



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### VERCORS La Perle des Préalpes



**P**erle, nom féminin : ce qu'il y a de mieux en son genre.

Voilà exactement ce pourquoi nous vous avons préparé cette randonnée en liberté : vous faire découvrir le nec plus ultra de la moyenne montagne ! En l'occurrence, les « Quatre Montagnes » du plateau du Vercors, un terrain aux décors d'exception mêlant alpages, sentiers forestiers, et crêtes aux panoramas à couper le souffle.

Randonner en liberté, c'est aller à votre rythme, en toute tranquillité, muni des topos et conseils avisés de notre équipe.

Mélangez ces deux composantes, et vous obtiendrez un séjour résolument nature, à la fois actif et apaisant.

Que demander de plus ?...Peut-être « un accueil chaleureux dans les villages étapes, des hébergements de charme et des plats aux saveurs du terroir ... » : Qu'à cela ne tienne, on s'occupe de tout !



6 jours - 5 nuits - 6 jours de randonnée

## JOUR 1 : LANS EN VERCORS

Selon votre heure d'arrivée, nous vous proposons 2 itinéraires pour cette première journée de mise en jambes :

### Itinéraire A :

**12 km**                      **3h30 à 4h de marche**                      **+ 395 m / - 395 m**

Randonnée à la demi-journée dans les fameuses gorges du Bruyant pour un programme plein de fraîcheur. Le site est protégé et abrite une faune et une flore toute particulière. Les plus observateurs trouveront les vestiges d'un ancien moulin. Vous quittez le doux bruit de l'eau pour rejoindre plus haut le Bec de l'Aigle et sa vue sur les gorges du Furon.

### Itinéraire B :

**12 km**                      **5h de marche**                      **+ 550 m / - 550 m**

Randonnée plus sportive à la journée (avec accès en voiture au point de départ) à l'assaut de l'un des sommets emblématiques du massif, le Moucherotte (1 901 m) Avec ses vastes alpages et son promontoire panoramique, c'est une belle récompense.

En fin d'après-midi, détente assurée au bord de la piscine de votre hébergement ! Hébergement en hôtel 3\* ou chambre d'hôtes.

## JOUR 2 : LANS EN VERCORS - VILLARD DE LANS

Deux itinéraires au choix pour une étape résolument alpine, au plus près des arêtes spectaculaires du Vercors qui bordent le massif du Nord au Sud sur près de 60 km :

### Itinéraire A :

**15 km**                      **4h30 à 5h de marche**                      **+ 830 m / - 830 m**

Vous rejoignez d'abord un alpage abrité, porte d'entrée du magnifique Sentier Gobert. Avec son cheminement en balcon, c'est un panorama permanent sur l'ensemble du Val de Lans, un pur régal.



### Itinéraire B avec variante Pic St Michel ( 1 966 m) :

18 km                      6h à 6h30 de marche                      + 1200 m / - 1200 m

Les plus motivés se feront plaisir en optant pour la variante permettant de faire l'ascension du Pic St Michel (1 966 m). L'occasion de découvrir de plus près l'impressionnante ligne de crête orientale du Vercors.

Hébergement en hôtel-auberge, formule B&B. Dîner libre : ce soir, en toute liberté dans les restaurants de Villard de Lans, chaque gourmand(e) pourra choisir sa table selon ses envies ! Vous pouvez ajouter le dîner à l'hôtel-auberge au moment de votre réservation (voir options).

## JOUR 3 : VILLARD DE LANS – CORRENCON EN VERCORS

### Itinéraire A :

15 km                      5h de marche                      + 560 m / - 475 m

Vous quittez Villard-de-Lans et ses rues piétonnes animées pour découvrir un petit bijou de la nature : le vallon de la Fauge niché au pied des falaises du Gerbier. Une halte au Pont de l'Amour ou à la cascade est la bienvenue pour se désaltérer. Dans cet écrin de verdure, dès le printemps, l'alpage se recouvre d'un tapis de mille et une fleurs délicates. Ce qu'on adore ? Cette jolie cabane en pierre blanche du Vercors, ancienne bergerie accueillant maintenant les marcheurs contemplatifs, quelle ambiance bucolique !

### Itinéraire B avec variante Col Vert (1 766 m) :

17 km                      6h30 de marche                      + 830 m / - 745 m

C'est à partir d'ici que les randonneurs confirmés pourront aller chercher le Col Vert (1 766 m) où passe un ancien sentier de colporteurs.

Hébergement en auberge de pays confortable (type chambre d'hôte).

**En option :** nuit dans un hôtel \*\*\* offrez-vous un dîner gastronomique. Embarquez pour un menu plein de saveurs dans un restaurant reconnu de la région !



## JOUR 4 : CORRENCON - MEAUDRE

Deux possibilités s'offrent à vous pour composer votre séjour « à la carte » :

**Choix 1** : Vous optez pour une 2<sup>ème</sup> nuit à Corrençon pour profiter du secteur et du charme du village.

**Choix 2** : Vous continuez votre itinérance pour rejoindre Méaudre, le village suivant.

### Choix 1 : Faites une halte pendant votre séjour !

Vous avez la possibilité d'opter pour une 2<sup>ème</sup> nuit à Corrençon. Dans ce cas le Jour 04, programme libre : détente à l'Auberge, découverte du village et de ses hameaux, partie de Golf dans l'un des plus beaux parcours des Alpes\*, journée au Spa\*, séance d'initiation au ski-roue (oui oui !)\*, etc.

Nous vous proposons également de partir à l'assaut des crêtes et sommets environnants

**Itinéraire A : 13 km      4h de marche      + 340 m**

ou de faire un parcours agréable pour rejoindre l'orée d'une Réserve Naturelle.

**Itinéraire B : 13 km      5h30 de marche      + 880 m**

>> Dans ce cas : votre circuit reprendra le lendemain pour Méaudre. Fin de circuit le J07 au lieu du J06.

\* Activités avec supplément. Réservation à l'avance conseillée, directement auprès des prestataires.

### Choix 2 : Corrençon en Vercors – Méaudre avec deux itinéraires possibles :

**Itinéraire A : 18 km      5h de marche      + 500 m / - 600 m**

Étape de randonnée facile empruntant en partie la voie douce par les gorges du Méaudret offrant plus de fraîcheur l'été ainsi qu'un changement d'ambiance.

**Itinéraire B : 19 km      6h de marche      + 750 m / - 850 m**

Un deuxième itinéraire rejoint les belles forêts de Bois Barbu et de Servagnet. Pins sylvestres, épicéas et hêtres bordent votre chemin dans un cadre luxuriant. Votre discrétion pourra être récompensée par de belles rencontres avec quelques locaux



: cerfs, chevreuils, renards et chouettes peuplent ces lieux. Les deux itinéraires terminent dans les hameaux typiques du charmant village de Méaudre.

Hébergement en gîte-hôtel de charme 4 épis. À l'arrivée, vous vous délestez de vos chaussures de randonnée pour faire place à la détente et à la relaxation : votre hébergement dispose d'un espace bien-être en extérieur avec bain norvégien chauffé au bois et sauna. Ressourcement assuré !

**En option à Méaudre** : offrez-vous un moment de détente avec un modelage bien-être de 45 min ! Un instant de douceur pour relâcher les muscles en profondeur et repartir du bon pied. Réservation à l'avance conseillée. *Ce soin pourra également être programmé le lendemain selon disponibilités.*

### JOUR 5 ou 6 : MEAUDRE - GEVE - MEAUDRE

18 km

6h de marche

+ 580 m / - 875 m

Dépose à Gève pour une superbe journée sur les crêtes nord du massif. Vous découvrez le Pas de la Clé, où jadis on passait le bois pour la construction de la flotte de Louis XIV. En surplomb de la vallée de l'Isère, vous gagnez le village d'Autrans par le vallon de Nave. Au retour, vous irez chercher un dernier panorama au sommet des tremplins de saut de ski (toujours en activité).

Hébergement en gîte-hôtel de charme 4 épis.

