

MASSIF CENTRAL

Caroux bien-être, rando et balnéo à Lamalou-les-Bains

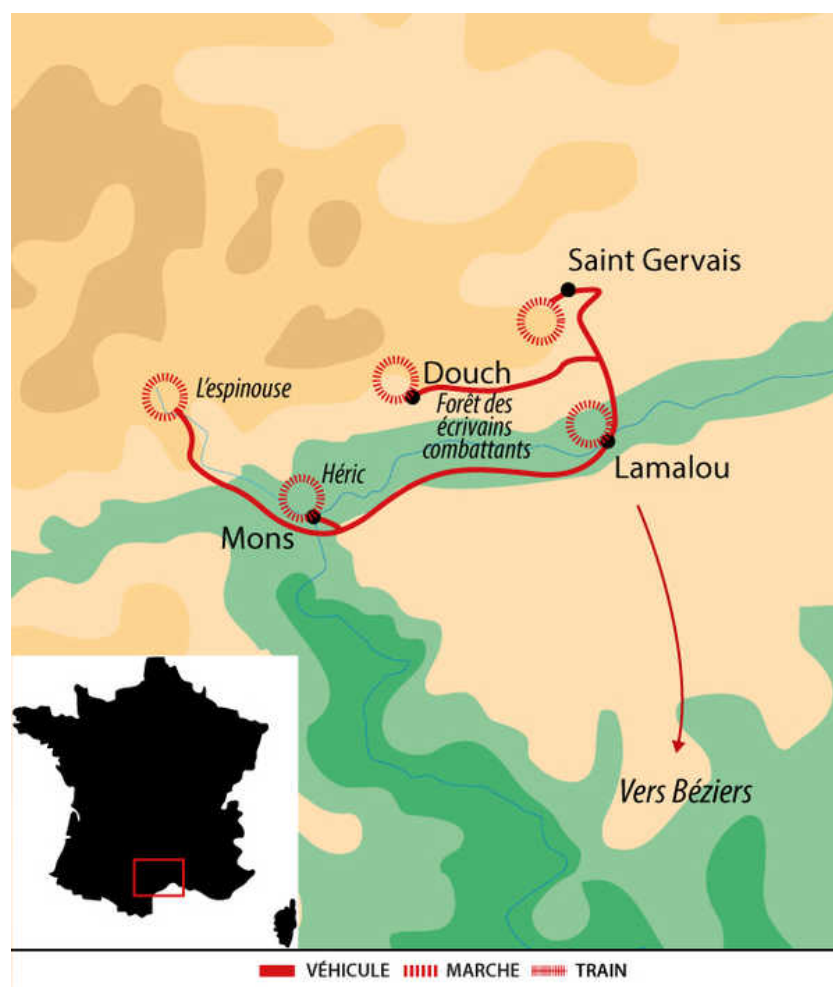
- Le pays Cévenol : des balades à un rythme doux, même en arrière saison.
- Deux programmes possibles aux thermes de Lamalou-les-Bains pour vous détendre.
- Un hôtel familial et convivial.
- Accueil en gare de Bédarieux.

À PARTIR DE	795 €
DURÉE	6 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	    
THÉMATIQUE	Randonnée

À la limite sud du Massif Central, le Parc Naturel du Haut Languedoc est un merveilleux balcon sur la Méditerranée. Posé entre Hérault et Tarn, entre montagne et Méditerranée, il offre une mosaïque de paysages, de reliefs, mais aussi de climats qui changent en quelques kilomètres seulement !

Nous vous invitons ici à découvrir le Caroux, cette partie des Cévennes méridionales la plus proche de la Méditerranée. Appelé aussi montagne de lumière, ce massif protégé offre une biodiversité exceptionnelle de par sa situation géographique.

Chaque jour, le spectacle sera grandiose : falaises, aiguilles, maquis et vasques d'eau fraîches pendant 5 jours de randonnées faciles ! Un paradis de cristal de roche qui ne se découvre qu'en marchant et pour le plaisir de tous, art de vivre et gastronomie locale seront au rendez-vous. Complément indispensable à cette découverte : Bien-être et SPA Thermal dans les Cévennes !



