

TOUR DE LA CHARTREUSE EN RAQUETTES

**Randonnée itinérante en boucle en gîte d'étape
6 jours / 5 nuits / 6 jours de marche**



Au fil des ans, la Chartreuse en raquettes est devenue aussi incontournable que le Tour du Mont-Blanc en été. Il est vrai que le Parc naturel de Chartreuse se prête magnifiquement à la pratique de cette activité hivernale dans un environnement préservé. Avec des étapes d'une grande diversité entre la découverte des villages cartusiens enfouis sous la neige et l'ascension de beaux sommets facilement accessibles, cette randonnée en boucle vous permet de vous immerger dans ce massif auquel nous sommes tant attachés.

Vos bagages sont acheminés indépendamment et vous les retrouvez chaque soir au gîte. Le seul portage d'un sac à dos avec vos vêtements de la journée et le repas de midi permet de goûter pleinement cette itinérance entre Savoie et Dauphiné. Des sommets à la clé, la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse sous son manteau hivernal, les rencontres : pas de doute, en Chartreuse, il règne une ambiance particulière.

Points forts :

- Un massif préservé à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales.
- La découverte du Parc naturel de Chartreuse, avec ses plus beaux sites.
- L'ambiance sauvage de la Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse.
- L'atmosphère paisible du Monastère de la Grande Chartreuse.
- La chaleur de l'accueil dans les gîtes d'étape chartroussins authentiques.
- Accès TGV facile (3 h de Paris) avec prise en charge et dispersion en gare de Chambéry.
- En correspondance avec les horaires de TGV (pas de nuit supplémentaire sur place).

- **Dates :** 7 au 12 janvier (A) ; 14 au 19 janvier (A) ; 21 au 26 janvier (A) ; 28 janvier au 2 février (B) ; 4 au 9 février (B) ; 11 au 16 février (B) ; 4 au 9 mars (B) ; 11 au 16 mars (A) et 18 au 23 mars (A)

- **Itinéraire :**

J1/ Rendez-vous en gare de Chambéry TGV (sortie principale) à **11 h 20 mn si vous venez en train** (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou directement devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont à **12 heures si vous venez en voiture**. Soyez habillés **en tenue de randonnée**, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. Ensuite, transfert à **St Pierre d'Entremont** où nous retrouvons les participants arrivés en voiture. Pour le premier pique nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Selon la météo et l'enneigement, plusieurs itinéraires sont possibles, pour se (re)familiariser avec les joies de la randonnée en raquettes. Nous effectuons l'ascension du **Col du Cucheron** (1215 m), porte du **Plateau du Désert d'Entremont**. On y aperçoit le versant italien du Mont-Blanc dans la trouée du Col du Granier. Nuit dans le hameau du Désert d'Entremont.
3h 30 de marche. M : de 620 m. D : de 120 m. 9 km.

J2/ Par monts et par vaux, on parvient au hameau esseulé du **Grand Carroz** (1045 m). Après avoir franchi le Cozon, il est temps d'effectuer l'ascension qui permet d'atteindre le petit plateau des **Granges de Joigny** (1185 m), au paysage ouvert. De clairière en clairière, nous gagnons successivement les **Granges du Pritz** (1209 m), puis le hameau de **La Plagne** (1115 m). C'est au-dessus de celui-ci qu'a été découvert récemment, dans la grotte de la "Balme à Collomb", un très important gisement d'ours des cavernes (*ursus spelaeus*), datant de plus de 25 000 ans. Nuit en gîte d'étape à la ferme.
5h de marche. M : de 570 m. D : de 590 m. 13 km.

