

Pyrénées

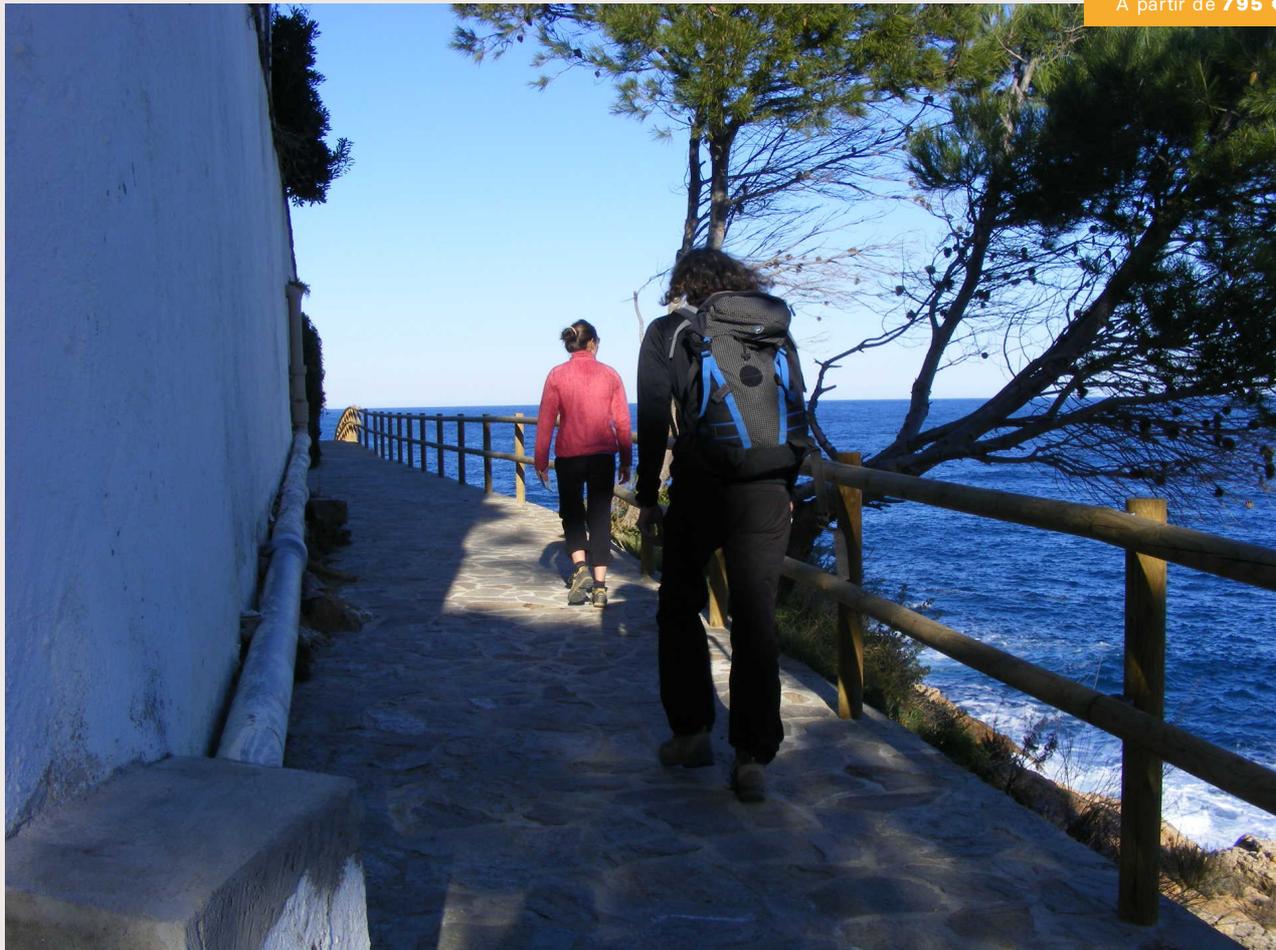
DE COLLIOURE À CADAQUÈS

Code voyage : **FCOLLIB**



RANDONNÉE

A partir de **795 €**



 **Voyage en liberté**

 Niveau : **2/5**

 **7 jours**

 **Train à partir de 100 €**

Collioure... Dernier village avant la frontière franco-espagnole. Ensuite, c'est l'aventure en terre ibérique ! Une randonnée de Collioure à Cadaqués c'est le plaisir d'une grande itinérance entre terre et mer.

