Nature Occitane
VOYAGES SPORTS & NATURE
05 61 57 15 61



LA VÉLODYSSÉE À VÉLO EN FAMILLE, D'ARCACHON À BIARRITZ

Arcachon – Biarritz à vélo : une aventure idéale en famille

Dès 6 ans, Ce voyage à vélo en famille d'Arcachon à Biarritz est une invitation à partager des moments privilégiés mêlant sport doux, nature et découverte. Conçu spécialement pour les familles, ce séjour vous emmène sur l'un des plus beaux itinéraires cyclables de France: La Vélodyssée, le long de la côte Atlantique. Grâce à des étapes accessibles, un roadbook détaillé et de nombreuses suggestions adaptées aux enfants, tout est pensé pour voyager sereinement. Le matériel proposé convient à tous les âges et à tous les niveaux. Entre pistes cyclables sécurisées, plages océanes, forêts de pins et villages côtiers, cette aventure à vélo offre un parfait équilibre entre découverte, confort et plaisir en famille.

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 ARRIVÉE À ARCACHON

Accueil à Arcachon

Rendez vous à une cinquantaine de kilomètres de Bordeaux pour une première journée sur Arcachon pour visiter cette ville ensoleillée et paisible au bord de l'océan Atlantique. Pourquoi ne pas faire une balade au musée aquarium ou le tour de l'île aux Oiseaux ? Vous pourrez ensuite gagner à petits pas votre hébergement familial idéalement placé à Arcachon pour profiter d'une belle soirée.

Dîner libre et nuit à Arcachon.

JOUR 2 LA VÉLODYSSÉE D'ARCACHON À BISCAROSSE PLAGE

Vélo : 34km

En route pour l'aventure en famille ! En partant de cette belle ville ostréicole, vous laissez derrière vous les maisons de pêcheurs pour les plages de sable fin ou les châteaux de sable et baignades sont au rendez vous. Et que serait cette étape sans un arrêt à la majestueuse Dune du Pilat. Profitez de cette étape pour en faire son ascension, défi plutôt amusant pour les enfants petits et grands. Gardez aussi, pourquoi pas, un moment pour la baignade sur les plages de la Salie. En fin de journée vous gagnez enfin votre hébergement de charme pour un repos bien

mérité bercé par le bruit des vagues non loin.

Dîner libre et nuit dans la région de Biscarosse.

JOUR 3 LA VÉLODYSSÉE DE BISCAROSSE PLAGE À PARENTIS EN BORN

Vélo : 28km

Après une étape au soleil de la côte ouest, vous entrez maintenant à l'intérieur des terres et découvrez tous ensemble les pinèdes et autres secrets qu'abritent la faune et la flore locale. Alors pourquoi ne pas prendre le temps de s'arrêter autour de l'étang de Biscarosse et Parentis ou celui d'Aureilhan ? Auprès de ce dernier, vous pourrez laissez vos sens se réveiller aux parfums et couleurs des quelques 300 variétés de fleurs et d'arbustes le longeant. Les amateurs d'histoire quant à eux pourront également garder un œil vigilant et curieux pour trouver au milieu de ce paysage les anciens puits de pétrole autour de Parentis.

Dîner libre et nuit dans la région de Parentis.

JOUR 4 LA VÉLODYSSÉE DE PARENTIS EN BORN À MIMIZAN

Vélo : 29km

La station balnéaire de Mimizan ravira toute la famille. Au milieu d'une nature quasiment intacte les amoureux de la nature seront comblés, un petit saut sur la plage de Lespecier et voila un bon moment pour immortaliser ce séjour dans un cadre photogénique à part. Profitez-en pour vous rendre à la base de loisir nautique et amusez-vous grâce aux activités que cette dernière propose. Envie d'exploration ou d'une simple balade sur le lac de Mimizan ? Embarcation du Pacifique (pirogue Hawaïenne), cours que Kayaksurf ou de Paddle sont au rendez vous pour vous offrir des moments de plaisir sportifs. Ces activités sont également adaptées pour les plus jeunes de la famille. Entre esprit des sports de glisse et ville active, vous ne resterez pas sur votre faim !