J3/ Après une belle montée au **Col de l'Alpette** (1530 m), porte de l'alpage, nous prenons pied sur les **Hauts-Plateaux de Chartreuse** classés Réserve Naturelle. Cet immense domaine sauvage et préservé est défendu de toutes parts par de hautes falaises calcaires. Seuls deux accès, sont sûrs en cette saison. Nous traversons ce splendide plateau de part en part pour atteindre la **Croix de l'Alpe** (1821 m). La vue à 360 degrés est magnifique, sur la Chartreuse et toutes les Alpes. La descente par le paisible **Vallon de Pratcel** nous conduit dans le **Cirque de St Même**, puis à **St Pierre d'Entremont**. Cette randonnée est sans doute l'une des plus belles randonnées en raquettes que l'on puisse effectuer en Chartreuse.
6h de marche. M : de 750 m. D : de 1200 m. 16 km.

J4/ Cette journée de transition plus douce est consacrée à la découverte des villages de la vallée des Entremonts. **St Pierre d'Entremont** a la particularité d'être situé sur deux départements. Ceci date de l'époque où le village était partagé entre le royaume de France et le Duché de Savoie. Vous avez tout loisir de découvrir le village de **St Pierre d'Entremont** et notamment l'Office du Tourisme de La Vallée des Entremonts où se tient le **Relais du Parc naturel régional de Chartreuse**, ainsi qu'une très intéressante **Exposition Artisanale** sur les savoir-faire de la région. Il est temps d'entamer la longue et douce montée qui, de village en village, nous conduit à **St Philibert** (925 m), puis au **Col du Cucheron** (1139 m). Nous descendons ensuite sur **St Pierre de Chartreuse**, le village le plus important du massif, où nous faisons étape.
3h30 de marche. M : de 550 m. D : de 320 m. 12 km.

J5/ Nous randonnons dans la zone de silence du **Monastère de la Grande Chartreuse**, où nous avons l'occasion d'évoquer l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ce lieu depuis plus de neuf siècles. Nous gagnons ainsi le **Habert de Billon**, ancienne bergerie des Chartreux et découvrons les chapelles de **Notre Dame de Casalibus** et **St Bruno** construites sur l'emplacement du premier

monastère. Au **Col de La Ruchère** (1407 m), nous changeons de versant pour faire étape au village du même nom.

5h de marche. M : de 840 m. D : de 540 m. 13 km.

J6/ C'est à nouveau une superbe étape sauvage. Après avoir gravi le **Col de Léchaud** (1704 m) et le **Petit Som** (1772 m) dominant le monastère, un petit "collu" nous ouvre les portes du vallon perché du **Col de Bovinant** (1646 m) et de son petit habert (bergerie). La grande descente dans le sauvage **Vallon des Eparres** nous mène au hameau du **Château**. Des ruines de l'ancienne résidence des comtes de Montbel, seigneurs des Entremonts, nous découvrons toute la vallée des Entremonts avant de boucler la boucle à **St Pierre d'Entremont**. Après la récupération des bagages, transfert pour la gare de Chambéry où l'arrivée est prévue vers **18 heures** (transfert **sur réservation à l'inscription**).

5h30 de marche. M : de 730 m. D : de 1190 m. 13 km.

— *Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*

— *Ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter au groupe ou aux conditions nivo météorologiques. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même s'il faut porter les raquettes pour rejoindre la neige.*

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

- **Programme spécial fin d'année**

Mercredi 27 décembre 2017 : Rendez-vous en gare de Chambéry TGV (sortie principale) à **11 h 20 mn si vous venez en train** (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou directement devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont à **12 heures si vous venez en voiture**. Soyez habillés **en tenue de randonnée**, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. Ensuite, transfert à **St Pierre d'Entremont** où nous retrouvons les participants arrivés en voiture. Pour le premier pique nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. St Pierre d'Entremont a la particularité d'être situé sur deux départements. Ceci date de l'époque où le village était partagé entre le royaume de France et le Duché de Savoie. Au pont sur le Guiers Vif, nous quittons la France pour la Savoie et, de village en village, nous parcourons cette vallée encore très agricole pour gagner la douce quiétude du **Mont des Rigauds** (1129 m), au pied du pilier Nord du Pinet. Le passage à cet endroit au moment où le soleil se couche est un moment magique. Nous faisons étape au cœur du **Cirque de La Plagne** (1105 m) dans un gîte d'étape à la ferme, avec un « accueil paysan » authentique. C'est au-dessus du hameau qu'a été découvert dans la grotte de la "Balme à Collomb", un très important gisement d'ours des cavernes (ursus spelaeus), datant de plus de 25 000 ans.