Cette randonnée jusqu'au village de Cadaqués, itinéraire historique, allie le plaisir de la randonnée et de la vie maritime : un bord de mer, un port, des villages, une rencontre, une histoire, des personnages et leur culture inspirée de la dualité de l'environnement. Quand arrivera la pause de midi, vous sortirez du sac les finesses de la gastronomie espagnole que vous aurez déniché dans les villages avant le départ. Au fil du chemin, les villages : Collioure, Banyuls, Llança, El Puerto de la Selva... Au bout du voyage, des barques colorées sur le sable, des maisons blanches, des ruelles pavées d'ardoises et, quand la mer se retrouve à l'Est, au soleil levant, vous serez arrivés à Cadaqués !



POINTS FORTS

- L'ambiance traditionnelle de l'Espagne.
- En liberté, le choix quotidien entre randonnées sur les sentiers côtiers ou en montagne.
- Le transport des bagages.

Jour par jour

JOUR 1

COLLIOURE

Rendez-vous en fin d'après-midi à Collioure à votre hôtel si vous venez en train ou au parking de notre transporteur si vous venez en voiture et que vous avez choisi d'y laisser votre véhicule pour la semaine (à préciser à l'inscription). Vous pouvez également laisser votre véhicule dans un parking public surveillé en ville. Vous pouvez arriver dans l'après-midi si vous le souhaitez. Collioure, cité des peintres, de Henri Matisse à André Derain, en passant par Picasso, Chagall et tant d'autres, vous entraînera dans ses ruelles sur les chemins du fauvisme. Une pause sur les petits galets noirs, les pieds dans l'eau, un clin d'oeil au château royal, bienvenue à Collioure! Le soir, nous vous proposons une sélection de nos meilleures adresses de restaurant.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 2

DE COLLIOURE À BANYULS LES BAINS

Programme Découverte:

Le chemin serpente entre les terrasses et les oliviers avant de se rapprocher de la mer. Le long du Cap Béar, presque sous vos pas, les vagues viennent se fracasser sur les rochers et continuent leur lent travail d'érosion, qui sculpte la côte depuis des millénaires. Passez ce cap et découvrez une autre ambiance, l'anse Sainte Catherine et l'anse des Paulilles. Elles sont protégées des vents violents et c'est la douceur de la méditerranée qui vous accompagne pour une pause repas. En fin d'après-midi, vous arrivez à Banyuls.

--> 04h30 à 05h30 de marche et environ 13.5km. D+/- 450m

Programme Dynamique :

Le chemin serpente entre les terrasses et les oliviers avant de monter au fort qui domine Collioure. La randonnée continue en crête et traverse les villages méditerranéens avant de s'approcher de la tour de Madeloc. En fin de journée le chemin descend sur le village de Banyuls.

--> 04h30 à 05h30 de marche et environ 19km. D+/- 700m

DÉTAIL

Marche : 4h30-6h30

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

JOUR 3

DE BANYULS À PORTBOU

Programme Découverte :

Banyuls, c'est le vignoble légendaire ! Des milliers de petites terrasses qui, partant des coteaux escarpés des contreforts Pyrénéens, se déversent dans la méditerranée. De Banyuls à Cerbère le décor plonge dans la mer, les plages succèdent aux pointes de terres, les caps vous protègent pendant votre pause pique nique marin. Le soir vous mangerez à l'heure espagnole !

--> 04h30 à 05h30 de marche et environ 14.5km. D+/- 650m

Programme Dynamique:

Banyuls, c'est le vignoble légendaire ! Des milliers de petites terrasses qui, partant des coteaux escarpés des contreforts Pyrénéens, se déversent dans la méditerranée. Vous dominerez ce spectacle en passant la frontière sur les hauteurs de la tour de Querroig et le col de Surro. Le soir vous mangerez à l'heure espagnole !