### JOUR 6 ou 7 : MEAUDRE - AUTRANS - LANS EN VERCORS

19 km

5h30 de marche

+ 770 m / - 760 m

Pour cette dernière sortie, le Vercors nous offre l'immensité de la chaîne des Alpes sur un plateau ! Après une ascension jusqu'aux Crêtes de Charande (1 709 m), vous gagnez le cœur de l'un des plus beaux alpages du Vercors : celui de la Molière. Ici, vous serez bercés par le tintement des clarines des génisses en estive, elles partagent cet espace unique avec les marmottes malicieuses. Les crêtes dominant l'alpage vous régaleront avec leurs points de vue panoramiques. Du nord au sud : la Chartreuse, le Mont Blanc, Belledonne, les Écrins et le Dévoluy nous donnent l'inspiration pour vos prochains treks !



*NB : Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué, soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés - météo, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.*



- Un séjour en boucle (retour au point de départ sans transfert),
- Les pauses « bien-être » dans plusieurs hébergements : alternez entre piscine, bain nordique au feu de bois et sauna panoramique, pour détendre les muscles !
- Très facile d'accès, à 3 h en TGV de Paris puis correspondance avec bus régulier en ¾ d'heure.

## > DATES

**Séjour du 7 mai au 30 septembre 2025.** Date de départ de votre choix, en fonction des disponibilités au moment de votre réservation.

Merci de nous donner une date de départ avec + ou – 1 jour de latitude.

A partir de 2 participants.

\* Mai, juin et septembre : à Corrençon, l'auberge et son restaurant sont fermés les mercredis et jeudis soir en dehors des vacances scolaires. Votre séjour est tout de même possible, à certaines conditions. Vous accèderez de façon autonome à votre chambre et vos repas (dîner et petit-déjeuner) seront servis sous forme de repas-traiteur à réchauffer (cuisine maison). Nous consulter pour les détails de cette soirée à Corrençon.

## > LE PRIX COMPREND

- l'hébergement
- les taxes de séjour
- les dîners (sauf J02, dîner libre à votre charge) et petit-déjeuners
- le transport des bagages entre les étapes de randonnée



- la coordination du circuit
- le carnet de randonnée complet avec : topoguide, cartes, feuille de route, livret culturel, etc.
- la mise à disposition de notre appli « *Roadbook* » avec les cartes numériques, itinéraires tracés et géolocalisation en temps réel ; ou traces GPS (format .gpx) pour votre appareil
- le transfert du J5 (ou J06 selon programme) à Gève (Autrans)
- l'accès à l'espace détente au gîte à Méaudre : sauna, bain nordique

## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons, les extras et autres dépenses personnelles
- les pique-niques et collations
- le dîner du J2 (dîner libre)
- les suggestions d'activités libres à Corrençon (Golf, Spa, ski-roue, etc.)
- les serviette de bain pour les piscines ou espace bien-être des hébergements
- les assurances
- le transport du lieu de domicile au point de départ et retour
- les frais d'inscription (+15 € / personne),
- les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier)
- les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier)

## › ACCUEIL / DISPERSION

Rendez vous le jour 1, à Lans en Vercors, à votre convenance selon votre voyage :

- Le matin pour profiter d'une pleine journée de randonnée (Le Moucherotte, approche avec votre véhicule) ;
- En début d'après-midi pour une randonnée à la ½ journée (Gorges du Bruyant) ;
- En fin de journée pour arriver sans se presser !

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute :

Appelez le 04 76 95 23 51.

Fin du séjour le jour 6 (ou jour 7 selon la formule) à Lans en Vercors. Le matin du dernier jour, la chambre doit être libérée à 10h.



Si vous souhaitez arriver la veille ou rester une nuit supplémentaire à la fin de la randonnée, nous pouvons faire les réservations. Merci de le préciser à l'inscription.

## > NIVEAU



**Niveau 3** : 5h à 6 h de marche en moyenne.

Certains jours, plusieurs itinéraires vous sont proposés.