Itinéraire

JOUR 1

Accueil à Lamalou les Bains

TRANSPORT : MINIBUS. (0H20) | MARCHE : 1H | DÉNIVELÉ POSITIF : 30 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 30 M |
HÉBERGEMENT : HÔTEL 3* | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Rendez-vous en gare SNCF de Bédarieux (Hérault) à 17h30 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hébergement à Lamalou-les-Bains à partir de 18h si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivé la veille. Accueil et rencontre avec votre accompagnateur à l'hôtel à 18h.

Si vous êtes arrivé un peu plus tôt dans la journée, nous vous proposons un livret « découverte » pour aller librement visiter les villages le temps d'un après-midi.

Dîner avec notre accompagnateur.

JOUR 2

Douch : le sommet du Caroux

TRANSPORT : MINIBUS. (0H30) | MARCHE : 4H-4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 390 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 390 M |
HÉBERGEMENT : HÔTEL 3*

Transfert le matin vers le village de Douch (15km). La balade passe par le sommet du Caroux, la méditerranée est devant nous, avec, à perte de vue, toute la haute vallée de l'Orb. Les effluves des genets et des bruyères viennent se mélanger aux sensations humides de la tourbière et de son écosystème qui abrite les droseras, ces curieuses plantes carnivores qui se nourrissent de petits insectes. Visite de la maison du mouflon avant de revenir dans la vallée.

Dîner sans notre accompagnateur.

JOUR 3

Le Vialais : au coeur de la zone protégée

MARCHE : 4H-4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL 3*

Mardi matin, c'est jour de marché à Lamalou-les-Bains. Après un petit tour, nous prenons notre minibus pour rejoindre le col de l'Ourtigas (à 17km). Nous découvrons un paysage unique, constitué de granite et de gneiss dans lequel le mica est venu se poser pour faire briller tout le massif. En arpentant les hauteurs du village de Douch, sur le sentier du Vialais, nous surprendrons de toute évidence, les premiers mouflons de la journée au-dessus des gorges du Vialais. Ces mouflons sont un petit morceau de la Corse sur le continent. Ils ont été réintroduits ici, il y a presque 70 ans !

Aux beaux jours, dîner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontractée.

Dîner avec notre accompagnateur.

JOUR 4

La Fage : les gorges de Colombières

MARCHE : 4H-4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL 3*

Transfert le matin vers le vieux village de Madale (10km). Nous marchons à travers les châtaigneraies dont le vert intense vient croiser le cristal des micas sur l'ancien chemin muletier. Tout en bas, c'est Colombières-sur-Orb, village natal de l'écrivain Jean-Claude Carrière. Sur le bord du chemin, il reste encore des cultures en terrasses qui témoignent de l'activité d'autrefois. Pour le déjeuner, nous vous proposons une baignade dans les bassines naturelles creusées par l'érosion du ruisseau dans le roc.

Dîner sans notre accompagnateur

JOUR 5

Mons - Les gorges d'Héric

TRANSPORT : MINIBUS. (0H15) | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL 3*

Transfert le matin vers Mons La Trivalle (14km). Le jeudi, c'est le jour de marché à Mons. Nous déambulons entre les étals des petits producteurs avant de remonter entre les ruelles du Moyen Âge pour atteindre le haut du village. Le chemin des gorges d'Héric offre de larges panoramas sur les aiguilles du massif du Caroux avant de plonger vers une vasque d'eau claire pour la pause déjeuner. Ce milieu est particulier, son exposition et son climat offre un magnifique contraste entre les chaudes lumières méditerranéennes et les brumes qui s'accrochent sur le plateau de l'Espinouse. Dernier dîner en auberge ou l'une de nos tables favorites. Dîner avec notre accompagnateur.

JOUR 6

Fin du séjour ou Les Hauts Cantons en liberté (avec un livret découverte libre)

TRANSPORT : MINIBUS. (0H30) | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Fin du séjour après le petit déjeuner.

Retour en navette privée jusqu'à la gare de Bédarieux (transfert sur réservation à l'inscription).

Départ de Lamalou à 9h30. Arrivée en gare de Bédarieux à 9h50.

Vous pouvez opter pour un retour organisé par vous-même avec des transports régionaux jusqu'en gare de Bédarieux. De nombreux horaires sont disponibles (voir la rubrique dispersion).

Et si vous preniez le temps... Nous vous proposons dans notre livret « découverte » une balade vers les autres villages qui bordent le massif. Depuis la tour du château de Vieussan, datant du XII^e siècle, vous apercevrez la chevelure et le visage de la « femme couchée » sur le Caroux : Cebenna. Elle est probablement à l'origine du mot Cévennes. Tout autour, le paysage de vignes, dont l'AOC Saint-Chinian, dessine les méandres de l'Orb.