--> 06h00 à 06h30 de marche et environ 13.5km. D+/- 750m

DÉTAIL

Marche : 4h30-6h30

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

DE PORBOU À LLANÇA

Programme Découverte :

Vous enchaînez les calas (calanques espagnoles) depuis le passage de la frontière. Certaines se prêtent à la baignade, d'autres à la rêverie. La cala Garbet, vous l'atteignez en marchant dans l'eau. Sous les pins d'Alep le sentier descend au niveau zéro. Parfois les vagues viennent le recouvrir. Peu importe, pieds nus, vous longerez la plage. Celle-ci invite à prendre le temps, tout simplement, de sécher les bas de pantalons? Vous découvrirez tranquillement Llança en fin d'après midi.

--> 04h30 à 05h00 de marche et environ 10km. D+/- 450m

Programme Dynamique :

Les calas (calanques espagnoles) se prêtent à la baignade pendant cette journée. La cala Garbet, vous y arrivez en marchant dans l'eau. Sous les pins d'Alep le sentier descend au niveau zéro. Parfois les vagues viennent le recouvrir. Peu importe, pieds nus, vous longerez la plage. Celle-ci invite à prendre le temps, tout simplement, de sécher les bas de pantalons avant de continuer votre randonnée? Vous découvrirez Llança en fin d'après midi.

--> 05h30 à 06h30 de marche et environ 19km. D+/- 700m

Marche : 4h30-6h30
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre

DE LLANÇA À PUERTO DE LA SELVA

Programme Découverte :

Vous entrez dans les terres espagnoles. Travail de la vigne en terrasse, vergers et oliviers reprennent possession du territoire. La pierre devient vivante et raconte l'histoire des villages comme celui de Vall de Santa Creu. Sur la place, quatre platanes protègent d'une ombre agréable de rafraîchissantes fontaines. Le soir, le retour vers la mer coïncide avec l'arrivée des pêcheurs à Puerto de la Selva.

--> 04h30 à 05h30 de marche et environ 9.5km. D+/- 400m

Programme Dynamique:

Vous entrez dans les terres espagnoles. Travail de la vigne en terrasse, vergers et oliviers reprennent possession du territoire. Sur les hauteurs, le monastère bénédictin de Sant Père de Rodés domine cette activité depuis plusieurs siècles. Le soir, le retour vers la mer coïncide avec l'arrivée des pêcheurs à Puerto de la Selva.

--> 06h00 à 06h30 de marche et environ 12km. D+/- 700m

Marche : 4h30-6h30
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre

DE PUERTO DE LA SELVA À CADAQUÈS

Programme Découverte :

Arrivée à Cadaqués ! Ce minuscule village de pêcheur a patienté de longs siècles avant de s'ouvrir et dévoiler ses secrets jalousement gardés par la mer. Il faut traverser le parc Naturel du Cap de Creus pour découvrir Cadaqués. Maquis, rochers, garrigue, embruns et vents parfois violents laisseront alors la place au calme et à la blancheur surprenante des maisons du village. Le bleu de la mer vient les rejoindre, vous aurez certainement envie de peindre?

05h30 à 06h00 de marche et environ 15km. D+/- 450m

Programme Dynamique :

La pointe du Cap de Creus et l'arrivée à Cadaqués ! Ce minuscule village de pêcheur a patienté de longs siècles avant de s'ouvrir et dévoiler ses secrets jalousement gardés par la mer. Il faut traverser le parc Naturel du Cap de Creus pour le découvrir. Maquis, rochers, garrigue, embruns et vents parfois violents laisseront alors la place au calme et à la blancheur surprenante des maisons du village. Le bleu de la mer vient les rejoindre, vous aurez certainement envie de peindre? Ce soir, vous mangerez en ville, dans une de nos adresses préférées !