Dénivelée moyenne : 600 m

Maximum : 830 m

Longueur moyenne : 16 km

Maximum : 19 km

Horaire moyen : 5 h

Maximum : 6 h

## > HEBERGEMENTS

**5 nuits en chambre de 2, tout confort.**

Draps et serviettes fournis en chambre mais pas en dortoir.

Prévoir une serviette de bain supplémentaire pour les hébergements avec piscine ou espace bien-être.

Groupe au nombre impair : chambre triple ou chambre individuelle avec supplément (voir options).

**Jour 01 – Lans-en-Vercors** : hôtel familiale 3\* avec piscine (non chauffée, juillet et août uniquement), grand jardin et terrasse.

**Jour 02 – Villard-de-Lans** : hôtel-auberge (formule B&B, repas du soir proposé en option), le confort est simple mais chaleureux, idéalement situé dans le village.

**Jour 03 – Corrençon-en-Vercors** : jolie chambre d'hôte confortable (auberge). Possibilité de rester 2 nuits ou d'opter pour un hôtel 3\* (restaurant gastronomique).

**Jour 04 & jour 05 – Méaudre** : gîte-hôtel 4 épis avec espace bien-être, l'esprit d'un gîte allié au confort d'un hôtel douillet.

## > RESTAURATION

**Dîners et petits déjeuners** servis chauds, inclus dans votre formule de séjour.

**Dîner non compris le J02** : pour cette soirée nous vous laissons la possibilité de choisir votre table avec un dîner libre (non inclus), nombreux restaurants à Villard





pour tous les gourmands. Vous pouvez aussi commander le dîner à l'Auberge-hôtel au moment de la réservation (voir options).

Nos hôtes ont à cœur de vous faire découvrir les produits régionaux de notre terroir et de vous concocter de bons petits plats dont eux seuls ont le secret ! Allergies alimentaires à signaler à la réservation.

Le Jour 03 : Uniquement si vous optez pour l'option « confort ») : Dîner Gastronomique dans un grand restaurant à Corrençon en Vercors. Place au raffinement et plein de surprises pour vos papilles...

### **Pique-Niques :**

Ils ne sont pas fournis dans votre formule. Pour plus de tranquillité, nous vous conseillons d'opter pour l'option « pique-niques » au moment de la réservation. Vous pouvez aussi les commander au fur et à mesure directement auprès de vos hôtes (au plus tard 1 semaine avant votre séjour). Prévoir 12 à 14 € / personne / jour. Autre possibilité : faire votre ravitaillement dans les villages que vous traversez.

Pensez à apporter une petite boîte hermétique et des couverts.

### **Pour les petites faims :**

Parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos sacs de quoi improviser une collation : barres énergétiques, fruits secs ou frais, compote, ou encore carrés de chocolat pour les gourmands, etc.

## › TRANSPORT DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée. Nous assurons le transport de vos bagages afin que vous puissiez marcher léger. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape à partir de 16 h.

**Nous assurons le transport de 1 bagage / personne, de préférence souple et pas trop volumineux (maxi 60 cm), dont le poids ne dépasse pas 10-12 kg.**

### **IMPORTANT :**

- Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).



- Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, abords escarpés, etc.), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

## > ACCES



### Accès voiture :

\* **En venant du Nord** via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Au rond-point, prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère. Suivez alors la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence alors la montée sur le plateau par la D531. À Lans en Vercors, au rond-point de Jaume, prendre à gauche direction centre du village de Lans en Vercors.

\* **En venant du Sud** par Valence, prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Au rond-point, prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard-de-Lans ». Puis suivre Villard de Lans (D 531) par les gorges de la Bourne. Suivez ensuite la direction de Grenoble, Lans en Vercors par la D531. Au rond-point de Jaume, prendre à droite direction centre du village de Lans en Vercors.

Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne). Nous vous conseillons alors de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « en venant du Nord ».

**Co-voiturage** : un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Rendez-vous sur :

[www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)



### Accès Train + Bus :

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** : horaires disponibles auprès de la SNCF sur

[www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)

Puis bus jusqu'à **Lans en Vercors** (ligne T64 ou T65).