À NOTER

- Ce voyage a été construit en collaboration avec notre partenaire Huwans et notre partenaire local, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.
- L'itinéraire peut être modifié en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.

• Les forfaits Bien-être et Relax 2024 (à réserver à l'inscription)

Nous vous proposons cette année deux formules au SPA Thermal de Lamalou les Bains. Elles sont intitulées Bien être et Relax. Ces deux programmes sont construits pour être complémentaires aux journées de randonnées organisées avec votre accompagnateur sur le massif du Caroux.

OPTION N°1 : LE PROGRAMME « BIEN ÊTRE » avec 4 soins essentiels :

- Bain de kaolin en apesanteur : (15 minutes)

La piscine de kaolin, argile blanche, place votre corps en apesanteur et recouvre votre silhouette d'une crème onctueuse. Le flux de l'eau effectue un massage subtil et profond, suspend le stress et dénoue les tensions musculaires.

- Jets à forte pression : (10 minutes)

Dans une piscine d'eau thermale, le jet ultra puissant parcourt votre corps de bas en haut et de haut en bas. Il décontracte tous les muscles du dos, draine les tissus et procure une détente générale profonde.

- Bain Reminéralisant Hydromassant : (10minutes)

Comme un jacuzzi privatif, le bain hydromassant masse l'ensemble de votre corps avec une séquence de nombreux jets d'eau thermale doux et puissants à la fois. Grâce à sa concentration en minéraux et oligoéléments, ce soin est souverain pour les flux circulatoires, l'oxygénation des tissus et la détente musculaire.

- **Modelage sous l'Ondée Thermale : (15 minutes)**

Ce modelage réalisé par une professionnelle diplômée sous une fine pluie d'eaux thermales vous permettra un ressourcement du corps et de l'esprit.

- **Découverte de la piscine « Aérobain » : 1 accès par jour de soin : (10 mins)**

Dans un bassin d'eau minérale naturelle, l'insufflation de fines bulles d'air stimule la circulation sanguine ou lymphatique et crée un massage simultané de tout le corps.

- **Piscine de relaxation**

Cette ancienne piscine est le cadre idéal et propice à la détente après votre journée de randonnée. Vous profiterez de ce bassin entre les séances de soin.

OPTION N°2 : LE PROGRAMME « RELAX » avec 4 soins essentiels + 1 modelage + 1 séance relaxation :

- **Bain de kaolin en apesanteur : (15 minutes)**

La piscine de kaolin, argile blanche, place votre corps en apesanteur et recouvre votre silhouette d'une crème onctueuse. Le flux de l'eau effectue un massage subtil et profond, suspend le stress et dénoue les tensions musculaires.

- **Jets à forte pression : (10 minutes)**

Dans une piscine d'eau thermale, le jet ultra puissant parcourt votre corps de bas en haut et de haut en bas. Il décontracte tous les muscles du dos, draine les tissus et procure une détente générale profonde.

- **Lit hydromassant : (10 minutes)**

Relaxant et décontractant, vous êtes étendus sur un matelas d'eau chaude dont les hydrojets massent entièrement votre corps.

- **Modelage sous l'Ondée Thermale : (15 minutes)**

Ce modelage réalisé par une professionnelle diplômée sous une fine pluie d'eaux thermales vous permettra un ressourcement du corps et de l'esprit.

- **Découverte de la piscine « Aérobain » : 1 accès (10 mins)**

Dans un bassin d'eau minérale naturelle, l'insufflation de fines bulles d'air stimule la circulation sanguine ou lymphatique et crée un massage simultané de tout le corps.

- **Atelier Relaxation en groupe (40 minutes)**

Séance de relaxation basée sur la sophrologie et le yoga en petit groupe de 8 personnes environ.

Dispensées par des thérapeutes spécialisés, ils vous enseignent des techniques de relaxation afin de mieux gérer le stress et les douleurs. Les bienfaits de la séance seront décuplés par les effets de l'eau thermale pendant le séjour.

- **Modelage aromatique du corps (20 minutes)**

Modelage aux huiles aromatiques de l'ensemble du corps pour se relaxer en douceur.

- **Piscine de relaxation**

Cette ancienne piscine est le cadre idéal et propice à la détente après votre journée de randonnée. Vous profiterez de ce bassin entre les séances de soin.

Le centre thermal de Lamalou les Bains nous ouvre ses portes du lundi au jeudi. Si l'un de ces jours est férié, le soin correspondant sera reporté sur la journée suivante ou précédente.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 09/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 19/05/2024	VEN. 24/05/2024	815 €	Confirmé
DIM. 02/06/2024	VEN. 07/06/2024	795 €	Confirmé
DIM. 16/06/2024	VEN. 21/06/2024	795 €	Confirmé
DIM. 23/06/2024	VEN. 28/06/2024	795 €	Confirmé
DIM. 30/06/2024	VEN. 05/07/2024	795 €	Confirmé
DIM. 07/07/2024	VEN. 12/07/2024	795 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 14/07/2024	VEN. 19/07/2024	845 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 21/07/2024	VEN. 26/07/2024	845 €	Confirmé
DIM. 28/07/2024	VEN. 02/08/2024	845 €	Confirmé
DIM. 04/08/2024	VEN. 09/08/2024	845 €	Confirmé
DIM. 11/08/2024	VEN. 16/08/2024	845 €	Confirmé
DIM. 18/08/2024	VEN. 23/08/2024	845 €	Confirmé
DIM. 25/08/2024	VEN. 30/08/2024	845 €	Départ initié
DIM. 01/09/2024	VEN. 06/09/2024	845 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 08/09/2024	VEN. 13/09/2024	845 €	Départ initié
DIM. 15/09/2024	VEN. 20/09/2024	845 €	Confirmé
DIM. 22/09/2024	VEN. 27/09/2024	815 €	Confirmé dès 4 inscrits

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 29/09/2024	VEN. 04/10/2024	815 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 06/10/2024	VEN. 11/10/2024	815 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 13/10/2024	VEN. 18/10/2024	815 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 20/10/2024	VEN. 25/10/2024	815 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 27/10/2024	VEN. 01/11/2024	815 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 03/11/2024	VEN. 08/11/2024	815 €	Départ initié

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

✓ LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et l'encadrement
- 5 nuits en hôtel *** (base chambres de 2 à partager) et petits déjeuners
- 4 dîners en 1/2 pension
- 1 dîner sera pris à l'une de nos tables favorites aux belles soirées d'été
- 4 pique niques "maison"
- Transfert A/R depuis la gare SNCF de Bédarieux en navette privatisée (à l'aller et au retour et sur réservation à l'inscription)
- Un livret découverte en liberté

✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous
- Les options programme Bien Etre ou Relax au centre thermal de Lamalou les Bains (cf rubrique Options)

À payer sur place :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les éventuels soins supplémentaires aux thermes
- Les pourboires

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

+ OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) = de 210 à 245 euros selon la période.
- Le programme de soins "Bien Etre" au centre thermal de Lamalou les Bains (à réserver à l'inscription) = 155 euros
- Le programme de soins "Relax" au centre thermal de Lamalou les Bains (à réserver à l'inscription) = 225 euros
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 et petit déjeuner = 80 euros par personne
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle et petit déjeuner = 100 euros par personne
- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :
 - Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
 - La transparence sur le prix du billet.
 - Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne

Détail du voyage

NIVEAU

- Séjour en étoile depuis notre hôtel 3* situé à Lamalou les Bains.
- Itinéraire accessible à la plupart des personnes et ne demandant pas de capacité physique particulière. La randonnée peut comporter des courts passages hors sentiers, mais pas de difficultés majeures. Environ 4h de marche sur la journée (hors temps de pause) Aucun matériel spécifique nécessaire, si ce n'est de bonnes chaussures de sport "outdoor" et un habillement adapté à la météo. Dénivelée positive comprise de 300 à 400m, pouvant aller jusqu'à 450/500 m occasionnellement sur la semaine mais toujours sans difficulté. Si vous êtes en bonne santé, cela ne posera aucun problème, même si vous n'êtes absolument pas sportif. Il n'y a pas de passages exposés où un faux-pas ou une glissade pourrait avoir des conséquences fâcheuses.

ENCADREMENT

Accompagnateur en Montagne, spécialiste de la randonnée et de la région parcourue.

ALIMENTATION

Spécialités de la cuisine méditerranéenne et du Haut Languedoc sont à l'honneur.