06h30 à 7h00 de marche et environ 23km. D+/- 550m

Marche : 5h30-7h
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre



Vous ne vous lasserez jamais du soleil levant sur Cadaqués... Après une dernière flânerie le long de la baie, un clin d'oeil aux petites barques colorées, une bouffée d'air marin, ce sera l'heure du retour en se promettant de revenir, ou de rester quelques jours de plus, simplement pour profiter du bon temps à toutes les saisons. Cette demi-journée permet librement de visiter Cadaqués ou la maison de Dali (sur réservation uniquement, voir paragraphe spécifique).

Départ pour Collioure vers 12h environ. Vous pourrez choisir de visiter Figueres et son musée Dali (visite libre) en vous y rendant en taxi (réservation nécessaire à l'inscription). Ce transfert sera alors organisé vers 10h30 pour vous permettre de profiter de la ville de Figueres et du musée Dali en toute simplicité.

Déjeuner : libre**Dîner** : libre

Budget

(informations au 01/05/2024)

Période réalisable : **JANVIER, FÉVRIER, MARS, AVRIL, MAI, JUIN, JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE, OCTOBRE, NOVEMBRE, DÉCEMBRE**

PRIX 2024 A PARTIR DE (tarifs communiqués sous réserve de disponibilité au moment de la réservation)

BASSE SAISON

Du 1er novembre au 31 mars

Tarif par personne sur la base d'une chambre double ou twin : 795 euros

Supplément chambre individuelle : 240€

MOYENNE SAISON

Du 1er avril au 31 mai

Du 1 octobre au 31 octobre

Tarif par personne sur la base d'une chambre double ou twin : 825 euros

Supplément chambre individuelle : 280€

HAUTE SAISON

Du 1er juin au 30 septembre

Tarif par personne sur la base d'une chambre double ou twin : 895 euros

Supplément chambre individuelle : 320€

NB: La visite du Musée de Dali à Figueres est possible le jour 07 (+125 euros pour le transfert)

Pour visiter Figueres et le musée Dali, nous vous proposons un transfert en taxi depuis Cadaqués. Vous disposerez de 4h sur place avant votre retour sur Collioure pour visiter le musée (à réserver et à payer sur le site du musée) ou le village de Figueres.

Attention, le musée Dali est fermé le 1er janvier, le 25 décembre et les lundis, sauf les mois de juin et septembre.

Horaires indicatifs : 9h30 - 17h45 et 9h - 19h45 en septembre



Le prix comprend

- 6 nuits en hôtels 2 à 3* (base chambres doubles ou twin à partager)
- Les petits-déjeuners du jour 02 au jour 07
- Les dîners du jour 02 au jour 05
- Le transport des bagages
- Le transfert Cadaquès/ Collioure le jour 07
- Le carnet de route numérique
- Notre assistance 24h/24h



Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement jusqu'au et depuis le lieu de rendez-vous.
- Les assurances
- Les frais d'inscription

À payer sur place

- Les dîners des jours 01 et 06
- Les déjeuners du Jour 01 au Jour 07
- Le parking à Collioure si vous venez en voiture
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'entrée dans les sites et musées dont la visite de la maison de Dali le J7
- Le coût de la surtaxe du transport des bagages au delà de 1 bagage de 13kg/ personne



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

- Supplément chambre individuelle : de 240 à 320 euros par personne selon la saison (cf Budget)
- Parking pour la semaine dans un garage fermé à Collioure : 55 euros (important: il faut réserver au moins 15 jours avant d'arriver, attention peu de places)
- Supplément dossier liberté en version « tout-papier » : +20€/dossier (à réserver à l'inscription)

- **COLLIOURE:**

- Nuit supplémentaire en chambre double et petit déjeuner: 85 euros par personne.
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle et petit déjeuner: 110 euros par personne.

- **CADAQUES**

- Nuit supplémentaire en chambre double et petit déjeuner: 85 euros par personne.
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle et petit déjeuner: 110 euros par personne.

- **VISITE DU MUSEE DE DALI**

150 euros pour le trajet de 1 à 4 personnes (transfert en taxi)

Départ de Cadaques vers 10h30. Après 50 minutes de route pour rejoindre Figueras, vous profitez d'une pause de 4h. Possibilité de visiter le musée Dali (env 14 euros/p à réserver sur le site www.salvador-dali.org) et de visiter la ville de Figueras. Le taxi vous récupère ensuite pour rejoindre Collioures situé à 50 minutes de route plus loin. Arrivée à Collioure vers 17h.

Détail du voyage

NIVEAU

Chaque jour, vous pouvez choisir entre un programme "randonneur dynamique" et un programme "randonneur découverte". Notre roadbook propose les 2 niveaux chaque jour. Vous pouvez donc choisir chaque matin si vous désirez passer en bord de mer ou monter dans la montagne.

ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

Pour des raisons évidentes d'organisation, une fois votre randonnée commencée, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes.

ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec **carnet de route numérique**. (remis avant le départ)

Il sera mis à votre disposition environ 1 mois avant votre départ.

Il se télécharge de façon numérique et contient en particulier :

- Une application mobile dédiée à votre randonnée, (compatible iOS et Android)
- Un livret culturel
- Un road book détaillé de votre parcours
- Les traces GPS

Ce dossier sera disponible en ligne, sur votre smartphone ou imprimable.

Nous pouvons également le compléter avec notre carnet de route "maison" (à réserver à l'inscription uniquement) qui contient d'autres éléments tels que :

- La carte 1/100 du parcours
- Notre topo guide
- Nos étiquettes bagages
- Et tant d'autres choses pour votre voyage...

Certains éléments sont exclusivement numériques, d'autres seront disponibles en version imprimé, ou à imprimer. Si votre inscription est trop tardive, environ 12 jours avant le départ, et sous réserve de faisabilité, l'ensemble des éléments du dossier de randonnée sera alors compilé dans une version « Tout numérique ».

Nous vous conseillons par ailleurs d'être muni d'une boussole, de savoir "lire" une carte et d'emporter avec vous une batterie de recharge externe de secours pour votre GPS ou votre téléphone.

ALIMENTATION

Les repas du soir seront pris directement au restaurant de l'hôtel. Spécialités de la terre et de la mer de Catalogne sont à l'honneur. Nous vous avons prévu une formule en ½ pension, sauf à Collioure et à Cadaqués où vous aurez la liberté de choisir votre repas dans l'un des très nombreux restaurants typiques de la ville.

Une proposition de plusieurs restaurants vous sera faite sur le carnet de voyage en mentionnant leurs spécialités et grille tarifaire.

Les petits déjeuners seront pris à l'hébergement le matin. Les piques niques de midi seront préparés par votre soin en vous approvisionnant dans les commerces locaux avant la randonnée. Vous les transporterez dans vos sacs à dos avant de partir en randonnée. Il faudra donc prévoir votre nécessaire de pique nique (boîte - gobelet - couverts etc...)

Les boissons restent à votre charge.

HÉBERGEMENT

Vous serez logés en chambre de deux personnes, double ou lits séparés, ou bien en chambre individuelle, sur demande et avec un supplément de tarification.

Chaque chambre a une salle de bain privative.

Hôtels 2* à 3* selon les disponibilités.

Nous avons choisi volontairement des petits établissements de village dans une démarche d'implication dans le développement économique de la région Catalogne. Ces hôtels 2* à 3* disposent de chambres calmes et confortables. La qualité de leur accueil, l'amabilité du personnel sont des atouts indispensables. Leurs localisations en cœur de village permettent des départs en randonnée au pied de l'hôtel, sans aucun transfert.

Et quel plaisir, de flâner à pied le soir en terrasse...

Les établissements comportent un nombre limité de chambres. Nous vous recommandons de réserver le plus tôt possible, pour pouvoir être certain de la disponibilité. Si toutefois la réservation dans ces hébergements s'avérait impossible, nous vous proposerons alors un hébergement dans un hôtel de qualité équivalente disposant d'un peu plus de chambres. Ce changement peut donner lieu à une modification du tarif de votre séjour.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous le Jour 01 à partir de 17h à Collioure

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

1) EN TRAIN :

Il existe une liaison TGV qui relie Paris et Perpignan de façon régulière et plusieurs fois par jour. Puis une liaison TER vous amène directement au cœur de Collioure en une vingtaine de minutes pour 6€ environ.