<https://www.vercors-experience.com/lignes-regulieres-bus-vercors-isere-rhone-alpes.html>





**Retour voiture** : Itinéraire inverse de celui de l'aller



**Retour Bus + Train** :

Vous prenez un bus au départ de Lans en Vercors pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

<https://www.vercors-experience.com/lignes-regulieres-bus-vercors-isere-rhone-alpes.html>

## > ADRESSES UTILES

- Sites Internet : [www.vercors.fr](http://www.vercors.fr)  
[www.parc-du-vercors.fr](http://www.parc-du-vercors.fr)
- Parc Naturel Régional du Vercors, à Lans en Vercors : tel 04 76 94 38 29.

## > DOSSIER DE VOYAGE

Après réception du solde et dans les 3 semaines avant votre séjour, nous vous adressons par courrier un **carnet de randonnée complet** (pour 1 à 4 personnes). Nous le constituons avec soin afin que vous puissiez profiter pleinement de votre séjour en liberté. Celui-ci contient :

- Les informations pour votre arrivée le 1<sup>er</sup> jour (adresse, heure d'accueil, parking, etc.),
- Une feuille de route détaillée indiquant le déroulé de votre séjour et des prestations réservées,
- Un topoguide complet rédigé par notre équipe pour vous accompagner sur les itinéraires de randonnée (profil, descriptif, points de ravitaillement, etc.),
- Des extraits de carte avec l'itinéraire tracé (Open Topo Map),
- La carte-guide correspondant à votre circuit,
- Un livret culturel pour découvrir la région,
- La mise à disposition des traces GPS ou de notre appli mobile.

**Dossier de randonnée complet supplémentaire** :  
+ 80 € le dossier.

**Inscription tardive** :



Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route sera adressé au 1er hébergement et donc remis sur place. Par précaution, nous l'enverrons « en express » (type Chronopost) ; un supplément vous sera demandé (selon tarifs en vigueur au moment de la réservation).

### **Votre randonnée sur votre mobile : mon appli *Roadbook* !**

Quelques jours avant le départ, nous vous envoyons les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire et pourrez découvrir les points d'intérêts sur le parcours. Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique !

Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe. Pour une utilisation optimale, vous devez être équipé d'un smartphone de génération récente et le système d'exploitation doit être à jour.

## › LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Pour vos bagages transportés, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyage en bon état). UN SEUL SAC PAR PERSONNE, pas de petit bagage en plus.

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort. Par exemple :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable ou cape de pluie. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques ou le mérinos qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les



vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

### **Dans votre sac pour la journée :**

- 1 sac à dos (30 à 35 L) muni d'une ceinture ventrale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère, 1 gobelet, 1 boîte hermétique type *Tupperware* (pour une portion de salade).
- Des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands).
- 1 batterie externe pour votre téléphone portable si vous l'utilisez pour votre randonnée.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- 1 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous)
- Du papier toilette.
- 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire.
- 1 chapeau ou 1 casquette.
- 1 foulard ou un « buff » (tour de cou) permet de parer à toutes les solutions pour couvrir le cou et la tête, qu'il fasse chaud ou froid.
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

### **Votre bagage complet (liste à adapter suivant la saison) :**

- Plusieurs tee-shirts manches courtes ou longues, en matière respirante (1 pour 2 jours de marche).
- Pantalons et/ou shorts de trekking amples et confortables (privilégiez le 2-en-1).
- 1 veste polaire ou 1 doudoune, les étés en montagne peuvent être frais.
- 1 cape de pluie ou un sursac.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 surpantalón imperméable et respirant type Gore-Tex surtout au printemps ou à l'automne.



- Des chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (vérifiez notamment si la colle de la semelle tient encore et ré-imperméabilisez-les).
- Des vêtements de rechange pour le soir : pantalon léger, t-shirt propre, chaussures légères et vêtements CHAUD.
- 1 maillot de bain et 1 drap de bain pour les hébergements avec piscine ou espace bien-être.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange

### **Suggestion de trousse à 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).
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains) et lingettes désinfectantes.

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -**

