



+33 (0) 6 74 28 70 98

## AÇORES : ILES DE FAIAL ET PICO

**Randonnée liberté semi itinérante - 7 jours - 6 nuits**

5 jours de randonnée au beau milieu des **Açores**, sur ces 2 îles phares du groupe central de l'archipel sont nées du volcanisme. Le climat est doux et tempéré et la nature du terrain y est favorable à l'agriculture. L'océan quand à lui vient alimenter les petits étals des marchés locaux et des tables des restaurants. Cet archipel peu connu est par ailleurs considéré par ses habitants comme une terre généreuse où il fait bon vivre. Partout sur cette terre, loin du tourisme de masse, le calme absolu semble régner en maître...

### AU FIL DES JOURS

#### JOUR 1 : FAIAL - HORTA

Nuit : Hôtel \*\*\*\*

Type de transfert : 10 km en taxi (15 min) de l'aéroport à Horta.

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner à Horta en hôtel \*\*\*\*.

#### JOUR 2 : L'ÎLE DE PICO ET SA POINTE DE PIEDADE

Nuit en Auberge/ 12 Km / Temps de randonnée 4h / Dénivelé + 280 m / Dénivelé - 280 m - Altitude maximum : 134 m

Traversée en bateau pour l'île de Pico dominée par son volcan haut de 2 351 m. Réception d'une voiture de location à Madalena et trajet par la côte nord jusqu'à la pointe est de l'île et le village préservé de Piedade. Randonnée en boucle au départ du village. La partie côtière de cette randonnée serpente sur des coulées de basalte attaquées chaque jour un peu plus par l'océan. Ce site est un haut lieu de nidification pour les sternes.

Poursuite en voiture par le sud de l'île jusqu'à Lajes do Pico et installation pour 3 nuits.

Type de transfert : 10 km de bateau inter-îles (30 min)

70 km en voiture de location (1 h 15 de route)

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en auberge familiale

#### JOUR 3 : ASCENSION DU PICO OU VIGNOBLE DU VERDELHO

Nuit en Auberge/ 7,5Km / Temps de randonnée 6 h / Dénivelé + 1150m / Dénivelé - 1150m

Départ matinal conseillé pour l'ascension du Pico, majestueux volcan qui domine l'île de ses 2 351 mètres, point culminant du Portugal. Vues inoubliables sur l'océan et les îles voisines, tandis que le sommet déploie ses tentacules de laves cordées. Vous pouvez éventuellement engager sur place un guide local à la journée pour cette ascension.

En cas de mauvais temps ou pour ceux qui ne souhaitent pas s'aventurer dans une telle ascension, nous vous proposons de découvrir les vignes de la côte ouest de Pico. Chaque pied du cépage Verdelho est ici protégé par des murs de pierre, ce qui fait de ce vignoble un paysage unique façonné par des générations et classé au patrimoine de l'Unesco.

3 h 30 de marche - 12,6 km - montée : 210 m - descente : 210 m.

Type de transfert : 60 km en voiture de location (1 h 15 de route)

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en auberge familiale.

#### JOUR 4 : LAJES DO PICO ET LES BALEINES

Nuit en Auberge/ 9,3 Km / Temps de randonnée 2h30 à 3h / Dénivelé + 230m / Dénivelé - 230m

Journée à Lajes do Pico, ancien centre baleinier aux traditions séculaires. Si on y chassait le cachalot pour améliorer le quotidien, les baleinières ont aujourd'hui disparu. Toutefois, quelques guetteurs sont encore à leur poste pour guider par radio l'équipe passionnée d'Espaço Talassa. Possibilité en option d'embarquer avec eux pour un voyage pacifique à la découverte de l'une ou l'autre des 24 espèces de cétacés qui fréquentent les eaux açoriennes : dauphins, cachalots, orques, globicéphales, baleines... Après une présentation ludique et interactive du whale watching, c'est le départ pour une expérience exceptionnelle (soumise aux conditions météo, rarement défavorables).

Possibilité de visite du musée des baleiniers.

Randonnée sur les hauteurs de Lages en passant par le poste de vigie de Queimada et points de vue sur l'océan, le village et le Pico..

Sortie en mer optionnelle : 3h30 environ de bateau (zodiac).

Si vous ne souhaitez pas sortir en mer, possibilité d'effectuer une des deux randonnées non parcourue la veille.