4h de marche. M : de 730 m. D : de 140 m. 10 km.

Jeudi 28 décembre 2017 : Après une belle montée au **Col de l'Alpette** (1530 m), porte de l'alpage, nous prenons pied sur les **Hauts-Plateaux de Chartreuse** classés Réserve Naturelle. Cet immense domaine sauvage et préservé est défendu de toutes parts par de hautes falaises calcaires. Seuls deux accès, sont sûrs en cette saison. Nous traversons ce splendide plateau de part en part pour atteindre la **Croix de l'Alpe** (1821 m). La vue à 360 degrés est magnifique, sur la Chartreuse et toutes les Alpes. La descente par le paisible **Vallon de Pratcel** nous conduit dans le **Cirque de St Même**, puis à **St Pierre d'Entremont**. Ce parcours est sans doute l'une des plus belles randonnées en raquettes que l'on puisse effectuer en Chartreuse.

6h de marche. M : de 750 m. D : de 1200 m. 16 km.

Vendredi 29 décembre 2017 : Une belle étape sauvage nous attend aujourd'hui. Nous commençons par entamer la longue et douce montée qui, de village en village nous conduit dans le **Vallon forestier**

de Malissard, peu fréquenté en hiver. Nous atteignons ainsi le **Col de la Saulce** (1481 m), porte d'entrée du Vallon du Guiers Mort. Nous plongeons sur Perquelin (978 m) et après avoir suivi le cours du Guiers Mort, atteignons notre étape à **La Diat** (795 m), hameau de St Pierre de Chartreuse.
6h de marche. M : de 870 m. D : de 1020 m. 17 km.

Samedi 30 décembre 2017 : Cette journée de transition permet de prendre son temps. Après une ascension en forêt, la marche du jour conduit à l'**Eglise de St Hugues** (880 m). Cet ensemble d'art sacré contemporain est unique puisque c'est un seul artiste, Arcabas, qui a entièrement décoré et aménagé cette église depuis les tableaux, les vitraux, les sculptures jusqu'aux candélabres et à l'autel. L'itinéraire traverse ensuite quelques-uns des **Hameaux de St Pierre de Chartreuse** puis s'enfonce dans la forêt et parvient au **Col de Porte** (1326 m), notre étape au pied de Chamechaude, point culminant de la Chartreuse.
4h30 de marche. M : de 760 m. D : de 230 m. 13 km.

Dimanche 31 décembre 2017 : Une montée toute en douceur nous mène aux alpages, puis au sommet du **Charmant Som** (1867 m), point culminant de la randonnée. De la croix, nous découvrons le vallon du Monastère et de splendides vues sur l'ensemble de la Chartreuse. Par une superbe combe, nous plongeons dans la forêt. La descente par des hameaux typiquement chartroussins, nous permet d'atteindre **St Pierre de Chartreuse**, le village le plus important du massif.
6h de marche. M : de 570 m. D : de 1010 m. 15 km.

Lundi 1er janvier 2018 : Nul doute que le départ sera tardif. Notre étape nous conduit au **Col du Cucheron** (1139 m), où nous redécouvrons la vallée des Entremonts. Il est temps d'entamer la longue et douce descente qui, de village en village, nous conduit à **St Philibert** (925 m), puis à **St Pierre d'Entremont**. Après la récupération des bagages, transfert pour la gare de Chambéry où l'arrivée est prévue à **18 heures** (transfert **sur réservation à l'inscription**).
3h30 de marche. M : de 320 m. D : de 550 m. 12 km.