Dîner libre et nuit à Mimizan.

JOUR 5 LA VÉLODYSSÉE DE MIMIZAN AU CŒUR DES LANDES

Vélo : 20km / 50 km

L'aventure continue en se dirigeant vers Contis plage, tandis que les plus courageux continueront jusqu'à Léon. Pour l'émerveillement des plus petits comme des plus grands nous conseillons de visiter le majestueux phare de Contis-plage, le plus grand de la province des Landes. Imposant et noblement dressé au milieu de la Pinède, il offrira à coup sur un panorama d'exception ! Découvrez les jolies maisons à colombages typiques du Marensin qui dévoile une ville entre marais, lacs et forêts, ses environs définissant parfaitement un paysage naturel landais.

Dîner libre et nuit sur la ville d'arrivée.

JOUR 6 LA VÉLODYSSÉE DU CŒUR DES LANDES JUSQU'AUX PORTES DE LA CÔTE BASQUE

Vélo : 39km / 33km

Prochaine étape, Vieux Boucau ou Capbreton ! Vous passerez aujourd'hui par des espaces boisés et un peu plus sauvage en vous dirigeant petit à petit vers l'une des côtes ouest de la France les plus connues : la côte Basque. Prêts à changer de décor, car même si le paysage semble le même, quelques détails architecturaux se font déjà ressentir à mesure que vous approchez de votre destination. Un petit arrêt à Moliets-et-Maâ ou Messanges vous garantissent également de belles apartés sportive en famille tout en alternant avec construction de châteaux de sable sur la plage et far niente... Si vous gagnez Vieux Boucau ce soir là, profiter de son lac marin et de belles balades sur les tamaris menant aux plages. Les plus sportifs gagneront Cap Breton, la ville où le surf est roi et où les amoureux de cette discipline viennent rencontrer les plus belles déferlantes. Profitez de la soirée pour longer le bord de plage, aller prendre une photo de l'océan depuis l'estacade ou manger une glace !

Dîner libre et nuit sur la ville d'arrivée.

JOUR 7 LA VÉLODYSSÉE DE LA CÔTE BASQUE JUSQU'À BAYONNE / BIARRITZ

Vélo : 43km

Dernier jour au cœur de ce voyage et en route pour découvrir les trésors du Pays Basque. En passant par Bayonne, vous aller découvrir le sens de l'hospitalité des Basques : entre danses, chants, fêtes et gastronomie traditionnelle la dégustation se fait autant avec les yeux que le ventre ! A vous la merveilleuse découverte du parc écologique d'Izadia avec guide ou à votre rythme la famille pourra être sensibilisé à un site magnifique abritant une faune et une flore préservée. Juste avant votre arrivée prenez le temps d'un petit détour aussi vers la Pointe de St-Martin qui abrite son phare datant du 19ème siècle.
Les plus téméraires finiront leur périple à Biarritz, avec l'océan à perte de vue, ses hortensias et ses palmiers... Bien sûr que serait Biarritz sans le côté carte postale du magnifique Rocher de la Vierge ? Le point de vue de ce bout de jetée vous coupera le souffle pour sûr.
Que de beaux endroits et paysages se sont offerts à vous pour immortaliser ces vacances en famille, un vrai bouquet de souvenirs...

Dîner libre et nuit à Biarritz (ou Bayonne).

--

Avertissement

Les étapes et les hébergements partenaire énoncés sont ceux que nous privilégions. En fonction de votre date d'inscription, il se peut que nous devions réserver pour vous un autre hébergement de même catégorie ou des étapes différentes. Pour les inscriptions "de dernière minute", il arrive que nous soyons amenés à vous proposer des hébergements moins confortables. Nous connaissons parfaitement les différentes options d'hébergements possibles pour chaque étape : nous choisirons pour vous la meilleure offre disponible au moment de votre inscription.

