






Séjour linguistique et équitation à Donegal

IRLANDE

Partez pour un **séjour linguistique équestre en Irlande**, dans le Comté de Donegal. Une façon ludique de combiner sa passion pour les chevaux avec 15h de cours d'anglais par semaine encadrés par des professeurs qualifiés. Le soir, des veillées entre jeunes sont organisées, l'occasion de partager des moments conviviaux et de profiter de l'Irlande, cette nation si accueillante !

Séjour Linguistique Jeunes	 15, 22, 29 Jours (5, 10, 15 ou 20 à cheval)	 À partir de 2 250 €	
-----------------------------------	--	--	---



ITINÉRAIRE

Les points forts

- Des jeunes, entre 12 et 17 ans, venant de l'Europe entière
- Encadrement par des professeurs d'anglais qualifiés, moniteurs d'équitation qualifiés et un coordinateur assigné à chaque enfant disponible 24h/24h 7j/7.
- Centre de langues depuis 1989, reconnu par le ministère de l'éducation et des sciences irlandais (ACELS). 15h d'anglais par semaine, avec professeurs diplômés TEFL et 4 ans d'expérience minimum.
- Centre équestre approuvé par la AIRE (fédération des établissements équestres irlandais): 1h30 à cheval par jour + 1h30 pour s'occuper des chevaux. Sortie à cheval sur 10 km de plage, cours d'équitation avec dressage, saut d'obstacle, pony games, cross mais aussi théorie.
- Hébergement en résidence toutes commodités. Séjour ouvert aux étudiants européens, américains et autres... Dans la mesure du possible, il n'y a pas 2 jeunes de même nationalité dans une maison.
- Possibilité d'hébergement en familles d'accueil pour une véritable immersion: les familles sont sélectionnées avec soin et travaillent avec Gina depuis des années. Ce sont le plus souvent des amis.
- Situation géographique de choix: Bundoran, sur la côte irlandaise, réputé pour son ambiance "vacances bord de mer" et ses spots de surf. Bundoran est élu "Cool place to visit in 2017".

Jour 1 — ARRIVEE (Dimanche)

Arrivée de votre vol à l'aéroport de Dublin entre 10h00 et 17h00. Un représentant vous attend sur place, vous assiste et vous guide vers le bus pour le transfert vers l'école (transfert groupé). Première réunion d'information pour répondre à vos interrogations... Installation dans votre résidence ou dans votre famille d'accueil selon votre choix. Dîner à l'école ou en famille.

Jour 2 — ECOLE DE LANGUE (Lundi) - 1h30 à cheval + 3h d'anglais

Chaque matin, le car du centre vient vers 8h45, après le petit-déjeuner, chercher les jeunes en famille d'accueil.

Cette première matinée est consacrée aux cours d'anglais où vous êtes évalué pour définir votre niveau selon la méthode Oxford, vos points forts et

vos faiblesses. Vous déjeunez ensuite vers 12h30 à l'école. Le coordinateur est présent toute la journée pour aider les jeunes à trouver leurs repères. Vous rejoignez ensuite l'écurie (5min de route en car) pour l'évaluation équestre de l'après-midi. Après ces évaluations vous êtes répartis en groupes de niveaux pour pouvoir progresser tout au long de votre séjour dans chacun des domaines, équestre et linguistique.

En fin d'après-midi, après le goûter, les jeunes sont ramenés dans les familles. Un temps de repos est prévu avant le dîner pour vous permettre de faire vos devoirs. Dîner et transfert en début de soirée, vers 19h30, pour profiter des activités qui vous sont proposées : bowling, cinéma, chasse au trésor, jeu d'équipe, quizz, musique, danse, soirée disco...

A 22h, le car ramène les jeunes rejoindre leurs familles d'accueil. Nuit à la résidence ou en famille d'accueil.

Jour 3 — ECOLE DE LANGUE (Mardi) - 1h30 à cheval + 3h d'anglais

Ce matin, le car du centre vient vers 8h45, après le petit-déjeuner, chercher les jeunes en famille d'accueil.

La matinée est consacrée aux cours d'anglais, au programme : lecture, écriture et compréhension orale. Vous déjeunez ensuite vers 12h30 avant de rejoindre l'écurie (5min en car) pour votre cours d'équitation.

En fin d'après-midi, après le goûter, les jeunes sont ramenés dans leur familles. Un temps de repos est prévu avant le dîner. Nuit à la résidence ou en famille d'accueil.

Attention : plusieurs groupes de niveaux sont formés pendant la semaine. Un autre programme inversé, avec équitation le matin, et anglais l'après-midi est également possible suivant votre groupe.

Jour 4 — ECOLE DE LANGUE (Mercredi) - 1h30 à cheval + 3h d'anglais

Ce matin, le car du centre vient vers 8h45, après le petit-déjeuner, chercher les jeunes en famille d'accueil.

La matinée est consacrée aux cours d'anglais, au programme : lecture, écriture et compréhension orale. Vous déjeunez ensuite vers 12h30 avant de rejoindre l'écurie (5min en car) pour votre cours d'équitation.

En fin d'après-midi, après le goûter, les jeunes sont ramenés dans leur familles. Un temps de repos est prévu avant le dîner. Nuit à la résidence ou en famille d'accueil.

Jour 5 — ECOLE DE LANGUE (Jeudi) - 1h30 à cheval + 3h d'anglais

Au matin, le car du centre vient vers 8h45, après le petit-déjeuner, chercher les jeunes en famille d'accueil.

La matinée est consacrée aux cours d'anglais, au programme : lecture, écriture et compréhension orale. Vous déjeunez ensuite vers 12h30 avant de rejoindre l'écurie (5min en car) pour votre cours d'équitation.

En fin d'après-midi, après le goûter, les jeunes sont ramenés dans les familles. Un temps de repos est prévu avant le dîner pour vous permettre de faire vos devoirs. Dîner et transfert en début de soirée, vers 19h30, pour profiter des activités qui vous sont proposées : bowling, cinéma, chasse au trésor, jeu d'équipe, quizz, musique, danse, soirée disco...

A 22h, le car ramène les jeunes rejoindre leurs familles d'accueil. Nuit à la résidence ou en famille d'accueil.

Jour 6 — ECOLE DE LANGUE (Vendredi) - 1h30 à cheval + 3h d'anglais

Ce matin, le car du centre vient vers 8h45, après le petit-déjeuner, chercher les jeunes en famille d'accueil.

La matinée est consacrée aux cours d'anglais, au programme : lecture, écriture et compréhension orale. Vous déjeunez ensuite vers 12h30 avant de rejoindre l'écurie (5min en car) pour votre cours d'équitation.

En fin d'après-midi, après le goûter, les jeunes sont ramenés dans leur familles. Un temps de repos est prévu avant le dîner. Nuit à la résidence ou en famille d'accueil.

Jour 7 — EXCURSION (Samedi)

Aujourd'hui, c'est une journée d'excursion qui vous attend ! Au programme, départ matinal de l'école pour aller découvrir les perles secrètes d'Irlande: notamment le tombeau de la reine Maeve, la guerrière; ou la grande falaise de Slieve League, connue pour être la 2ème plus haute d'Europe, mais également visiter Sligo et Donegal.

Pensez à ramener quelques souvenirs à votre famille en France !

En fin d'après-midi, après le goûter, les jeunes sont ramenés dans les familles. Un temps de repos est prévu avant le dîner pour vous permettre de faire vos devoirs. Dîner et transfert en début de soirée, vers 19h30, pour profiter des activités qui vous sont proposées : bowling, cinéma, chasse au trésor, jeu d'équipe, quizz, musique, danse, soirée disco...

A 22h, le car ramène les jeunes rejoindre leurs familles d'accueil. Nuit à la résidence ou en famille d'accueil.

Jour 8 — REPOS (Dimanche)

Aujourd'hui est une journée de repos.

Des activités au centre vous seront proposées, tout comme en famille avec votre famille d'accueil.

Jour 9 — A JOUR 14: Lundi à Samedi

Le programme de cette nouvelle semaine est similaire à la première semaine.

Les activités proposées et les thèmes abordés en cours changent toutefois afin de permettre une plus grande diversité d'apprentissage.

Jour 10 — DEPART (Dimanche)

C'est déjà la fin de ce stage, le temps passe trop vite ! Vous recevez votre certificat, un souvenir d'Irlande à ramener chez vous. Dernier petit déjeuner en famille ou à la résidence avant le départ prévu en car, selon vos horaires de vol. Prévoir un vol décollant de Dublin entre 11h00 et 18h00.

Pour les jeunes restant plus de deux semaines, c'est une journée de repos qui vous attend. Des activités au centre vous seront proposées, tout comme en famille avec votre famille d'accueil.

DATES & PRIX

DÉPART	RETOUR	PRIX HORS VOL	PRIX VOL INCLUS	STATUT
15/06/2025	29/06/2025	2 360 €	2 730 €	Départ garanti
22/06/2025	06/07/2025	2 360 €	2 730 €	Départ garanti
29/06/2025	13/07/2025	2 360 € 2 250 €	2 730 €	Départ garanti
06/07/2025	20/07/2025	2 360 € 2 250 €	2 730 €	Départ garanti
13/07/2025	27/07/2025	2 360 € 2 250 €	2 730 €	Départ garanti
20/07/2025	03/08/2025	2 360 € 2 250 €	2 730 €	Départ garanti
27/07/2025	10/08/2025	2 360 €	2 730 €	Départ garanti
03/08/2025	17/08/2025	2 360 €	2 730 €	Départ garanti
10/08/2025	24/08/2025	2 360 €	2 730 €	Départ garanti
17/08/2025	31/08/2025	2 360 €	2 730 €	Départ garanti

Remarques sur nos prix

• Tarifs en chambre multiple calculés sous réserve de disponibilité des vols au départ de Paris, nombre de places limité.

Au moment de votre réservation, s'il n'y a plus de disponibilités aériennes au tarif de base, nous vous ferons une proposition alternative, entraînant éventuellement un réajustement tarifaire.

/!\ Tous les jeunes voyagent seuls entre le moment où il a passé la sécurité et celui où il sort dans le hall des arrivées. Selon votre souhait, l'aéroport de départ ou les conditions des compagnies aériennes, un service d'accompagnement mineur peut vous être proposé, en supplément.

• Il est également possible de prévoir des séjours plus longs (3 ou 4 semaines). Comptez 3760 euros pour 3 semaines (vols inclus) et 4765 euros pour 4 semaines (vols inclus).

• Possibilité d'être hébergé en famille, de juin à août : supplément 50€/semaine

• Le groupe est composé de 1 à 52 cavaliers internationaux de 11 à 17 ans. L'accompagnement est anglophone.

• Cours d'anglais 2h/jour au lieu de 3h si moins de 3 élèves. Maximum 15 jeunes par cours d'anglais.

• Le transfert depuis et vers l'aéroport de Dublin est inclus.

- En cas d'arrivée ou départ en dehors des horaires de vols mentionnés (entre 11h et 18h), un supplément vous sera demandé pour l'organisation d'un transfert privé : nous consulter.

- Les jeunes non cavaliers sont les bienvenus. Le centre propose des séjours Anglais/Surf, Anglais/Multi-Activités et Aventure/Leadership. Tarifs sur demande.

- Régime particulier sur demande en supplément (+55€/semaine pour régime spécial, 25€/semaine pour intolérance au lactose ou végétarien. À PRÉCISER À LA RÉSERVATION)

- Il est porté à l'attention de chaque parent, pour des raisons de sécurité et de respect de chacun, qu'en cas de mauvaise conduite grave, votre enfant peut être amené à être exclu du séjour. Un délai de 48h vous sera alloué pour organiser son retour.

AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours. Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

Notre prix comprend

ACCOMPAGNEMENT

1 moniteur d'équitation anglophone
1 professeur d'anglais qualifié
1 coordinateur anglophone présent 7j/7 24h/24

EQUIPE LOGISTIQUE

1 cheval équipé par cavalier

TRANSPORTS INTÉRIEURS

Transferts collectifs aéroport aller et retour, selon les horaires définis
Bus privatisé pour transferts au centre équestre et pour l'excursion

MODE D'HÉBERGEMENT

Hébergement en résidence, en maisonnette de 4 chambres partagée

REPAS

Pension complète du dîner du J1 au petit-déjeuner du J8 ou J15 (selon votre choix)

MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective

DIVERS

Excursions prévues au programme

Notre prix ne comprend pas

Assurance rapatriement et annulation "multirisques" sans risques épidémies : 3,8% du prix de votre voyage.

Assurance Annulation et interruption de séjour : 2,8% du prix de votre voyage.

Assurance complémentaire carte bancaire (gold, visa premier...) : 2,1% du prix de votre voyage.

Frais d'inscription obligatoires : 15 euros par personne

TRANSPORTS

Transfert privé en dehors des horaires prévus (tarif sur demande)

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées

ASSURANCE

Les assurances annulation et recherche- assistance et rapatriement (obligatoire). Consultez nos conditions d'assurance

En option

HÉBERGEMENT

Supplément hébergement en famille - 40€

TRANSPORT

Vols Europe -> Dublin aller/retour sur demande.

INFOS ÉQUESTRES

Cavalerie

Cavalerie de 45 chevaux et poneys d'école, adaptés à tous les niveaux et polyvalents, de race Cob, Connemaras, Haflinger et autres chevaux de sports. Ils sont habitués aux différentes activités du centre équestre: dressage, saut d'obstacle, cross, pony games..;

Centre équestre à 5 minutes de route de l'école (transferts assurés en bus)

Guide & équipe locale

Daniel est le directeur de cette école de langues, fondée en 1989. Depuis des années, entourée par des professeurs qualifiés et compétents, il accueille des jeunes d'Europe et d'ailleurs, pour les aider à progresser en anglais, tout en vivant leur passion.

Niveau équestre & forme physique

MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

Séjour ouvert aux jeunes cavaliers de 12 à 17 ans, maîtrisant le galop. (pas de débutants).

Cours d'équitation en groupe de niveau.

Cours d'anglais selon niveau: test d'Oxford le premier jour pour déterminer votre groupe.

ALLURES

Cours d'équitation en petit groupe de niveaux, activités variées et esprit d'amusement: pony-games, travail sur le plat, saut d'obstacles, cross country (selon météo)...

AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Le staff se charge de préparer, seller et brider votre cheval afin de vous laisser profiter un maximum de votre temps à cheval.

Il vous sera parfois demandé de préparer votre cheval, le panser, le seller, ou bien de le desseller, et les relâcher au pré le soir, selon votre groupe de travail. Tout cela toujours sous la surveillance du moniteur. Un esprit participatif est demandé.

Les chevaux vivent au pré toute l'année, le pansage sera donc à effectuer au minimum afin d'aider le cheval à garder ses défenses naturelles.

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Passion pour les chevaux obligatoire pour s'épanouir dans ce programme. Séjour ouvert aux jeunes cavaliers maîtrisant le galop (pas de débutants).

EQUIPEMENT EQUESTRE

Sellerie anglaise.

Port de la bombe ou du casque OBLIGATOIRE. Norme CE EN1384 ou BSEN1384 + standard (PAS015, VG01,040, ASTM F1163, SNELL E2001, AS/NZS 3838).

Si votre casque n'est pas aux normes, des casques sont proposés à la location: 5 euros/semaine à réserver avant départ et à régler sur place.

Protection de dos OBLIGATOIRE pour le cross, ET pour les cours de saut d'obstacles de plus de 60cm. Pas de gilets disponibles sur place, pensez à amener le votre.

INFOS PRATIQUES

CONFORT

Logement :

Collectif :

> en maisons, situées à 2min de marche de l'école et à 15 min de marche du centre ville par une voie piétonne. Complexes de plusieurs maisons, de 4 chambres avec cuisine, salon et toute commodités. 1 à 2 salles de bain par maisonnée. Maximum 12 jeunes/maison, de différentes nationalités.

> ou en résidence, bâtiment de 21 chambres situé à 10min de marche de l'école et à 1min du centre ville, pouvant accueillir jusqu'à 45 jeunes, en plus des moniteurs. Une aire commune et une pièce de jeux sont à la disposition des stagiaires durant leur séjour. La résidence offre une vue sans pareil sur l'océan et sur la montagne voisine.

L'école propose le wifi dans la maison principale sans supplément, ainsi qu'une salle de lecture, une cantine et une salle de repos.

Service de laverie inclus pour un séjour de 2 semaines.

Famille d'accueil : (inspectées avec un protocole strict)

Elles sont sélectionnées préalablement par le centre (inspectées régulièrement, et doivent respecter avec un protocole strict). Ces familles travaillent depuis de nombreuses années conjointement avec le centre. Elles ont toute la confiance du centre pour prendre soin de votre enfant.

2 à 3 étudiants sont logés par famille, de nationalités différentes. Les francophones sont séparés dans la mesure du possible.

/!\ Compte tenu de l'emploi du temps des jeunes, ils passent peu de temps en famille. Les interactions sont peu nombreuses. Les habitudes de vie irlandaises diffèrent de celles françaises, notamment en ce qui concerne les temps de repas; Merci de garder un esprit ouvert et de vous adapter à cette découverte.

Si vous souhaitez un profil de famille particulier, vous pouvez nous en faire part. Le centre tentera de faire au mieux pour accéder à votre demande, toutefois le nombre de familles étant limité, il n'est pas garanti que votre demande soit accordée.

Important: Les jeunes hébergés en famille participent aux soirées le Lundi, Jeudi et Samedi, ils prennent le dîner à l'école et sont ramenés en bus aux familles après les activités. Les autres jours, ils sont ramenés par le bus de l'école à 17h45 et passent la soirée dans leur famille d'accueil.

REPAS

Les déjeuners et dîners sont servis dans la cantine de l'école. Les petits déjeuners sont servis dans la résidence, sous forme de self service.

Exemple de menus:

Petit déjeuner: toast, thé, lait.

Déjeuners: Salades, Soupe, Wraps, Pâtes, Hot Dog...

Dîners: Lasagnes, Viande grillée légumes, Pâtes Bolognaise, Burgers Frites et desserts: Salade de fruits, Muffins, Glaces, Meringues...

Pour les jeune logés en famille d'accueil, petit déjeuner et dîner en famille, déjeuner à la cantine de l'école.

Les diners sont pris avant les soirées, en général aux alentours de 18h00.

CLIMAT

Le climat du Nord de l'Irlande est un climat océanique, humide et variable, avec des pluies abondantes.

Au printemps (février à avril), les températures moyennes les plus élevées vont de 8 à 12°C. Le mois d'avril est particulièrement plaisant. En été (mai à juillet), les températures moyennes les plus élevées vont de 18 à 20°C.

En automne (août à octobre), les températures moyennes les plus élevées vont de 14 à 18°C. Septembre est considéré comme un mois doux et tempéré.

En hiver, les températures à l'intérieur des terres atteignent généralement 8°C. Les mois les plus froids sont janvier et février. Il arrive parfois que les températures chutent en dessous de zéro mais en dehors de quelques vagues de froid, la neige se fait assez rare.

TIPS

Pas de pourboires demandés.

Argent de poche recommandé 50 euros/semaine.

Pour les enfants en résidence - un temps libre est prévu le dimanche. Les jeunes sont autorisés à visiter la ville sans accompagnateur entre 10h et 16h. Si vous souhaitez que votre enfant ne se rende pas au centre-ville sans accompagnement, veuillez nous contacter.

Lors des excursions, les jeunes âgés de 11 ans resteront en permanence avec un coordinateur. Les élèves âgés de 12 ans et plus seront autorisés à faire du shopping avec leurs amis pendant les temps libres, sauf indication contraire des parents.

LISTE EQUIPEMENT

Voici une liste conseillée des affaires personnelles à prendre pour votre enfant (à adapter).

Merci de marquer tous les vêtements (manteaux, vestes, bombe, etc également) au nom de votre enfant pour éviter tout échange involontaire d'affaire.

Évitez un maximum les objets de valeurs, bijoux, et appareils électroniques (tablettes, etc...) qui pourraient éveiller la convoitise.

Les affaires de chaque enfant sont sous sa seule responsabilité, aucune autre ne sera engagée en cas de perte.

Tête

- Un casque d'équitation homologué : il est obligatoire. (type GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel, Equithème, etc...)

ATTENTION : en Irlande la norme n'est pas la même qu'en France. La norme à respecter est la EN1384 ou BSEN1384, accompagnée d'une autre norme (PAS 015, VG1 01.040, ASTM F1163, SNELL E2001 ou E2016, AS/NZS 3838).

Il se peut que sur le centre, la bombe de votre enfant soit refusée - vérifiez bien le casque de votre enfant avant son départ.

- Casquette ou chapeau pour le soleil (indispensable)
- Une paire de lunettes de soleil haute protection

Buste

- Gilet de protection homologué (BETA 3 2009 ou EN13158:2009) pour la pratique de l'équitation et du cross (pas de dorsale) (type RXR, Equithème, Lamicell, HKM, etc...). Le gilet airbag n'est pas considéré comme un gilet de protection homologué.

- Sous-vêtements thermiques (tee shirts manches courtes ou longues).
- 7 Tee-shirts en coton ou T-shirt en matières techniques à séchage rapide.
- 2 polaires légères ou équivalent (gilets)
- 1 veste imperméable/ciré. Le poncho est à éviter absolument !
- 1 t-shirt blanc

Jambes

- 2 culottes d'équitation
- 2 pantalons confortables pour les activités
- 2 shorts si le temps le permet
- 1 sur-pantalon imperméable et respirant en cas de pluie
- 1 maillot de bain peut être utile + serviette de bain
- Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

Pieds et Mains

- 1 paire de boots de préférence imperméable, avec des mini-chaps spécifique pour l'équitation
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour les activités et les cours
- Plusieurs paires de chaussettes

Nuit:

- Un pyjama

Trousse de toilette:

- Brosse / peigne
- Brosse à dents
- Dentifrice
- Savon/gel douche
- Shampoing
- Linge de toilette (serviette + gant de toilette)

Divers

- Appareil photo (avec une batterie de rechange)
- Mouchoirs en papiers
- Petit sac à dos
- Adaptateur pour prise UK
- Une gourde
- Un cadenas pour la valise

Pour les cours d'Anglais:

- Stylos et cahier

Il est d'usage pour les enfants en famille d'accueil d'apporter un petit quelque chose venant de France en guise de cadeau de remerciement - n'hésitez pas à offrir quelque chose de typiquement régionale. Il est rare de trouver certains produits locaux français à l'étranger. Ce petit geste sera grandement apprécié par chaque famille.

Pharmacie

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

Ceci est une pharmacie type, à adapter selon vos habitudes de voyage

- Médicaments personnels avec ordonnance
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Une boîte de pansements adhésifs
- Une crème et un spray anti moustique

TOURISME RESPONSABLE

Voici nos 6 conseils pour un voyage responsable :

1. **Voyagez léger** : Le poids des valises impacte négativement les émissions de CO2 du kérosène et de l'essence.
2. **Supprimez le plastique** : Emmenez votre gourde réutilisable préférée. Un mug et des couverts durables pour les nuits en tente ou pendant votre vol.
3. **Préservez la nature** : Prévoyez une "poubelle de voyage" pour vos déchets pendant la randonnée. Laissez les plantes à leur place, elles sont plus belles ainsi, observez la faune à distance pour ne pas les déranger. Utilisez des produits cosmétiques biodégradables, afin de protéger votre peau et l'environnement.
4. **Faites du tourisme éthique** : refusez de prendre part à toute activité exploitant les animaux sauvages (spectacles, caresses avec touristes, etc.) .
5. **Soutenez les populations locales** : découvrez leur culture, respectez leurs coutumes, achetez des souvenirs locaux.
6. **Partagez !** sensibilisez votre entourage au tourisme responsable

Pour plus d'informations, retrouvez notre article détaillé sur [le Mag](#) .