

CANARIES

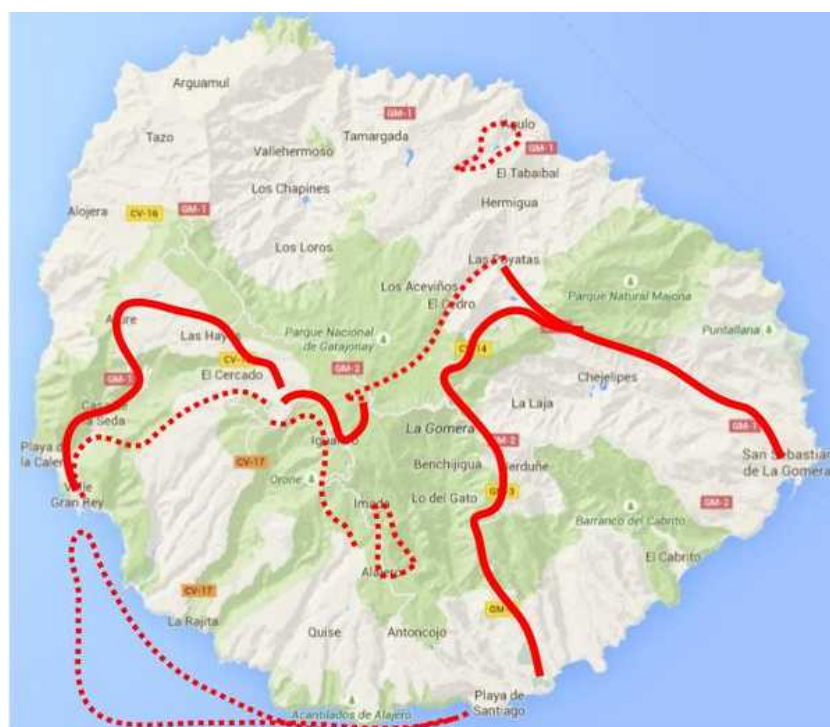
# Le meilleur de la Gomera au son du silbo

- Une itinérance et la découverte des différentes facettes de l'île.
- Un hébergement confortable et des transferts en bus privé.
- Une sortie en bateau à la rencontre de la faune marine de l'île !
- Des musts et des surprises : PN du Garajonay, Valle Gran Rey, Imada.

À PARTIR DE	<b>1395 €</b>
DURÉE	8 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

La Gomera, l'île la plus petite de l'archipel est sans doute la plus belle et l'une des moins connues des îles Canaries. Préservée du tourisme de masse, nous y découvrons ses paysages à couper le souffle, sa flore exubérante, son climat toujours doux en bord de mer et une ambiance particulière dans le parc national de Garajonay, classé au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO.

Après une arrivée à Tenerife et une courte traversée pour la Gomera nous nous installons à Hermigua au Nord Est de l'île. Balade au départ d'Agulo pour découvrir la montagne rouge. Puis randonnée dans l'incontournable parc national de Garajonay (patrimoine mondial de l'Unesco) et installation pour deux nuits à Chipude, un petit village de montagne. Découverte du parc rural de Valle Gran Rey grâce à une randonnée très variée entre paysages agricoles et canyon. Le lendemain découverte du sud de l'île, partie la plus sèche, et randonnée dans les montagnes sacrées. Installation pour 2 nuits à Playa Santiago, hameau de pêcheurs gomeros, en bord de mer. Journée consacrée à la découverte de l'île depuis la mer, avec une excursion pour aller à la rencontre des dauphins et des globicéphales et retour sur Playa Santiago. Une dernière journée de randonnée vers l'adorable village d'Imada, pour un voyage hors du temps. Retour sur Tenerife et vol retour.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Envol pour Tenerife – La Gomera**

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol pour les Canaries et en fonction de votre horaire d'arrivée, transfert jusqu'au port de los Cristianos et traversée pour la Gomera. Transfert pour Hermigua. En cas d'arrivée tardive, installation à Tenerife et transfert matinal (qui permet de suivre le programme normal) pour la Gomera. Dîner (libre) et nuit en hôtel.

## JOUR 2

### **Agulo : La montagne rouge et le centre des visiteurs du parc national**

TRANSPORT : BUS PRIVATISÉ | MARCHÉ : 4H30 | ACTIVITÉ : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : APPART-HÔTEL

Départ du charmant village d'Agulo à l'architecture canarienne traditionnelle. Nous commençons par monter en direction de l'impressionnant point de vue d'Abrante, puis nous passons par les dunes rouges, et par le passionnant centre des visiteurs du parc national. Nous redescendons vers Agulo par le « camino real », ancienne voie de communication construite sur ordre du roi Philippe II pour connecter les villages avec la capitale de l'île. Dîner et nuit à Hermigua.