DATES & PRIX

Formule	Chambre double *2 pers.*	Chambre twin *2 pers.*	Chambre triple *3 pers.*	Chambre simple *1 pers.*
D'Arcachon à Biarritz - Basse saison *7 jours / 6 nuits*	800 €	820 €	775 €	1 790 €
D'Arcachon à Biarritz - Haute saison *7 jours / 6 nuits*	970 €	990 €	855 €	2 140 €

NB : les prix sont indiqués par personne.

NB : les prix sont indiqués par personne.

Réduction dès 4 participants.

En fonction des disponibilités au moment de votre réservation, il se peut qu'un supplément vous soit appliqué pour certaines de vos prestations.

Basse saison: du 12/04 au 31/05/2026 et du 01/10 au 14/10/2026
Haute saison: du 01/06 au 30/09/2026
Départ le jour de votre choix.

En dehors de ces périodes, nous consulter.
NB : Ces saisons sont justifiées par le fait que nous organisons les transferts de manière privative pour votre groupe en basse saison.
Le taxi transfère uniquement vos bagages à cette période de l'année.

Pour les inscriptions de "dernière minute" (à moins de 15 jours de la date de départ) des suppléments relatifs au transport/transfert de vos bagages peuvent s'appliquer en fonction du nombre de personnes et du nombre d'étapes sur le séjour.

FORFAIT de 50€ pour l'ensemble du séjour pour les enfants dormant encore en lit bébé.

NOTRE PRIX COMPREND :

- Les 6 nuits dans des hôtel**/***
- Les petits déjeuners
- Le transfert des bagages (1 bagage étiqueté par personne, max 15kg par bagage)
- L'assistance téléphonique 7j/7
- Les taxes de séjour
- Votre road-book en version numérique sur votre smartphone

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- La location du vélo (location à partir de deux vélos.)

(Pour la location d'un seul vélo, nous consulter)

- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- L'emplacement parking de votre véhicule pour la durée du séjour
- Les déjeuners et les dîners
- Les dépenses personnelles, les boissons
- Les frais d'inscriptions de 20€ par dossier
- Notre assurance vélo
- Assurance annulation / assistance / rapatriement (7,5% du prix de votre séjour et à souscrire lors de votre inscription)

De manière générale tout ce qui n'est pas cité dans « Notre prix comprend »

OPTIONS

OPTIONS, SUPPLÉMENTS ET RÉDUCTIONS :

SUPPLÉMENTS	
Rendez-vous à Biarritz pour récupération des vélos (prix par famille)	89 €
LOCATION D'ÉQUIPEMENT	
Location d'un vélo (VTC) pour tout le séjour (livraison & rapatriement inclus), 7 jours	285 €
Journée supplémentaire de location d'un vélo (VTC)	12 €
Location d'un vélo à assistance électrique (VAE) pour tout le séjour (livraison & rapatriement inclus), 7 jours	440 €
Journée supplémentaire de location d'un vélo à assistance électrique (VAE)	20 €
Location d'un vélo enfant pour tout le séjour (livraison & rapatriement inclus), 7 jours	215 €
Journée supplémentaire de location d'un vélo enfant	5 €
Location d'une 2° sacoche arrière étanche pour tout le séjour	25 €
Location d'une remorque pour enfant 2 places Arcade explorer ou équivalent (livraison & rapatriement inclus)	260 €
Remorque enfant avec hamac pour enfant moins d'1 an (livraison & rapatriement inclus)	270 €
Location d'un siège enfant arrière (livraison & rapatriement inclus)	170 €
Location d'un système de remorquage Follow Me (livraison & rapatriement inclus)	300 €
NUITS SUPPLÉMENTAIRES AU DÉPART OU À L'ARRIVÉE	
Nuit supplémentaire à Arcachon en chambre double / twin (petit-déjeuner inclus) - Basse saison	100 €
Nuit supplémentaire à Arcachon en chambre triple (petit-déjeuner inclus) - Basse saison	80 €
Nuit supplémentaire à Arcachon en chambre simple (petit-déjeuner inclus) - Basse saison	170 €
Nuit supplémentaire à Biarritz en chambre double / twin (petit-déjeuner inclus) - Basse saison	70 €
Nuit supplémentaire à Biarritz en chambre triple (petit-déjeuner inclus) - Basse saison	90 €
Nuit supplémentaire à Biarritz en chambre simple (petit-déjeuner inclus) - Basse saison	140 €
Nuit supplémentaire à Biarritz en chambre double / twin (petit-déjeuner inclus) - Haute saison	110 €
Nuit supplémentaire à Biarritz en chambre triple (petit-déjeuner inclus) - Haute Saison	114 €
Nuit supplémentaire à Biarritz en chambre simple (petit-déjeuner inclus) - Haute saison	215 €
Nuit supplémentaire à Arcachon en chambre double / twin (petit-déjeuner inclus) - Haute saison	120 €
Nuit supplémentaire à Arcachon en chambre triple (petit-déjeuner inclus) - Haute saison	94 €
Nuit supplémentaire à Arcachon en chambre simple (petit-déjeuner inclus) - Haute saison	210 €
NOS SUGGESTIONS DURANT VOTRE SÉJOUR	
Nuit supplémentaire à Mimizan en chambre double / twin (petit-déjeuner inclus) - Basse saison	70 €
Nuit supplémentaire à Mimizan en chambre triple (petit-déjeuner inclus) - Basse saison	60 €
Nuit supplémentaire à Mimizan en chambre simple (petit-déjeuner inclus) - Basse saison	120 €
Nuit supplémentaire à Mimizan en chambre double / twin (petit-déjeuner inclus) - Haute saison	185 €
Nuit supplémentaire à Mimizan en chambre triple (petit-déjeuner inclus) - Haute saison	80 €
Nuit supplémentaire à Mimizan en chambre simple (petit-déjeuner inclus) - Haute saison	150 €

NB : les prix s'entendent par personne.

HÉBERGEMENTS

HÔTEL* À ARCACHON**

Situé au cœur de Arcachon, cet hébergement constitue un point de départ idéal pour un itinéraire famille à vélo le long de la côte Atlantique. Son emplacement central, à proximité immédiate des plages, des restaurants et des pistes cyclables, facilite l'organisation du séjour avec enfants. Les chambres confortables, la piscine extérieure appréciée après une journée de vélo sont de vrais atouts pour bien commencer votre itinéraire à vélo sur la Vélodyssée.



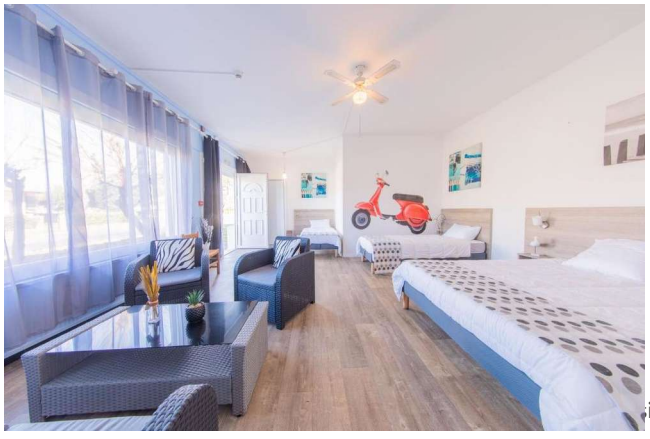
cances, particulièrement apprécié en fin de journée à vélo. L'un de ses grands atouts réside dans ses équipements dédiés à la détente : piscine, espace bien-être avec spa et terrasses propices au repos, parfaits pour récupérer après l'effort. À proximité immédiate de l'océan et des pistes cyclables, l'hébergement combine confort, services sur place et cadre balnéaire, offrant aux familles une pause ressourçante et agréable sur l'itinéraire de la côte Atlantique.



gement se distingue par son rooftop panoramique, véritable lieu de vie en fin de journée. Après l'étape à vélo, on y apprécie la vue dégagée, l'ambiance détendue et la possibilité de partager un moment convivial sans reprendre les vélos. Les chambres confortables et la localisation centrale, proche des services et de l'itinéraire cyclable, en font une halte agréable et bien pensée pour les familles, avec une atmosphère plus urbaine que balnéaire, apportant une vraie variété dans l'itinéraire.

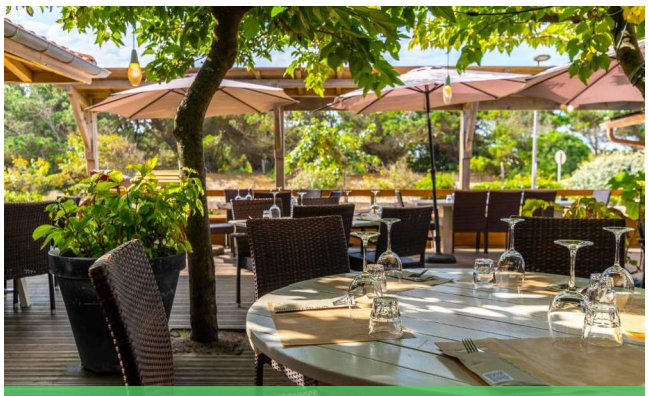


et simplicité, particulièrement adapté aux familles à vélo. L'atout majeur réside dans son cadre calme à proximité de l'océan, combiné à des équipements pensés pour le repos : chambres accueillantes, espaces extérieurs agréables et accès facile aux services du centre. Une halte idéale pour souffler, profiter de l'air marin et repartir sereinement sur l'itinéraire.



ingularité sur un itinéraire famille à vélo. Ici, on pose les vélos pour profiter

d’une ambiance résolument marine, entre plage, dunes et air iodé. Le restaurant sur place, tourné vers la mer, permet de dîner sans déplacement, tandis que les chambres confortables offrent une pause appréciée après l’effort. Une halte marquée par la sensation de vacances, idéale pour savourer pleinement la côte landaise avant de reprendre la route.



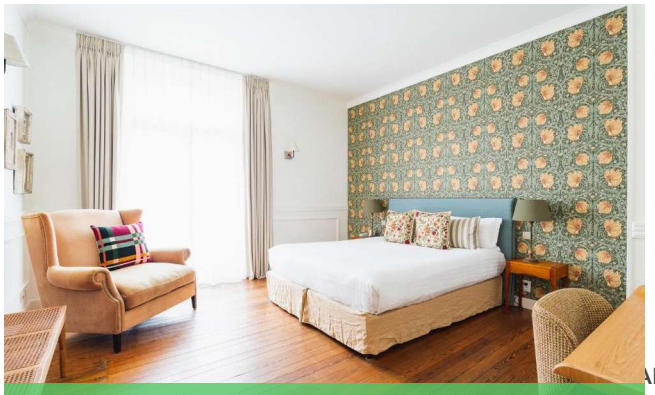
Votre hébergement à Moliets et Maa © Nature Occitane

du port, avec une atmosphère animée et maritime très marquée. Son principal atout réside dans la localisation au cœur des halles, des quais et des criées, idéale pour flâner en fin de journée ou partager un dîner face aux bateaux. Les chambres fonctionnelles, le calme en soirée malgré l’animation alentour et la facilité d’accès à vélo en font une étape appréciée pour les familles souhaitant découvrir un Capbreton authentique, différent des stations balnéaires plus standardisées.



Votre hébergement à Cap Breton © Nature Occitane

Biarritz offre une arrivée élégante face à l’océan. Installé dans un bâtiment de caractère, l’hébergement séduit par son cachet Belle Époque, ses espaces lumineux et son confort soigné, idéal pour marquer la fin du voyage. Sa situation centrale, à deux pas des plages et des animations, permet de célébrer l’arrivée sans reprendre le vélo, dans une ambiance urbaine et maritime qui contraste avec les étapes précédentes. Une conclusion raffinée et mémorable pour un itinéraire famille à vélo sur la côte Atlantique.



Votre hébergement à Biarritz © Nature Occitane

AN !

an pour découvrir des activités de pleine nature. Paddle, canoë, pirogue, chasse au trésor… Il y a de quoi vous régaler, quelque soit vos âges et sur tous les terrains !



NB: ces hébergements sont ceux que nous privilégions. En fonction de votre date d'inscription, il se peut que nous réservions pour vous un autre hébergement de même catégorie.

DÉTAILS

LES VÉLOS QUE NOUS PROPOSONS POUR VOTRE SÉJOUR :

LE VÉLO MUSCULAIRE :



- Modèle **Arcade Escape VTC mixte**
- Plusieurs tailles de cadre pour s'adapter à votre taille
- 21 vitesses à gâchettes
- Cadre en aluminium
- Géométrie de cadre facilitant l'enjambement
- Potence réglable (pour adopter une position plus allongée ou relevée)
- Selle confortable en gel
- Béquille arrière (pratique avec les sacoches arrières chargées)
- Porte bagage

Ce vélo est léger, pratique et confortable.

NB: Le vélo ci-dessous est celui que nous privilégions. En fonction de votre date d'inscription, il se peut que nous réservions pour vous un autre vélo de même catégorie.

LE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE :



- Modèle **Arcade Performance VAE mixte**
- Au moins 3 niveaux d'assistance
- 7 vitesses minimum
- 80km à 150km d'autonomie
- Moteur central dans le pédalier
- Pneus assez large qui garantissent un confort supplémentaire
- Cadre en aluminium
- Géométrie de cadre facilitant l'enjambement
- Selle confortable en gel
- Béquille arrière (pratique avec les sacoches arrières chargées)
- Porte bagage

Ce vélo permet d'accompagner vos efforts, en somme une belle alternative pour faire un petit peu plus de kilomètres par jour.

NB: Le vélo ci-dessous est celui que nous privilégions. En fonction de votre date d'inscription, il se peut que nous réservions pour vous un autre vélo de même catégorie.

LES VÉLOS ET ÉQUIPEMENTS POUR ENFANTS :



LES VÉLOS

- Modèle **Arcade Cooltech**
- 6 Vitesses
- Cadre en aluminium

Ces vélos sont recommandés pour les enfants à partir de 6-7 ans pour une taille maximale de 145 cm.

NB: Le vélo ci-dessous est celui que nous privilégions. En fonction de votre date d'inscription, il se peut que nous réservions pour vous un autre vélo de même catégorie.

FOLLOW-ME



- Attache fixée sur un vélo adulte elle permet de tracter un vélo enfant ou de le détacher pour qu'il soit indépendant
- L'attache reste sur le vélo adulte
- Fonctionne avec plusieurs tailles de vélo enfants

Ce système de tractage est idéal pour que les enfants aimant pédaler d'eux même aient une possibilité de se reposer en étant tractés par un adulte en cas de besoin.

REMORQUE POUR ENFANTS ET SIEGE ENFANT



Remorque :
- 2 places + un espace de stokage
- 40kg de charge de total

Siège enfant :
- Maximum 25kg
- Fixé sur le porte bagage

REMORQUE AVEC HAMAC



- Pour les enfants de 0 à 9 mois
- 1 enfant par remorque
- Ceinture de sécurité adapté

VELO SUIVEUR



- Solution intermédiaire entre le Follow-Me et la remorque pour enfant
- Pas d'obligation de pédaler pour l'enfant mais une impression "d'aider" papa ou maman !
- Support fixé sur la selle d'un vélo homme ou femme

LES SACOCHES



- 1 sacoche installée à l'arrière (capacité de 25L par sacoche)
- Une sacoche avant de guidon

Ces équipements permettent de pouvoir transporter simplement les affaires les plus importantes de la journée avec vous.

Autres équipements fournis

- Lampes avant et arrières
- Un antivol par vélo
- Un kit de réparation par vélo adulte
- Casques fournis gratuitement sur demande (merci de nous le faire savoir au moment de votre inscription)

ASSURANCE VOL ET ASSISTANCE : NATURE OCCITANE VOUS ASSURE

En cas d'incident le long du parcours (vol, casse ne résultant pas de l'usure...), nous assurons tout le matériel pour seulement :
- 2€ par jour et par vélo et/ou par équipement
- 3€ par jour et par vélo à assistance électrique

A VOTRE CHARGE EN CAS DE VOL DU VELO OU DE L'EQUIPEMENT :

Franchise : Sans assurance :

- Vélo musculaire : 595€
- Vélo à assistance électrique : 2 745€
- Vélo enfant : 350€
- Follow-me : 300€
- Remorque enfant : 360€
- Siège enfant : 78€
- Remorque avec hamac : 100€
- Vélo suiveur : 360€

Tarif de la réparation en cas de casse

Franchise : Avec assurance :

- Vélo musculaire : 536€
- Vélo à assistance électrique : 2471€
- Vélo enfant : 315€
- Follow-me : 270€
- Remorque enfant : 324€
- Siège enfant : 70€
- Remorque avec hamac : 90€
- Vélo suiveur : 324€

10% de la réparation en cas de casse

À votre charge en cas de vol ou de perte d'un équipement :

- Sacoche arrières : 50€
- Antivol : 75€
- Kit de réparation : 25€
- Casque : 50€

NB: La déclaration de vol du commissariat est à fournir à Nature Occitane obligatoirement dans les deux cas dans un délai de 48h après les faits.

STATIONNEMENT DE VOTRE VÉHICULE DURANT VOTRE SÉJOUR

À BORDEAUX

Pour plus de sécurité, nous pouvons vous conseiller un parking sécurisé économique, situé tout proche de la gare Bordeaux Saint-Jean.
Cliquez ici pour calculer le tarif pour votre séjour ou réserver votre place.

A ARCACHON

Pour plus de sécurité, nous pouvons vous conseiller deux parkings sécurisés, situé tout proche de la gare d'Arcachon.
Cliquez ici pour calculer le tarif pour votre séjour ou réserver votre place.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Afin de limiter vos émissions de CO2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun ou faire du covoiturage. Nous nous chargerons de rapatrier nos vélos depuis votre point d'arrivée.

→ SI VOUS VENEZ EN TRAIN :
La gare d'Arcachon est celle située au plus près du point de départ de votre séjour à vélo. La gare est à 50 minutes de Bordeaux, à 2h40 de Paris et à 3h40 de Toulouse.

→ SI VOUS VENEZ EN AVION :
L'aéroport de Bordeaux Mérignac est le plus proche et est desservit par une navette vers le centre ville. Vous pouvez alors partir depuis le centre ville pour prendre un TER en direction d'Arcachon depuis la gare de Bordeaux Saint-Jean.

→ SI VOUS VENEZ EN VOITURE :
Depuis Paris : Prendre l'A10 puis l'A60 (A630) en direction d'Arcachon.
Depuis Toulouse : Prendre l'A62 puis l'A60 (A630) en direction d'Arcachon.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Prévoyez un sac de voyage ou une valise pour les affaires de rechange de la semaine.
Transporté par les véhicules, vous le retrouverez chaque soir dans votre hébergement.

Vêtements :
• 1 chapeau de soleil ou casquette (casque fourni sur demande au moment de votre inscription)
• 1 foulard
• T-shirts respirant.
Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante)
• 1 polaire
• 1 veste de type Gore-tex, imperméable et respirant
• 2 cuissards (court ou long) de préférence rembourrés pour plus de confort sur le vélo
NB : Le cuissard doit se porter à même la peau.
• 1 pantalon confortable pour le soir
• Sous-vêtements
• Chaussettes. Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher
• 1 maillot de bain

Chaussures :
• 1 paire de chaussures multi-activités pour faire du vélo et pour se balader
• Tennis ou sandales pour le soir

Équipement :
• 1 paire de lunettes de soleil
• 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute si vous prenez l'avion)
• Nécessaire de toilette
• Papier hygiénique
• Crème solaire
• Crème apaisante anti-frottements

Cette liste doit être adaptée en fonction de la saison choisie.