Au retour, nous organisons pour vous votre transport depuis votre hôtel à Cadaqués jusqu'à Collioure ou vous pourrez reprendre un train vers Perpignan.

2) EN VOITURE :

Collioure est un village à une trentaine de kilomètre au Sud de Perpignan et à une vingtaine de kilomètres de la frontière espagnole. Depuis l'autoroute A9, prendre la sortie 42 Perpignan Sud puis suivre la D914 en direction de Argelès sur mer jusqu'à la sortie 13 : Collioure. Compter environ 30 minutes depuis la sortie d'autoroute

DISPERSION

Dispersion le Jour 07 après le petit déjeuner à Cadaqués (taxi au départ de Cadaques pour Collioure à 12h, arrivée à Collioure vers 13h30)

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires à Collioure et à Cadaqués: consulter l'onglet prix - option.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Nous vous proposons un parking gardé pour la semaine. Réservation obligatoire à l'inscription. Consulter l'onglet prix - option.

Attention : votre hôtel ne dispose pas de place de parking et il n'y a pas de place disponible non plus dans le village!

Nous vous conseillons donc de vous organiser pour déposer vos bagages rapidement en restant en «double file» quelques instants.

Si vous avez pris notre option «parking» (ce que nous recommandons très fortement) vous avez rendez-vous avec notre transporteur sur son lieu de garage. L'heure du rendez-vous est écrite sur votre convocation. Ce rendez-vous est fixé spécialement pour vous et vous ne pouvez donc pas arriver en retard (ou en avance), au risque de ne pas pouvoir stationner votre véhicule pour la semaine. Une fois votre voiture garée, notre transporteur vous ramènera à votre hôtel.

Nota : la procédure de dépose et récupération de votre véhicule sera spécifiée précisément sur votre dossier de voyage.

DÉPLACEMENT

En formule « confort », le jour 3 au soir, à votre arrivée sur Port Bou, vous serez transféré jusqu'à l'hôtel situé à LLança où vous passerez 2 nuits consécutives dans un hôtel 3*. Le jour suivant se déroulera en boucle avec retour au même hébergement à LLança.

En formule « classique » et en période hivernale, (de mi octobre à début avril) il se peut que certains hôtels soient fermés le jour 3 à Port Bou, vous serez transféré jusqu'à l'hôtel situé à Colera.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'aurez pas de sac à porter pendant votre séjour, sauf toutefois le nécessaire de la journée qui tiendra sans problème dans un petit sac à dos de 30 ou 40 litres. Ne prenez pas de sacs à dos trop petits, ils sont parfois de mauvaise facture et aussi lourd qu'un sac de taille moyenne. Vous trouveriez le confort désagréable et le plaisir de la randonnée serait gâché.

POURBOIRES

Le pourboire n'est en rien une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Son montant dépend de l'appréciation du service rendu et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier. Pour ce voyage, nous vous conseillons un montant entre 10 et 20€ par personne

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Chaussures de baignade si vous avez les pieds fragiles,
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet,
- Maillot de bain et serviette de bain,

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
- Boite en plastique de taille moyenne avec couverts en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Sac à linge sale,
- Serviettes humidifiées type "Calinette" pour la toilette quand l'eau est trop froide ou inaccessible,
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bloc notes et stylo, livre, jeu de cartes...
- Bâtons de marche (facultatifs).
- Paire de jumelles,
- Appareil photos,
- Téléphone portable,
- Trousse de toilette,
- Serviette de toilette,
- Paire de lunettes de soleil,
- Crème de protection solaire (visage et lèvres),
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange,
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme.
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
- Papier hygiénique et briquet,
- Gel hygiénique,

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs :

- Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 litres environ et de 13 Kg maximum. 1 SEUL bagage par personne.
- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 litres pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo, jumelles, petit matériel...

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

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours.

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

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Non