Une randonnée côtière est également possible entre le parc forestier de São Jorge et Silveira (en utilisant le bus si vous souhaitez la réaliser intégralement sans faire d'aller/retour).

Jusqu'à 3 h de marche - 9,3 km - montée : 230 m - descente : 260 m.

Type de transfert : Sortie en mer optionnelle : 3 h 30 environ de bateau (gros zodiac).

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en auberge familiale

## JOUR 5 : CALDEIRA DE FAIAL ET HORTA

Nuit en hôtel\*\*\*\*/ 6,8Km / Temps de randonnée 2h15 / Dénivelé + 240 m / Dénivelé - 240 m

Trajet pour Madalena et restitution de la voiture sur le port, puis bateau navette à destination de Faial et la petite ville d'Horta. Installation pour 2 nuits en hôtel\*\*\*\*.

Découverte de la belle ville d'Horta, lieu de rencontre de marins venus du monde entier. A découvrir : la marina qui offre un arc en ciel de peinture laissé par les plaisanciers, la ville aux maisons blanches et soignées qui abrite de riches églises et musées, la plage de sable gris de Porto Pim logée au pied du Monte da Guia.

Une nouvelle voiture vous est délivrée en début d'après midi. Montée en voiture jusqu'à la Caldeira de Faial qui trône au centre de l'île. Tour pédestre de cette majestueuse Caldeira de 2 km de diamètre pour 400 mètres de profondeurs.

Variante : Découverte de la belle ville d'Horta, lieu de rencontre de marins venus du monde entier. A découvrir : la marina qui offre un arc en ciel de peinture laissé par les plaisanciers, la ville aux maisons blanches et soignées qui abrite de riches églises et musées, la plage de sable gris de Porto Pim logée au pied du Monte da Guia.

Type de transfert : 10 km de bateau inter-îles (30 min)

50 km en voiture de location (1 h de route)

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel \*\*\*\*.

## JOUR 6 : LE VOLCAN CAPELINHOS / FAIAL

Nuit en hôtel\*\*\*\*/ 12,7 Km / Temps de randonnée 4h à 4h30 / Dénivelé + 620 m / Dénivelé - 620 m

Trajet jusqu'à la pointe occidentale de Capelinhos, lieu de la terrible éruption de 1957. Ici, les cendres ont recouvert les maisons et les champs, métamorphosant profondément le paysage. Sensations étonnantes que de fouler les cendres à peines refroidies. Retour à Horta.

Type de transfert : 121 km d'Horta à Capelo, soit 42 km aller-retour en voiture de location (2 x 25 min de route).

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel \*\*\*\*.

## JOUR 7 : HORTA

Fin de séjour

Type de transfert : 10 km de trajet jusqu'à l'aéroport d'Horta et restitution de la voiture de location

--

### Avertissement

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

## NIVEAU

### TEMPS DE RANDONNÉE OU D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 2h30 à 7h de marche effectives par jour.

### JOURNÉES CONSÉCUTIVES DE RANDONNÉE

5 jours de randonnées.

### PORTAGE ET BAGAGES

Votre sac à dos de 30 à 40 litres aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

1 sac de voyage à mettre dans le coffre de votre véhicule.

### ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

18 à 25° environ au bord de la mer à l'époque proposée, plus frais en montagne.

Possibilité d'averses fréquentes, le climat océanique pouvant être très changeant. La température de l'océan varie en surface de 17°C en avril à 24°C fin août.

## ENGAGEMENT POUR CETTE RANDONNÉE

Pas de difficulté particulière sauf pour l'ascension du Pico qui nécessite une bonne condition physique et à n'entreprendre que par beau temps.

Voir programme jour par jour.

## EXPÉRIENCE REQUISE

Aucune expérience préalable n'est nécessaire, seule une bonne condition physique est requise.

## DATES & PRIX

1 à 8 personnes

Formule B&B du J2 au J7

### TARIFS 2026 : Prix indiqué par personne

*Saison A : du 01/04 au 31/05 et du 16/09 au 31/10*

*Saison B : du 01/06 au 14/07 et du 01 au 15/09*

*Saison C : du 15/07 au 31/08*

#### 1 personne voyageant seule

- Saison A : 1220 €
- Saison B : 1460 €
- Saison C : 1650 €

#### 2 personnes (twin ou double)

- Saison A : 670 €
- Saison B : 810 €
- Saison C : 900 €

#### De 3 à 8 personnes (chambre de 2 à 3 personnes)

- Saison A : 600 €
- Saison B : 700 €
- Saison C : 780 €

## OPTIONS

Chambre single

Saison A : 280 €

Saison B : 360 €

Saison C : 360 €

Observation de Cétacés : 75 €

## NOTRE PRIX COMPREND

### MODE D'HÉBERGEMENT

Les nuitées du jour 1 au petit déjeuner du jour 7.