- **Niveau 3** : (en moyenne) marche de 5 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 840 mètres de dénivelée positive et/ou 13 à 16 kilomètres. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Il sera toujours possible en cas de petite défaillance de faire une étape avec le véhicule qui transfère les bagages et rejoindre le groupe le soir (coût de ce transfert à votre charge).
- **Participants** : de 6 à 14 personnes.
- **Prix** : (A) : 568 €. ; (B) : 588 €.
- **Compris** :
 - Les frais d'organisation et d'encadrement.
 - La nourriture et l'hébergement en pension complète.
 - Le prêt des raquettes et des bâtons.
 - Les transferts prévus au programme.

- **Non compris :**

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Le transfert A/R depuis la gare de Chambéry (18 € . / personne)
- L'assurance assistance-annulation.
- Les pourboires.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique « Compris ».

- **Informations pratiques :**

L'accès sur place

ACCUEIL

Le Jour 01 à 11 h 20 mn devant la Gare de Chambéry TGV si vous venez en train (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou à **12 heures devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont** si vous venez en voiture. Merci de nous le préciser à l'inscription.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au 04 79 65 88 27.

Accès train : Gare de Chambéry TGV

Paris Gare de Lyon : 07h49	10h50 : Aix Les Bains : 11h07	11h19 : Chambéry
Lyon Part Dieu : 09h50		11h16 : Chambéry
Marseille : 06h38	08h24 : Lyon Part Dieu : 08h50	10h16 : Chambéry

Horaires indicatifs 2019 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com
www.oui.sncf.

Accès bus : Gare de Chambéry TGV

Paris Gallieni : 23h15	11h00 : Chambéry	www.isilines.fr
Paris Bercy Seine : 23h55	10h20 : Chambéry	www.flixbus.fr
Lyon Perrache : 07h15	10h20 : Chambéry	www.flixbus.fr
Lyon : 09h30	11h00 : Chambéry	www.eurolines.fr

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

Accès voiture : Office du Tourisme de la Vallée des Entremonts.

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

Pour aller de Chambéry à St Pierre d'Entremont : Depuis l'autoroute A 41 au Nord de Chambéry, prendre la direction "Massif de la Chartreuse" par la D 912. Franchir le Col du Granier et descendre jusqu'à St Pierre d'Entremont.

Pour aller de Lyon à St Pierre d'Entremont : Quitter l'autoroute A 43 (Lyon-Chambéry), sortie 10 (Les Abrets). Prendre la direction Massif de Chartreuse par Pont de Beauvoisin (D82) et Les Echelles (N6). Prendre alors St Pierre d'Entremont (D 520c).

Parking :

Vous pouvez sans souci garer votre véhicule sur l'un des parkings du village, à l'exception de celui de l'Office du Tourisme (marché le samedi).

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons quotidiennes pour Chambéry : www.altibus.com

DISPERSION

Le Jour 06 vers 17 heures à St Pierre d'Entremont ou à 18 heures à la Gare de Chambéry TGV.

Retour train : Gare de Chambéry TGV

Chambéry : 18h25

21h15 : Paris Gare de Lyon

Chambéry : 18h38

20h10 : Lyon Part Dieu

Chambéry : 18h40 20h46 : Valence TGV : 21h13

22h22 : Marseille

Horaires indicatifs 2018 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com
www.oui.sncf.

Retour bus : Gare de Chambéry TGV

Chambéry : 19h35

05h55 : Paris Bercy Seine

www.flixbus.fr

Chambéry : 19h35

22h40 : Lyon Perrache

www.flixbus.fr

Chambéry : 23h10

05h55 : Marseille St Charles

www.flixbus.fr

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

Retour voiture : St Pierre d'Entremont.

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons quotidiennes depuis Chambéry : www.altibus.com

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hébergements ci-dessous sont des partenaires :

A Chambéry :

Hôtel** Santal (04 56 29 93 17) 3 Rue Doppet, à 300 mètres de la gare SNCF.

A St Pierre d'Entremont :

Chambre d'hôtes de Montbel (04 79 65 81 65).

Chambre d'hôtes Le Habert du Terray (04 79 65 89 74).

Chambre d'hôtes Le Bouton d'Or (04 79 26 24 69).