## JOUR 3

### **La magie du parc national de Garajonay et le sommet de la Gomera**

TRANSPORT : BUS PRIVATISÉ (0H10) | MARCHÉ : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | HÉBERGEMENT : APPART-HÔTEL

Nous partons à pied de l'hôtel et nous suivons le ruisseau d'El Cedro à travers la vallée d'Hermigua. Nous découvrons une cascade et des retenues d'eau ... Grâce à ces cours d'eau, Hermigua est une vallée fertile, pleine de cultures. Notre randonnée se poursuit dans la forêt du parc national d'une superficie d'environ 4000 hectares et abritant plus de 400 espèces végétales. Nous faisons une halte à la petite chapelle de Lourdes avant de nous enfoncer dans les bois de lauriers et bruyères arborescentes. A la fin de la randonnée, nous atteignons le sommet de l'île où nous profitons d'une vue à 360° sur la Gomera et sur les îles environnantes. Dîner et nuit à Chipude.

## JOUR 4

### ***Le parc rural de Valle Gran Rey***

TRANSPORT : BUS PRIVATISÉ (0H30) | MARCHE : 4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1100 M |  
HÉBERGEMENT : APPART-HÔTEL

Aujourd'hui nous partons à la découverte du spectaculaire parc rural de Valle Gran Rey. Cet espace protégé est caractérisé par une géologie impressionnante et des cultures traditionnelles en terrasses. Nous démarrons cette journée à Chipude, petit village de montagne et nous la terminons sur les plages de Valle Gran Rey. Il s'agit d'une randonnée surprenante qui passe par des paysages inoubliables (les romantiques paysages agricoles de La Matanza, le canyon d'Argaga...) et nous mène à une crête surplombant Valle Gran Rey. A partir de là, nous descendons par un chemin pavé qui offre de superbes vues sur le parc rural et sur la mer. A l'arrivée il est possible de se baigner et de prendre un bon rafraîchissement en terrasse. Dîner et nuit à Chipude

## JOUR 5

### ***Le sud de la Gomera et les montagnes sacrées***

TRANSPORT : BUS PRIVATISÉ (0H15) | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M |  
HÉBERGEMENT : APPART-HÔTEL

Nous partons à pied de notre logement par le GR jusqu'à Iqualero, plus haut village de La Gomera puis nous descendons en direction d'Alajeró. En chemin nous profitons de superbes vues sur la Fortaleza, le Alto de Garajonay et Tagaragunche, montagnes sacrées pour les anciens habitants de l'île. Notre guide nous explique leur ancien mode de vie, nous raconte les batailles qui ont eu lieu ici. Les canyons et les pitons rocheux environnants sculptés par une intense érosion sont d'une beauté surprenante. Nous atteignons ensuite la zone d'Alajeró, ancien grenier à blé de La Gomera. Les nombreuses maisons paysannes, les terrasses agricoles sont autant de témoins figés des anciens modes de vie des îliens. Dîner et nuit à Playa Santiago

## JOUR 6

# **SORTIE EN BATEAU A LA DECOUVERTE DE LA FAUNE MARINE DE L'ILE**

TRANSPORT : BUS PRIVATISÉ | HÉBERGEMENT : APPART-HÔTEL

Aujourd'hui nous découvrons la côte sud de La Gomera : un espace naturel protégé d'une grande richesse grâce à une excursion en bateau (incluse dans le prix du voyage). Au cours de la traversée, nous découvrons une impressionnante géologie. Plages sauvages, falaises, grottes et couches volcaniques multicolores nous révèlent l'histoire géologique de l'île. Nous observons également une faune marine surprenante. Les falaises, classées site d'intérêt scientifique, sont le lieu de nidification de nombreux oiseaux marins tels que les puffins cendrés, aigles pêcheurs. Dans les eaux calmes de cette zone vivent de nombreuses communautés de dauphins et baleines pilotes. En période de reproduction, on voit également de plus grand mammifères tels que les rorquals. Ensuite, nous jetons l'ancre dans une baie protégée et isolée pour profiter d'un bain dans des eaux cristallines et déjeuner à bord avant le retour sur terre !

En cas de mauvaises conditions climatiques, une randonnée sera proposée : jolie randonnée hors des sentiers battus qui fait le tour d'une ancienne montagne sacrée pour les "guanches" l'ancien peuple autochtone de l'île.

En chemin, nous découvrons un village troglodyte abandonné.

( 3h de marche , D+ : 500 / D- : 500)

Dîner et nuit à Playa Santiago.