### REPAS

Tous les petits déjeuner du J2 au J7

### TRANSPORTS

La location d'une voiture pour 5 jours, kilométrage illimité, assurance CDW et taxes comprises, délivrée et à restituer au comptoir de l'agence de location :

- Voiture de catégorie B (Micra) pour 2 personnes
- Voiture de catégorie C (Ford Fiesta) pour 3 personnes
- Voiture de catégorie D (Ford Focus) pour 4 personnes
- Voiture de catégorie F (Focus SW break) pour 5 personnes.
- Minibus Trafic pour 6 personnes et plus.

### MATÉRIELS

Le Carnet de Route (documentation pour la réalisation de la randonnée). Un Carnet de Route est fourni par dossier d'inscription.

## NOTRE PRIX EN COMPREND PAS

### REPAS

Tous les déjeuners et les dîners

Boissons et extras personnels

#### TRANSPORT

Billet d'avion

La traversée en ferry entre Faial et Pico (En 2025, 16€ l'aller-retour).

Le carburant pour la voiture (environ 40 € pour le séjour).

Option rachat de franchise partiel ou intégral proposé par le loueur à la remise du véhicule.

Le supplément de 13 € pour la prise du véhicule à Madalena (Pico), à régler sur place.

Le supplément de 13 € pour restituer le véhicule de location à l'aéroport le dernier jour, à régler sur place. Attention si vous arrivez au port de Sao Roque (Pico) le supplément s'élève sera de 29 €, à régler sur place.

#### DIVERS

Toutes les visites

La sortie optionnelle cétacés du J3

Le droit d'accès au Pico (2,50 € par pers. si vous êtes accompagné d'un guide ou 10 € par pers. en partant non guidé avec un GPS fourni par les pompiers locaux).

Le guide éventuel pour l'ascension du Pico (50 € par pers., dégressif à partir de 4 pers).

#### ASSURANCE ANNULATION

Assurance annulation, bagages, interruption de séjours et assistance-rapatriement : 6,20 % du prix de votre voyage

#### FRAIS D'INSCRIPTION

- Pour une personne seule : 12 €
- A partir de 2 personnes : 20 €/dossier
- Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

## DÉTAILS

### HÉBERGEMENT

3 nuits en hôtel \*\*

auberge ou chambre d'hôtes à Lages sur Pico.

3 nuits en hôtel \*\*\*\* à Horta sur Faial.

Chambres de 2 ou 3 personnes; chambre individuelle en option.

### NOURRITURE

En nuitée avec petit-déjeuner (B&B)

Le carnet de route propose de dîner en ville dans des restaurants de cuisine locale.

Commerces locaux à toutes les étapes pour la préparation de vos pique-niques.

### COMMENT S'Y RENDRE

Quelle que soit votre destination, que vous la rejoignez par voie aérienne ou terrestre, nous incluons le coût de l'absorption des émissions carbone induites par les trajets dans tous nos séjours.

Dans la mesure du possible, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun pour réduire l'impact de votre séjour. Nous sommes en mesure de vous proposer la réservation de vos billets de train et de bus pour vos séjours en France et dans les pays frontaliers (Benelux, Espagne, Italie, Allemagne, Autriche, Italie, Suisse, Londres) Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) par exemple.

#### PICO ET FAIAL

Vol international Paris - Lisbonne - Horta et retour sur ligne régulière. Vols possibles au départ de Lyon, Marseille, Toulouse, Bordeaux, Nantes ou Nice avec escale à Lisbonne. Vols également depuis Bruxelles, Bâle et Genève.

Enchaînement possible sur São Miguel (vol intérieur optionnel).

### EXTENSION DE SÉJOUR

Enchaînement possible sur São Miguel (vol intérieur optionnel).

