 page 10	Organiser une sortie délocalisée
N°167 page 11	Stage d'initiation à la randonnée
N°168 page 9	Stage Permis Cheval
N°169 page 12	Créer des itinéraires autour du club

J'AIME LA NATURE

JE RESPECTE MON CHEVAL

- ▶ Je monte un cheval en bonne santé, sans blessure, adapté à mon niveau et à l'effort demandé.
- ▶ J'utilise un harnachement qui convient à ce cheval et à l'activité prévue.
- ▶ Je le ménage en gérant son allure et sa vitesse selon sa condition physique, la nature du terrain, les conditions climatiques et le relief.
- ▶ Je prévois sur mon parcours les points d'eau et la nourriture adaptés à l'effort que je lui demande.

JE RESPECTE LA NATURE ET LES ESPACES QUE JE TRAVERSE

- ▶ J'apprends à connaître la faune, la flore, la géologie et les sites rencontrés sur mon parcours.
- ▶ Les seuls souvenirs que je prends de ma randonnée sont des photos et des vidéos.
- ▶ J'évite toute cueillette. Ce n'est pas parce qu'une espèce végétale est abondante ici qu'elle n'est pas rare ailleurs.
- ▶ Je ne sors pas des chemins et sentiers. Je ne traverse ni les cultures, ni les plantations pour protéger les espèces sauvages ou cultivées et les sols fragiles.
- ▶ Je passe au pas près des animaux en pâture pour préserver leur tranquillité et je referme derrière moi les barrières que j'ai ouvertes.
- ▶ Je rapporte mes déchets jusqu'à une poubelle ou à des conteneurs de tri sélectif.
- ▶ Je signale les anomalies rencontrées sur mon parcours comme les départs de feu, les animaux errants, les éboulements ou les décharges sauvages.

JE RESPECTE LES AUTRES UTILISATEURS DE L'ESPACE NATUREL

- ▶ Je suis courtois avec toutes les personnes rencontrées sur mon parcours.
- ▶ Quand je croise des promeneurs, je ralentis l'allure et je prends mes distances.
- ▶ En période de chasse, je suis vigilant et je me tiens éloigné des zones de battue.

JE SUIS PRÉVOYANT

- ▶ Je choisis un équipement qui garantit ma sécurité.
- ▶ Je consulte la météo avant de partir.
- ▶ J'informe un tiers de mon départ, des grandes lignes de mon itinéraire et de l'heure prévue pour mon retour.
- ▶ J'emporte toujours dans mes poches ou mes sacoches : une trousse de premiers secours humains et équins, un couteau et une lampe frontale ou de poche, un cure-pieds en promenade et un nécessaire de maréchalerie en randonnée, un peu de monnaie et un téléphone portable.
- ▶ Je reste visible par tout temps et à toute heure en m'habillant de couleurs claires et en portant des bandes réfléchissantes par temps sombre.