Hôtel** du Grand Som (04 79 26 25 50)

Chalet du Cirque de St Même (04 79 65 89 28), auberge de montagne, niveau hôtel**.

Le portage des bagages

Bagages transportés par nos soins par véhicule

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**.

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

L'hébergement pendant le circuit

Hébergement en gîtes d'étape.

Petits dortoirs de 4 à 8 personnes. Les douches et les WC sont sur le palier.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

Jour 1 : Gîte d'étape, 5 chambres de 3 à 4 personnes. Dans le magnifique hameau du Désert, Marie vous accueillera avec le sourire dans son gîte chaleureux.

Jour 2 : Gîte d'étape Accueil Paysan, 5 chambres de 4 personnes. Peut-être la soirée la plus typique, dans le hameau de La Plagne. Daniel saura vous faire déguster ses plats paysans et d'autres, plus liquides... Par ailleurs, sa lunette est constamment dirigée vers les derniers lieux de la falaise du Granier où hivernent bouquetins et chamois.

Jour 3 : Gîte d'étape, 4 chambres de 3 à 5 personnes. Au cœur du village de St Pierre d'Entremont, Michel et Monique vous accueilleront dans leur gîte rénové tout récemment.

Jour 4 : Gîte d'étape, 4 chambres de 3 à 8 personnes. Dans le hameau de La Diat, vous vous souviendrez du repas d'Elisabeth et certainement de son pain d'épices « maison » élaboré avec le miel de ses ruches. Hébergement possible en formule dortoirs à l'hôtel proche.

Jour 5 : Gîte d'étape, 6 chambres de 5 à 6 personnes. Il en faut de la ténacité et du courage pour maintenir un lieu de vie et d'animation dans le hameau isolé de La Ruchère : Elisabeth en a. Dans cet endroit, par son dynamisme, elle réussit à drainer du public pour des concerts, des stages cuisine, ou toute autre idée née de son imagination fertile.

Les repas

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1 h 30).

• Equipement :

Matériel fourni et attribué par l'accompagnateur au début du circuit :

— Une paire de raquettes.

— Une paire de bâtons.

A noter : si vous venez avec votre propre matériel, merci de nous l'indiquer à l'inscription.

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Un sous-vêtement thermique (séchage rapide) à manches longues.
- Une micropolaire.
- Un pantalon de montagne coupe-vent et imperméable ou surpantalon.
- Des chaussettes à l'excellente thermicité.
- Une paire de guêtres si votre pantalon n'en fait pas office.
- Un bonnet ou une cagoule.
- Un tour de cou polaire.
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- De très bonnes lunettes de soleil avec protections latérales ou des lunettes de glacier.
- Une paire de gants légers type polaire.

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos équipé de bretelles larges, d'une armature anatomique réglable, et de sangles permettant de fixer les raquettes, d'une contenance de 40 litres, pour vos affaires de la journée.

- Une veste chaude en polaire (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un collant thermique (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
- Un masque de ski.
- Une paire de gants chauds et imperméables.
- Une gourde ou bouteille d'eau solide (1 litre au minimum), (poche à eau/pipette déconseillée, risques de gel).
- Une thermos de boisson chaude éventuellement.
- Le pique-nique de midi et les vivres de course remis par l'accompagnateur.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum.
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (1 seul par personne), de 12 kilos au maximum, contenant :

- Une trousse de toilette.
- Une serviette de toilette.
- Des chaussettes de rechange.
- Des vêtements de rechange.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors (potentiellement dans la neige).
- Un drap-sac pour les auberges et gîtes (les couvertures sont fournies).
- Une lampe frontale.
- Le complément de votre pharmacie individuelle.

Matériel technique :

— Une paire de chaussures chaudes et imperméables adaptées à la pratique de la raquette à neige. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.

NB : Des chaussures de randonnée imperméables et une paire de guêtres sont suffisantes pour ce type de séjour.

Pharmacie :

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
 - Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
 - Un antiseptique.
 - Un veinotonique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Un collyre.
 - En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.
- Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit.