

La formation
pour préparer demain



Form'Action n°57
OGA Atlantic
Février 2018

Les Rendez-vous

Formation

de février 2018
à juin 2018

**À la
Une...**

- Oser s'affirmer et dire non !
- RSI, éviter les mauvaises surprises
- Donner vie à ses projets
- Nettoyer et sécuriser son ordinateur
- Améliorer ses relations

Anticiper, découvrir, échanger,... se former

Sommaire

Consultez rapidement ce document et retournez vos bulletins d'inscription.
Un programme mis de côté en vue d'une lecture ultérieure est bien souvent oublié !

Modalités d'inscription p19

Gestion - Juridique - Management

<input type="checkbox"/> Comptabilité, image de l'entreprise	Lundi 5 février 2018	p3
<input type="checkbox"/> RSI, éviter les mauvaises surprises	Lundi 12 février 2018	p4
<input type="checkbox"/> Construire ses indicateurs de gestion (spécial professions libérales)	Mardi 13 février 2018	p5
<input type="checkbox"/> Comprendre et effectuer sa comptabilité libérale (spécial professions libérales)	Lundi 26 mars 2018	p9
<input type="checkbox"/> Dossier de gestion, décoder ses résultats	Lundi 14 mai 2018	p13

Commerce - Communication

<input type="checkbox"/> Décrypter le langage corporel et booster sa communication	Mardi 15 mai 2018	p6
<input type="checkbox"/> Améliorer ses relations et sortir des jeux de pouvoir	Lundi 12 mars 2018	p7

Efficacité professionnelle

<input type="checkbox"/> Oser s'affirmer et dire "non"	Lundi 9 avril 2018	p10
<input type="checkbox"/> Optimiser son efficacité sans s'épuiser	Lundi 16 avril 2018	p11
<input type="checkbox"/> Gérer ses émotions au travail et être maître de soi	Mardi 17 avril 2018	p12
<input type="checkbox"/> Donner vie à ses projets et passer du rêve à l'action	Lundi 11, mardi 12 juin 2018	p16
<input type="checkbox"/> Libérer son cerveau et créer de nouveaux projets	Lundi 18, mardi 19 juin 2018	p17

Informatique - Nouvelles technologies

<input type="checkbox"/> Nettoyer, sécuriser et libérer de l'espace sur son ordinateur	Lundi 19 mars 2018	p8
<input type="checkbox"/> Utiliser le Macintosh avec aisance	Lundi 28 mai 2018	p14
<input type="checkbox"/> Exploiter son mobile ou sa tablette Android	Lundi 4 juin 2018	p15
<input type="checkbox"/> Simplifier sa gestion avec Excel- niveau 1	Lundi 25 juin 2018	p18

Lundi 5 février
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Comptabilité, image de l'entreprise

A l'aide d'un jeu, cette formation vous aidera à mieux comprendre comment s'organise la comptabilité, des différents comptes aux documents de synthèse. Indispensable pour se réconcilier avec la comptabilité.

Objectif

- Comprendre l'organisation de la comptabilité pour lire plus facilement les documents de synthèse : le bilan et le compte de résultat.

Programme

- **L'organisation de la comptabilité**
 - La classification des comptes.
 - Les comptes de bilan ou la photographie de l'entreprise.
 - Le compte de résultat ou l'exploitation de l'entreprise.
- **L'application des connaissances**
à l'aide du jeu de cartes «Class' Comptes»
 - La construction d'une balance avant inventaire.
 - Les écritures d'inventaire.
 - La construction d'une balance après inventaire.

ANIMATION

Jean-Pierre Bonnet, Président SAS Adeline

Lundi 12 février
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

RSI, éviter les mauvaises surprises

Les cotisations calculées et appelées par le RSI sont mal vécues par les indépendants souvent par méconnaissance des règles de calcul et des astuces pour les optimiser. Ce régime, souvent controversé, va subir de profonds changements dans les mois à venir.

Objectifs

- Découvrir les modifications qui vont affecter ce régime.
- Comprendre les modalités de calcul et les possibilités pour mieux anticiper afin d'éviter les mauvaises surprises et les problèmes de trésorerie.

Programme

- Les nouveautés apportées par la loi.
- La base de calcul des cotisations.
- Le calcul estimatif des appels de cotisations.
- Comment anticiper et éviter les problèmes de trésorerie.
- Les recours possibles en cas de difficultés financières.

ANIMATION



Cécile Mathieu, Expert-comptable

Mardi 13 février
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Construire ses indicateurs de gestion

pour mieux vivre de sa passion

Spécial
professions libérales

Passion ne rime pas toujours avec gestion, pourtant il n'est pas si compliqué d'optimiser le résultat de son activité en mettant en place quelques indicateurs permettant de prendre au fur et à mesure de l'année les bonnes décisions.

Objectif

- Identifier, produire et analyser ses propres indicateurs de gestion pour anticiper et améliorer le revenu de son activité.

Programme

- Identifier ses indicateurs de gestion.
- Organiser la production régulière de ses indicateurs.
- Bien les utiliser pour améliorer sa rentabilité et sa trésorerie.

ANIMATION

→ Cécile Mathieu, Expert-comptable

Lundi 19 février
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Décrypter le langage corporel et booster sa communication

Les mots ne sont pas les seuls moyens que nous avons pour communiquer ; ils ne constituent qu'une infime partie de notre communication globale. Ce que nous exprimons à travers les gestes, la voix, les couleurs que nous portons transmettent davantage d'informations que les mots que nous prononçons.

Objectifs

- Maîtriser les fondamentaux de la communication non verbale et apprendre à repérer les non-dits et les signes d'authenticité.
- Travailler sa communication non-verbale pour gagner en impact.

Programme

- Apprivoiser le langage du corps et les émotions.
- Comprendre et décoder les gestes.
- Les micros-expressions et la voix.
- Authenticité, hésitation, mensonge : peut-on et doit-on tout contrôler ?
- L'utilisation d'outils PNL, comme le mouvement des yeux.

Nombreux exercices de mise en scène de soi dans des situations de négociation, d'hésitation ou de mensonge.

ANIMATION



Jean-Pierre Marrigues, Siria Consultants

Lundi 12 mars
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Améliorer ses relations et sortir des jeux de pouvoir

Nos relations se tissent souvent sur des jeux de pouvoir volontaires ou inconscients qui altèrent la qualité de celles-ci. Comment mettre en œuvre une dynamique relationnelle qui entraîne des relations durables, responsables et adultes et qui tiennent compte des besoins de chacun ?

Objectifs

- Comprendre la dynamique des jeux de pouvoir relationnels.
- Repérer leur présence en toutes circonstances.
- Initier des relations "gagnant/gagnant".

Programme

- Repérer un jeu de pouvoir, qu'il soit volontaire et inconscient, ressentir physiquement la dynamique relationnelle qui se met en place lors d'un jeu de pouvoir, identifier les rôles endossés majoritairement.
- Les rôles : celui du triangle dramatique, respecter ses besoins, ses désirs pour trouver l'équilibre, réduire des tensions, ressentir le déplaisir croissant suscité par le jeu de pouvoir, établir son profil prédominant : céder ou rivaliser, la Matrice de Gordon.
- Faire face à ses peurs pour éviter la soumission : les travaux de PORTER. Réduire les attitudes de refuges destructrices : l'assertivité. Construire des messages assertifs et affirmer ses besoins. Considérer les faiblesses de l'autoritarisme. Sortir des attentes, des projections et des désirs de dépendance de l'autre.
- Proposer des relations où chacun retrouve son autonomie et sa puissance : plan d'action individuel.

ANIMATION



Claudine Jacqueminot, Formatrice-Consultante en Communication

Lundi 19 mars

9h00-17h00

Formation sur 1 journée

à l'OGA Atlantic,

La Roche/Yon

Prix : 48 €TTC,

Déjeuner compris

Nettoyer, sécuriser et libérer de la place sur son ordinateur



Votre PC est de plus en plus lent, tous les utilisateurs ont tour à tour téléchargé à tout venant, vous ne savez plus très bien si tous les fichiers que vous conservez sont utiles, ni si vous êtes bien protégé... alors il est temps de faire du ménage !

Objectifs

- Protéger son ordinateur en utilisant des outils gratuits.
- Avoir les bonnes pratiques.
- Supprimer les éléments inutiles pour gagner de l'espace sur son disque.

Programme

- Les bonnes pratiques de base : le choix des mots de passe et leur gestion, les erreurs à éviter à l'inscription des réseaux sociaux.
- Les risques informatiques : les virus, les malwares et autres risques, le phishing.
- Les outils de nettoyage : les outils pour une protection permanente, les outils de nettoyage ponctuels, les bloqueurs de publicité.
- Surfer incognito : les navigations privées, effacer ses traces sur un ordinateur, les bonnes pratiques sur Internet.
- Faire de la place sur son disque : supprimer les fichiers inutiles de Windows, supprimer proprement les logiciels inutiles, Astuces pour faire le tri dans ses fichiers.
- Sécuriser ses données en faisant des copies et avec quels outils.

ANIMATION



Christophe Daniel, ACF Consultants

Lundi 26 mars
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Comprendre et effectuer sa comptabilité libérale

Même si vous avez choisi d'utiliser un logiciel comptable, il est important de comprendre comment s'organisent les grands principes comptables et quelles sont les différentes obligations.

Objectif

- Comprendre la comptabilité courante de son activité jusqu'à l'établissement de sa déclaration 2035.

Programme

- **Organisation comptable** : les obligations de l'adhérent, la nomenclature des postes, le choix du support.
- **La tenue du livre-journal** : enregistrement des recettes et des dépenses, les dépenses forfaitaires, les dépenses mixtes, la trésorerie.
- **Les immobilisations et les amortissements** : le registre des immobilisations, les régimes linéaire ou dégressif, la durée usuelle, la cession et les plus ou moins-values.
- **La TVA** : principe général, le régime simplifié ou normal, le cas des immobilisations.

ANIMATION

Un permanent de l'OGA Atlantic

Lundi 9 avril
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Oser s'affirmer et dire "non"

Vivre en étant pleinement soi-même, c'est possible. Pour cela, nous devons trouver une façon d'être bien avec nous même, tout en nous positionnant face à l'autre. Oser dire non, c'est précisément cette démarche qui préserve nos relations et non l'inverse. Nous effacer face à l'autre engendre frustration, colère et lassitude pouvant entraîner des ruptures et une baisse de l'estime de soi.

Objectif

- Que ce soit en milieu professionnel ou personnel, découvrir les clés de l'affirmation de soi pour améliorer son bien-être et ses relations.

Programme

- Explorer les situations, les contextes dans lesquels on a tendance à s'effacer.
- Comprendre ce qui se passe quand on n'ose pas s'affirmer.
- Accueillir et sentir pleinement toutes les facettes de son vécu.
- Apprendre à s'affirmer en laissant à l'autre la possibilité de réagir.

ANIMATION

Danielle Huet, Consultante

Lundi 16 avril
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Optimiser son efficacité sans s'épuiser

Les découvertes sur la réflexologie du cerveau de Madeleine Turgeon (pionnière de la réflexologie au Québec) permettent de dépasser ses blocages pour avancer sans efforts, rendre sa vie plus épanouie en se libérant du stress et des dépendances.

Objectifs

- Etre en contact avec ses ressources, son potentiel pour évoluer en conscience.
- Découvrir des outils simples, rapides et efficaces pour récupérer dans les temps de pause.
- Aller au-delà de l'émotion afin d'identifier le ressenti cellulaire et se libérer des peurs et pensées obsédantes.

Programme

- Les 3 types de personnalité : horizontal (énergie yin), vertical (énergie yang), oblique (énergie positive).
- Apprendre comment sa vie est basée sur ces trois axes (le choix d'une profession ou d'un partenaire, vos habiletés manuelles et artistiques, vos capacités intellectuelles, sont puissamment influencées par la collaborations entre ces lignes).
- Identifier son cerveau dominant pour découvrir les forces et les faiblesses inconscientes de son être.
- Rôles et caractéristiques des lignes concernant le ressenti cellulaire, les organes cibles du stress, les dépendances alimentaires, ...
- Equilibrer le cerveau par la répartition des énergies des trois étages (cerveau reptilien, limbique, cortex).
- Exercices de respirations pour la gestion du stress et des dépendances.

ANIMATION

Virginie Delage, Kinésiologue, naturopathe, réflexologue

Mardi 17 avril
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Gérer ses émotions au travail et être maître de soi

Nos émotions ont parfois des conséquences dévastatrices sur nos relations et notre bien-être. Comment apprendre à les gérer et stabiliser son équilibre physique, émotionnel et mental en toutes circonstances et agir avec recul et justesse.

Objectifs

- Expérimenter et acquérir des techniques pour optimiser les performances professionnelles, réduire les tensions et faciliter la récupération.
- Connaître sa dominance énergétique de l'un des trois étages du cerveau

Programme

- Prise de conscience de ses ressentis pour aider le cerveau à trouver des solutions de dépassement.
- Équilibrer les organes et glandes cibles du stress en fonction de son étage dominant et découvrir les correspondances organes/émotions.
- Intégration des mouvements neuro-oculaires et respiratoires. Dénouer les tensions avec des techniques de méditations. Exercices spécifiques pour améliorer l'attention, le centrage.
- Réflexologie des méridiens et émotions. Optimiser et renforcer ses diverses ressources : résistance physique, intelligence émotionnelle et souplesse comportementale.
- Découvrir les résistances, freins, peurs qui limitent la confiance, l'estime de soi et y remédier.

ANIMATION



Virginie Delage, Kinésiologue, naturopathe, réflexologue

Lundi 14 mai
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Dossier de gestion

Décoder ses résultats

Synthèse de l'activité de l'entreprise sur les 2 dernières années, le dossier de gestion et de prévention économique personnalisé annuel regroupe ratios et autres éléments caractérisant la situation financière et économique d'une entreprise. Comment bien l'utiliser ?

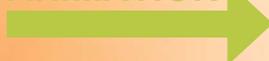
Objectifs

- Comprendre le dossier de gestion fourni par son Organisme de Gestion pour :
 - En tirer parti dans diverses situations comme la vente de son affaire, la négociation d'un emprunt, l'évaluation de ses possibilités d'investissement.
 - Mieux piloter son entreprise.

Programme

- Comprendre les postes du compte de résultat (marge, valeur ajoutée, rentabilité).
- Comprendre les postes du bilan actif et passif.
- Qu'est-ce qu'un équilibre financier : le fonds de roulement, le besoin en fonds de roulement, la trésorerie.
- Aide à la gestion : les ratios.
- Positionner son entreprise dans son secteur.

ANIMATION



Jean-Pierre Bonnet, Président SAS Adeline

Lundi 28 mai
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Utiliser le Macintosh avec aisance

Vous voulez comprendre l'environnement Mac OS X et sa philosophie afin de pouvoir l'utiliser de façon optimale et intuitive. Vous êtes utilisateur PC et vous souhaitez vous familiariser avec l'univers de votre Macintosh.

Important : il est nécessaire de venir avec son MAC.

Objectif

- Acquérir les connaissances nécessaires à l'utilisation du MAC en contexte professionnel.

Programme

- Naviguer sur le bureau dit "Finder".
- Organiser son disque dur.
- Configurer votre Mac.
- Se servir d'Internet et de sa messagerie.
- Personnaliser votre ordinateur.
- Découverte des préférences et du "Dock".
- Sauvegarder ses fichiers.
- Accéder aux dossiers.
- Naviguer sur Internet, sur la boîte email, sur son agenda.

ANIMATION



Nathalie QUIGNON, ACF Consultants

Lundi 4 juin
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Exploiter son mobile et sa tablette Android de manière "pro"

Vous souhaitez être à l'aise dans l'utilisation de votre tablette numérique ou votre téléphone mobile android et aller au-delà, en exploitant toutes ses fonctionnalités.

Important : il est nécessaire de venir avec son mobile ou sa tablette.

Objectifs

- Utiliser les applications professionnelles de la tablette et du téléphone.
- Naviguer sur Internet et exploiter sa messagerie.
- Installer des applications depuis l'Android Market.

Programme

- Présentation des matériels existants : les marques représentatives, les systèmes d'exploitation (iOS et Android), les caractéristiques pratiques : taille des écrans, puissance, autonomie, capacité de stockage.
- Les connexions : le WI-FI, le Bluetooth et la 3G.
- Les applications : les plateformes pour télécharger les applications en fonction du système d'exploitation (Market et logiciel), les logiciels gratuits et payants à télécharger.
- Les accessoires : les supports de fixation, les enceintes, les housses de rangement, les claviers et souris sans fil, les connexions USB.

ANIMATION



Jean-Marc HUVE, ACF Consultants

Lundi 11
et mardi 12 juin
9h00-17h00

Formation sur 2 journées
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 96 € TTC,
Déjeuners compris

Donner vie à ses projets

Passer du rêve à l'ACTION

"Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une" Vous avez déjà certainement entendu parler du célèbre roman de Raphaëlle Giordano. Pour ne pas passer à côté de sa vie, il faut passer du rêve et du désir à l'action.

Objectif

- Travailler la vision de ses projets, mettre en place un plan d'action et s'engager dans une routine de développement personnel pour donner vie à ses projets professionnels et personnels.

Programme

- Faire le point.
 - Atelier de réflexion et bilan individuel.
 - Déterminer sa "roue de vie".
 - Un peu de gratitude et de reconnaissance.
- La découverte d'outils pratiques et efficaces.
 - Les outils du visioning appliqués aux projets individuels.
 - La routine de développement personnel.
 - Le carnet de bord.
 - La stratégie du mentor.
- L'engagement.
 - S'engager vis à vis de soi-même.
 - L'astuce du partenaire.
- Le passage à l'action
 - Réaliser son plan d'action et établir sa feuille de route.

ANIMATION

Jean-Pierre Marrigues, Siria Consultants

**Lundi 18
et mardi 19 juin
9h00-17h00**

Formation sur 2 journées
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 96 € TTC,
Déjeuners compris

Libérer son cerveau et créer de nouveaux projets

Nous sommes très loin d'exploiter toutes les capacités de notre cerveau. En utilisant la neuro-ergonomie (ou l'art de bien utiliser son cerveau), on peut distribuer plus efficacement le poids de la connaissance, de l'information et de l'expérience sur notre cerveau.

Objectifs

- Mettre en place la neuro-sagesse pour favoriser ses choix et décisions, avec plus de confiance.
- Acquérir les outils indispensables pour mieux gérer ses pensées et émotions et être à l'écoute de sa vie future. Stimuler son cerveau et être ainsi plus épanoui, plus heureux, plus libres, plus productifs et donc plus brillants.

Programme

- Entrer dans la neuro-ergonomie : un cerveau se construit, comme l'ensemble de son corps, tout au long de sa vie.
- Connaître son cerveau : l'influence des pensées sur l'avenir, la conscience vue par les neurosciences, l'étude et l'observation de la personnalité, les pouvoirs du cerveau. Dynamiser la neuro-imagination pour les projets professionnels ou privés.
- Pratiquer la neuro-sagesse : découvrir les bienfaits de l'activité physique, la méditation, le sommeil, ou encore l'alimentation, l'impact de l'optimisme et de la pleine conscience.
- Découvrir les exercices de gym-noétique : la gymnastique de l'esprit ! Pratiquer la subjectivité limpide, la puissance apprise, la flexibilité mentale.
- Déterminer l'architecture de ses projets. Comprendre ses filtres mentaux pour une réalité bien plus claire. Devenir l'architecte de ses projets !

ANIMATION



Jean-Pierre Marrigues, Siria Consultants

Lundi 25 juin
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Simplifier sa gestion avec Excel niveau I

Excel est largement utilisé dans les entreprises, même dans les plus grandes. Il permet d'élaborer des outils de budgets et de prévisions financières, des tableaux de bord et des outils de "reporting" (système d'information entre différentes entités), mais aussi pour la facturation, la paye, la gestion des congés, les formulaires, les suivis de projets, les suivis de contrats et les outils marketing.

Objectif

- Devenir autonome sur les fonctions de base d'Excel.

Programme

- Gestion des documents : créer, ouvrir, enregistrer ...
- L'édition des données.
- L'élaboration de formules.
- La construction de graphiques (sélection des données ...).
- La mise en page : orientation, marges ...
- La mise en forme : des cellules, des tableaux, des graphiques
- La liaison de feuilles de calcul (utilisation du copier / coller) et l'impression.

ANIMATION

Un permanent de l'OGA Atlantic

Modalités de participation

Pourquoi se former ? La formation diminue la résistance au changement, améliore la capacité d'adaptation, et l'ouverture aux autres, apporte plus de confiance en ses capacités et améliore la productivité... Inscrivez-vous vite !

■ **La formation s'adresse aux chefs d'entreprise, à leur conjoint et à leurs salariés.**

■ Pour vous inscrire :

- Vous avez reçu le programme de formation par mail : inscrivez-vous par mail ou par téléphone. Il vous suffira par la suite de valider votre inscription en nous envoyant votre règlement.
- Vous avez reçu le programme de formation par courrier : envoyez-nous le ou les **coupons d'inscription** au dos de votre courrier. Un mémo de vos inscriptions au sommaire vous permettra de vous remémorer les stages sélectionnés.

Pour une meilleure organisation de votre comptabilité et de la nôtre, merci de nous fournir **un règlement par formation sélectionnée.**

■ **Les inscriptions ne seront validées qu'après réception du règlement.**

■ **Le remboursement d'une session ne pourra s'effectuer :**

- qu'en cas de force majeure,
- ou avec un délai de prévenance de 48 heures.

■ Le nombre de participants peut être limité pour certains stages.

Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

A l'inverse, l'Organisme de Gestion se réserve la possibilité d'annuler les stages ayant trop peu d'inscriptions.

■ Dans un souci de convivialité, les repas sont pris en commun sur place.

■ **Pour une meilleure organisation des stages, merci de bien vouloir vous inscrire au minimum 15 jours avant la session.**

Nous confirmerons votre inscription une semaine avant la date de chacune des formations choisies.