- Les petits déjeuners sont pris à l'hébergement le matin.
- Les piques niques de midi sont préparés par notre cuisinier qui se fait un plaisir de vous titiller les papilles ! Ils seront répartis dans les sacs à dos avant de partir en randonnée. Il faudra donc prévoir votre nécessaire de pique nique (boîte - gobelet - couverts etc...)
- Le soir les dîners sont pris au restaurant de l'hôtel, des menus typiques et régionaux.

Selon la saison, deux dîners seront pris en extérieur : Aux beaux jours, un dîner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontractée. Dernier dîner en auberge ou l'une de nos tables favorites.

HÉBERGEMENT

Hébergement en chambres de 2 à partager en hôtel 3* (chambre individuelle sur demande, avec supplément et sous réserve de disponibilité)

Literie et serviette de toilette fournies.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez vous le J01 en gare SNCF de BEDARIEUX à 17h30 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hébergement à LAMALOU LES BAINS à partir de 18h si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivés la veille.

Merci de **préciser votre mode d'accès à l'inscription afin que nous organisions au mieux vos transferts.**

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

• Arrivée en train

A l'aller, nous organisons pour vous votre transport depuis la gare sncf de Bédarieux. Une navette privatisée effectuera le voyage jusqu'à votre hôtel à Lamalou. Le même service vous est proposé pour le retour le J06 après le petit déjeuner (départ de la navette à 9h30)

Départ à 17h30 en minibus. Arrivée à 17h50 à Lamalou.

Rdv gare sncf de Bédarieux, place Semard, 34600 BEDARIEUX. Compter environ 20 minutes entre Bédarieux et Lamalou les Bains.

• Arrivée en voiture

Lamalou les Bains est une petite bourgade à une dizaine de kilomètres à l'ouest de Bédarieux et à quarante kilomètres au nord de Béziers.

Depuis Bédarieux prendre la D908 en direction de St Pons, vous arrivez à Lamalou les Bains en une dizaine de minutes.

Depuis Béziers, prendre la D909 jusqu'à Hérépian puis suivre la D908 en direction de St Pons jusqu'à arriver à Lamalou les Bains. Cet itinéraire prend environ 45 minutes.

DISPERSION

Dispersion le J06 après le petit déjeuner.

Retour en navette privée jusqu'à la gare de Bédarieux (transfert sur réservation à l'inscription).

Départ de Lamalou à 9h30. Arrivée en gare de Bédarieux à 9h50.

Vous repartez en bus. La ligne de bus 682-685 relie directement Montpellier (terminus Tram) à Lamalou les Bains et toute la vallée. Les horaires sont consultables sur : <https://www.herault-transport.fr/lignes-regulieres/682-685>

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking gratuit, à l'hôtel ou en ville, à proximité.

DÉPLACEMENT

Cette randonnée s'effectue en étoile. Quelques départs de randonnées se font directement depuis votre hôtel, mais d'autres se font avec un petit transfert en minibus (15 km maximum jusqu'au point de départ de la randonnée). Pour des raisons évidentes d'organisation nous ne pouvons pas prendre plus de 9 personnes au total dans notre minibus, il se peut alors que nous demandions à l'un d'entre vous d'avoir la gentillesse de prendre un ou plusieurs passagers dans son véhicule pour ces petits transferts.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Un matériel collectif (boussole, cartes, pharmacie...) est prévu par l'encadrement.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- **La liste idéale**

(à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou type @Buff
- 1 bonnet.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à «tester» auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain et serviette de bain (pour les baignades dans les eaux fraîches des ruisseaux !)

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Matériel de randonnée

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet pour faire brûler le papier lors des pauses «nature».
- Crème solaire
- Boîte plastique hermétique pour y mettre le pique nique de midi (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil photo, jumelles (facultatif).

Pour les options au centre thermal :

INFORMATIONS IMPORTANTES

Les maillots de bains sont obligatoires (les shorts ou caleçons de bains ne sont pas autorisés), ainsi que des bonnets et des sandalettes. (Si vous n'en possédez pas, vous pourrez vous en procurer auprès du centre).

BAGAGES

Vous prévoyez 2 sacs :

- Un sac de voyage qui contient l'ensemble des affaires pour la semaine et qui restera dans votre chambre pendant tout le séjour.
- Un petit sac à dos (35 à 40L idéal) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtement chaud et pique-niques de midi (prévoyez sacs plastiques / sacs poubelle pour protéger vos affaires de l'humidité).

PHARMACIE

- **Pharmacie personnelle**

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.