## JOUR 7

# **Imada et le canyon de Guarimiar**

TRANSPORT : BUS PRIVATISÉ | MARCHÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M |  
HÉBERGEMENT : APPART-HÔTEL OU HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Pour notre dernier jour de marche, nous partons pour l'une des plus belles randonnées de l'île avec ses paysages à couper le souffle . Tout d'abord nous pénétrons dans le spectaculaire canyon de Guarimiar : un des plus sauvages et profonds de l'île. Nous randonnons sur un chemin en balcon où nous admirons d'impressionnantes gorges, d'adorables petits hameaux, d'anciennes canalisations d'eau, une végétation préservée. Notre sentier nous mène ensuite à l'adorable village d'Imada. Nous explorons ce hameau hors du temps avec ses petites maisons en pierre, sa palmeraie, ses cultures en terrasse. Nuit à Tenerife: El Médano ou La Laguna en fonction de l'aéroport de départ. Transfert (sans accompagnateur) sur Tenerife par le dernier ferry, puis en taxi ou en mini-bus privatisé jusqu'à votre hôtel. Dîner (libre) et nuit en hôtel

## **JOUR 8** **Envol pour la France**

TRANSPORT : MINIBUS | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

En fonction des horaires de vol, temps libre et vol retour sur la France.

### **À NOTER**

Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par Huwans, une autre entreprise du groupe Altaï.

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 30/09/2022)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 10/12/2022	SAM. 17/12/2022	1 395 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 21/01/2023	SAM. 28/01/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 04/02/2023	SAM. 11/02/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 18/02/2023	SAM. 25/02/2023	1 745 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 04/03/2023	SAM. 11/03/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 01/04/2023	SAM. 08/04/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 15/04/2023	SAM. 22/04/2023	1 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 06/05/2023	SAM. 13/05/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 20/05/2023	SAM. 27/05/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 24/06/2023	SAM. 01/07/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 08/07/2023	SAM. 15/07/2023	1 795 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 22/07/2023	SAM. 29/07/2023	1 945 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 12/08/2023	SAM. 19/08/2023	1 945 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 26/08/2023	SAM. 02/09/2023	1 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 16/09/2023	SAM. 23/09/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 07/10/2023	SAM. 14/10/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 21/10/2023	SAM. 28/10/2023	1 895 €	Confirmé dès 4 inscrits

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 11/11/2023	SAM. 18/11/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 25/11/2023	SAM. 02/12/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 09/12/2023	SAM. 16/12/2023	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 30/12/2023	SAM. 06/01/2024	1 495 €	Confirmé dès 4 inscrits

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris, sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche. Des départs d'autres villes sont possibles, n'hésitez pas à nous contacter.

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

### ✓ LE PRIX COMPREND

- Le vols Paris / Tenerife aller retour
- Les taxes aériennes.
- Les transferts nécessaires au bon déroulement du programme
- Les transferts Aéroport les jours 01 et 08 si arrivée/départ à Tenerife Sud
- L'hébergement.
- Tous les repas sauf indiqués.
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone.



## ✕ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de dossier
- Les assurances
- La compensation carbone pour votre voyage aux Canaries : 5 €
- Le transfert Aéroport les jours 01 et 08 si arrivée/départ à Tenerife Nord

### À payer sur place :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les repas des J1 et J8, et le dîner du J7 (~15€)
- Les éventuelles entrées personnelles dans les sites et musées (peu de sites payants sur Tenerife et la Gomera)
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion), consultez la rubrique spécifique des Renseignements Complémentaires pour de plus amples informations.

## 📄 ASSURANCES AU CHOIX

- **L'assurance assistance rapatriement :**  
2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque :**  
4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :**  
5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium) :**  
1 % du voyage par personne

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

## ➤ DÉPARTS DE PROVINCE

Nos voyages sont construits avec un départ de Paris (lorsque le vol est inclus), mais nous pouvons étudier sur demande des départs d'autres villes (et de Belgique, Suisse, Luxembourg).

**Lorsque le départ du voyage choisi n'est pas encore confirmé**, nous vous proposons un forfait fixe :

- 90 € par personne aller-retour pour l'Europe (120 € pour les départs de juillet-août)
- 120 € par personne aller-retour pour les autres continents (150 € pour les départs de juillet-août)

## + OPTIONS

- le supplément chambre individuelle = 280 €

# Détail du voyage

## ENCADREMENT

Nous sommes membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays.

Installée à Tenerife depuis de nombreuses années, notre agence Altaï Canarias vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

A votre arrivée aux Canaries, vous serez accueillis par votre accompagnateur ou chauffeur francophone.

## ALIMENTATION

Nous prévenir de votre régime alimentaire afin de l'adapter sur place autant que possible.

Les repas sont préparés à partir de produits du terroir par notre équipe canarienne ou bien dans des restaurants canariens variés. La cuisine canarienne est très saine (soupes très variées, viande et poissons grillés, salades mixtes, fromages de chèvre fumés ou frais très doux, fruits du pays selon la saison : ananas, banane, mangue, papaye, goyave). Les pique-niques sont préparés par votre équipe locale. Ils sont complets, équilibrés et variés, composés de salades ou de sandwiches avec des produits canariens. Ne pas hésiter à signaler allergies ou intolérances alimentaires afin que notre équipe locale puisse en tenir compte dans la préparation des repas.

Il est toujours sympathique et convivial de goûter les spécialités locales de chacun autour de l'apéritif du soir.

Attention l'eau sur la Gomera n'est pas potable partout. Il faut donc prévoir des pastilles pour traiter l'eau ou d'acheter de l'eau sur place (environ 1€ pour 5L).

## HÉBERGEMENT

J1 : En cas d'arrivée tardive, hébergement en hôtel au sud de Tenerife

J1 à J4 : Hôtel rural tenu par une famille canarienne. Il est situé à 250 m d'altitude au dessus de la mer, au nord de la Gomera. Appartement de 2 à 3 personnes composé d'une cuisine équipée, salon, salle de bain privative et chambre. L'hôtel dispose d'une petite piscine , un salon commun et un accès wifi dans les parties communes

J5 à 7 : Appartement de 2 à 4 personnes composé d'une cuisine équipée, un salon, una salle de bain privative et d'une chambre. L'hôtel dispose d'une petite piscine et d'une terrasse solarium.

J7 : En cas de vol retour matinal le J8 , retour en ferry pour rejoindre Tenerife et passer la nuit dans un hôtel au sud de l'île.

## DÉPLACEMENT

Randonnées en boucles, traversées et transferts en véhicules. Nombreuses baignades possibles toute l'année (température de l'eau mini : 19°C), en mer ou dans les piscines naturelles.

N'oubliez pas un sac de randonnée de bonne contenance où vous pourrez ranger les objets dont vous aurez besoin pendant la journée (20-25L). Tous les jours, vous devez y ajouter le pique-nique du midi

## BUDGET & CHANGE

L'unité monétaire est L'Euro. Pensez au petit budget dont vous aurez besoin pour les boissons et quelques repas libres.

## 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.

En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

# Equipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- chaussures de marche légères. Ce sont les meilleures amies du trekker. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et surtout imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.
- chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler lors des étapes dans des villes, villages.
- blouson léger - Coupe vent.
- veste de pluie.
- chapeau, casquette, bonnet ou bandeau chaud (surtout en hiver, pour le jour 3, en altitude les températures peuvent être très fraîches !)
- short ou bermuda.
- chaussettes de marche (anti-ampoules), choisissez-les de préférence pas trop chaudes
- polaire.
- pantalon de toile.
- tee-shirts.
- sous vêtements.
- Maillot de bain, sandales pour aller se baigner (galets ou zones glissantes), masque et tuba, petit sac pour mettre vos affaires utiles en fin de randonnée et en temps libre.

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Bloc-notes, tenir un journal est une grande activité des trekkers.

Vous pourrez aussi voyager avec votre fiche technique où nous avons accordé une place spéciale pour vos coups de coeur, récits de voyage ou anecdotes

- Gourde de 1,5l minimum.(isotherme de préférence), ou poche à eau de 2 litres (isotherme). Cette dernière permet de boire de petites quantités plus régulièrement, ce qui est conseillé pour une bonne hydratation.
- Bâtons de marche télescopiques(Leki par exemple) optionnel mais vivement conseillés car les terrains sont parfois caillouteux ou pentus.
- serviette de bain / drap de bain (les serviettes de toilettes sont fournies)
- couteau de poche (attention, à mettre dans le bagage en soute).
- Lampe frontale(utile pour le jour 3).
- Assiette, couteau, fourchette et gobelet (obligatoire).
- Lunettes de soleil.
- Crème de protection solaire (visage et lèvres).
- Sac à dos de randonnée minimum 30l
- Sandales, type méduses, pour aller se baigner (recommandées)

## BAGAGES

Les véhicules utilisés aux Canaries ont des coffres assez réduits afin de pouvoir transporter tous les bagages merci d'éviter les sacs rigides et les valises. Préférez un sac de voyage souple avec fermeture latérale ou un sac à dos sans armature. Limitez le poids au maximum. N'oubliez pas un sac de randonnée de bonne contenance où vous pourrez ranger les objets dont vous aurez besoin pendant la journée (20-25L). Tous les jours, vous devez y ajouter le pique-nique du midi

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

## PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit. Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres...

Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

NB : Il n'y a pas d'antibiotiques "courants" dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Oui en cours de validité.

En plus de votre passeport ou de votre CNI, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr) )
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr))

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

## VISA

Non.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.



## **CARTE D'IDENTITÉ**

Oui en cours de validité.

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.

<http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

## **VACCINS**

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

## **RECOMMANDATIONS SANITAIRES**

Non