Attention ! Nouveaux horaires : 9h00 - 17h00

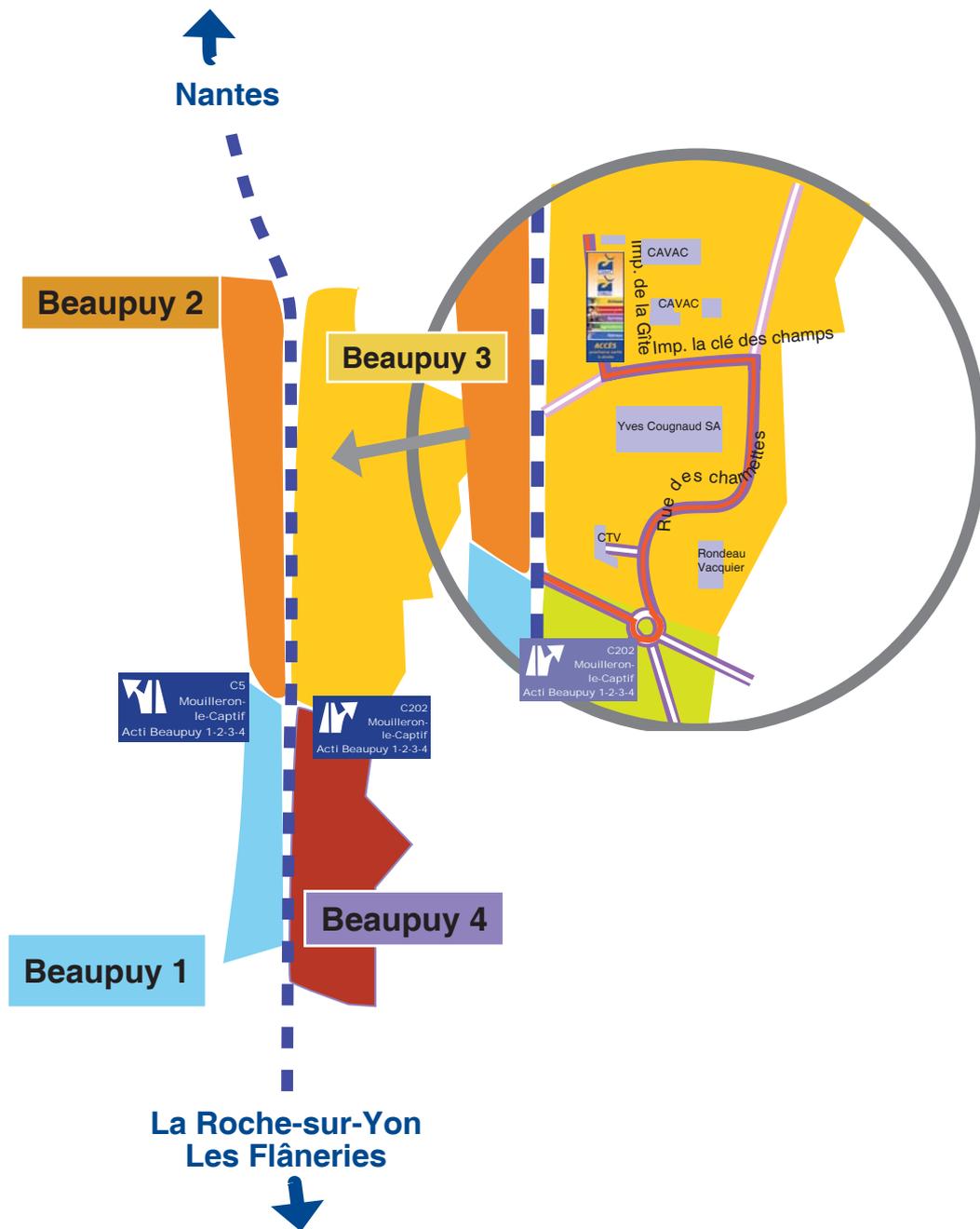
Le crédit d'impôt

■ **Les entreprises dont le dirigeant se forme bénéficient d'un crédit d'impôt.**

Son montant est lié au nombre d'heures effectuées, dans la limite d'un plafond annuel de 40 h. Il rémunère le temps passé en formation. Il est basé sur la valeur du SMIC. Il s'impute sur l'impôt sur le revenu.



Pour accéder plus facilement...



Votre contact formation : Nathalie Azmi



Organisme de Gestion Agréé Atlantic

57 Acti-Nord Beaupuy 3 - BP 225 - 85006 La Roche-sur-Yon

Tél : 02 51 34 11 03 - Fax : 02 51 34 12 13

E-mail : formation@oga-atlantic.fr - Site : www.oga-atlantic.fr

GPS : La gîte (ou la Réprouve) Moulleron-le-Captif