### DOCUMENTATION FOURNIE POUR CETTE RANDONNÉE

- 1 carte de l'île et de l'archipel au 1/50 000
- 1 topo guide descriptif des randonnées, avec itinéraires alternatifs
- 1 "Carnet de Route", descriptif des itinéraires jour par jour

### BALISAGE

Cette randonnée n'est pas toujours balisée et il est indispensable de savoir lire une carte topographique et utiliser la boussole.

## ENVIRONNEMENT

Territoire portugais Capitale : Ponta Delgada Superficie : 2 321 km<sup>2</sup> répartis sur 9 îles Langue : le portugais, l'anglais est généralement compris  
Population : 242 000 habitants environ L'archipel des Açores est une région autonome. Territoire portugais, doté d'une autonomie politique, ayant son propre parlement et gouvernement. Le siège du gouvernement régional est situé à Ponta Delgada sur l'île de São Miguel, la capitale économique des Açores. L'archipel exporte des produits agricoles, laitiers et des produits de la pêche. La région possède une compagnie aérienne à vocation internationale. Vous serez enchantés par l'accueil des Açoriens dont le sens de l'hospitalité a été préservé car cet archipel reste à l'écart du tourisme de masse. Cet archipel se trouve au milieu de l'océan atlantique, à environ 1500 kms de Lisbonne et à 3 900 kms de la côte est de l'Amérique du Nord. D'origine volcanique la plupart des îles connaissent une activité sismique intense.

1- Protection Il y a aux Açores, six Parcs Naturels, dont les derniers sont ceux de São Miguel et de Pico. Conformément à la législation, le Parc Naturel «constitue l'unité de gestion des zones protégées» de chacune de ces îles-là et s'insère dans le cadre du Réseau Régional de Zones Protégées. Les Parcs des îles de Santa Maria, Faial et Graciosa intègrent des zones terrestres et maritimes classées réserve naturelle et zone protégée de gestion de ressources, alors que les zones protégées pour la gestion d'habitats ou d'espèces existent sur ces trois îles ainsi qu'à Corvo

2- Déforestation Malgré l'attention portée sur les haies de fleurs qui égaient le paysage açorien, la déforestation a été intensive. Il faut songer que les îles étaient entièrement recouvertes de forêts au moment des découvertes ! Contempler la végétation primitive de l'archipel est aujourd'hui un luxe. De fait, un problème nouveau s'est posé : l'importation de multiples essences végétales a profondément modifié le paysage, alors qu'on voulait, au départ, l'agrémenter. On peut craindre un appauvrissement de la flore açorienne si rien n'est fait pour contrecarrer ces lentes évolutions.

3- Recommandations Les randonnées se déroulent dans des espaces naturels sensibles ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas ! Il est très important de prendre garde au risque d'incendie. N'allumez en aucun cas de feu, la forêt et le maquis sont très vulnérables.

### 4- Nos engagements

Notre partenaire local aux Açores est engagé socialement et dans la protection de l'environnement. Ainsi, pour chaque voyageur accueilli aux Açores, 1 euros est reversé ainsi : 0,50 euros sont versés au centre de protection du Priolo, oiseau endémique des Açores. <http://life-priolo.spea.pt/en/0,50> euros sont versés à l'association " Rabo de Peixe sabe sonhar ", qui a pour mission d'offrir des vacances aux enfants défavorisés du village de Rabo de Peixe, petit village du nord de l'île de São Miguel parmi les plus pauvres du Portugal.

## LOCATION DE VÉHICULE

- La location d'une voiture pour 5 jours, catégorie B (Micra) pour 2, catégorie C (Ford Fiesta) pour 3, catégorie D (Ford Focus) pour 4, catégorie F (Focus SW break) pour 5 et catégorie K (minibus Trafic) pour 6 personnes et plus.
- Le kilométrage illimité.
- Les taxes locales.
- L'assurance CDW qui couvre la réparation des dommages causés au véhicule lors d'un accident autre que vol ou tentative de vol.
- L'assurance TPC qui couvre le vol de tout ou partie du véhicule.
- Les taxes relatives à la prise en charge et/ou restitution du véhicule à l'aéroport.
- Un conducteur additionnel.

La location n'inclut pas (frais / suppléments à régler sur place) :

- Le carburant.
- Les frais de restitution aux aéroports des Açores, si la location a débuté dans une station en dehors d'un aéroport : 13 €
- Les frais de livraison dans les villages où il n'y a pas de station de location : 29 € - Les frais de livraison dans les ports suivants : Santa Maria, Terceira, Sao Roque (Pico) et Flores : 25,45EUR Sao Miguel, Sao Jorge, Madalena (Pico) et Faial : 13 € - Les frais de restitution en dehors des horaires d'ouverture des stations : 31,65EUR par heure.
- Le supplément jeune conducteur (de 18 à 23 ans) : 2,59EUR par jour.
- L'assurance PAI personnes transportées : 3,61EUR par jour.
- L'assurance bris de glace : 1,27EUR par jour (sauf catégorie N minibus 9 places).
- L'assurance Super CDW : entre 11,39 et 20,70EUR par jour selon la catégorie.
- Le siège bébé/enfant : 5,95EUR par jour. Obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans ou pour tout passager dont la taille est inférieure à 135cm.
- Le GPS : 11,60EUR par jour.
- La CPJ (assurance pneu et jantes) : 5,90EUR par jour (sauf catégorie N minibus 9 places).

Des franchises sont applicables en cas de vol ou de dommage causé au véhicule. Vous serez financièrement responsable jusqu'au plafond du montant de la franchise. La franchise varie selon la catégorie (de 1070 à 2080EUR) et peut être réduite à 59,51EUR (sauf catégorie N minibus 9 places) si vous souscrivez le rachat de franchise Super CDW.

Les conditions de location :

- Être âgé de 18 ans ou plus.
- Détenir un permis depuis plus d'un an qui devra être présenté au moment de la prise en charge du véhicule (conducteurs principal et additionnel).
- Présenter une carte bancaire internationale (hors Electron et Maestro) et au nom du conducteur principal pour le dépôt de garantie.
- Les jours non utilisés ne sont pas remboursables.

## FORMALITÉS

Nous communiquons les formalités administratives et sanitaires pour les ressortissants de nationalité française. Il appartient aux ressortissants d'autres nationalités de se renseigner auprès de leurs autorités consulaires et/ou ambassades. Pour les français, la carte d'identité ou le passeport en cours de validité suffit. Une photocopie du passeport est très utile en cas de perte ou de vol.

## SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire : nous vous conseillons d'être à jour de toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio). L'eau du robinet est potable. Pour faciliter la prise en charge d'éventuels soins sur place, pensez à vous munir de la carte européenne d'assurance maladie qui remplace le formulaire E111 de la Sécurité Sociale et qui s'obtient en une quinzaine de jours auprès de votre caisse mutuelle. .

Devises

Rattaché au Portugal, l'archipel des Açores fait partie de la zone Euro .

## DÉCALAGE HORAIRE

Quand il est midi à Paris, il est 10 heures aux Açores.

## SOUVENIRS

De ce magnifique archipel vous pouvez rapporter de nombreux objets d'artisanat : céramiques, broderies, vannerie, lave sculptée... ainsi que des fruits tropicaux et des fleurs : souvenirs éphémères mais délicats...Et pourquoi pas un peu de vin et eau de vie du pays pour partager avec vos amis.

## PHOTOS

Discrétion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien

## POURBOIRES

Le pourboire signifiait comme son nom l'indique un verre qu'on offrait en remerciement d'un service rendu ou un sou pour s'offrir ce verre. Aujourd'hui, il est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité. Pour son montant, évaluez le niveau de vie puis calquez ce que vous auriez laissé naturellement.

## EQUIPEMENT CONSEILLÉ

### VÊTEMENTS

- Pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- Pantalon de toile - shorts - T-shirts \* plusieurs paires de chaussettes de randonnée
- Cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir cidessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage
- Chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- Foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- Bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

### POUR LES SOIRÉES (À TITRE INDICATIF)

- Tenues de rechange et chaussures confortables
- Boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear plugs "
- Affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

*Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.*

### POUR VOUS CHAUSSER

- Paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type " gore tex " ou équivalent) dans lesquelles vous êtes

bien ! Il faut " casser " les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...

#### **MATÉRIEL DIVERS**

- Paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- Grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie).
- Gourde de préférence isotherme de 1 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes.
- Couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- Bol type Tupperware avec couvercle pour les pique-niques.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- Boussole (recommandée).
- Pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...).
- Petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

#### **POUR L'ÉTAPE**

- Paire de chaussures légères, type sandales.