Eté 2024

14–17 ans

15 jours

Ville de regroupement
PARIS
Vol panaché Paris – Helsinki
(vol régulier, escale possible)

FINLANDE LACS

SAUNA, CANOT ET BORD DE MER

Du 8 au 22/07/2024

Du 13 au 27/08/2024

L'ESPRIT DU VOYAGE

Un séjour à la découverte des multiples richesses de la Finlande. ! Une étape **nature sauvage**, rando et **bivouac** entre lacs et forêt. Une étape bord de mer, îles et plages de sable fin. Une étape plus **citadine** avec **Helsinki**, la capitale. Il y en aura pour tous les goûts !

LES TEMPS FORTS

Expédition bivouac

Sauna

Au cœur de la forêt

Au bord de la mer

NIVEAU PHYSIQUE

NIVEAU ECO RESPONSABILITE

INFOS PRATIQUES

Campings aménagés, en tente igloo, quelques bivouacs possibles. 1 ou 2 nuits en auberge à Helsinki.

Préparation collective des repas. Pique-nique le midi et repas chaud aux saveurs locales le soir.

Transports en commun et marche à pied.

Directeur et animateurs diplômés (1 pour 8), jusqu'à 24 participants.

CNI ou Passeport en cours de validité. Autorisation de sortie du territoire. Test d'aisance aquatique. Carte européenne d'assurance maladie. Consulter la fiche destination.

LE PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée et Installation

ETAPE 1 : HELSINKI (4-5 nuits) : Savais-tu que Helsinki est la capitale verte de l'Europe ? Beaucoup d'initiatives locales sont à découvrir. Il y a aussi 3 **parcs nationaux** accessibles en à explorer, une magnifique **forteresse** à visiter. Tout ce qu'il faut pour se mettre en jambes.

ETAPE 2 : REGION DES LACS (4-5 nuits) : Bienvenue dans la région des lacs ! Impossibles à rater, ils sont partout ! C'est l'étape la plus **nature** du séjour. **Randos** pour se dépenser, sauna et **feu de camp** pour se détendre, grands jeux et veillées pour s'amuser. Ensemble on cuisine de bons petits plats et on construit notre programme au fur et à mesure. Cerise sur le gâteau, une **expédition canoé** avec **bivouac** sur une petite île.

ETAPE 3 : BORD DE MER (3-4 nuits) : Après la forêt et les lacs, le bord de mer. Des **sentiers** côtiers, un archipel de petites îles sauvages idéales pour les randos, des **villages de pêcheurs** aux façades colorées, une vielle ville de toute beauté, des **plages** immaculées de sable fin… l'étape idéal pour construire ensemble le programme

Jour 15: Retour en France

Dates modifiables à +/- 48h. Le circuit est susceptible d'être effectué dans le sens inverse. Le prix comprend: hébergement, nourriture, transport, animation, encadrement. © SANS FRONTIÈRES

Septembre 2023

www.sans-frontieres.fr

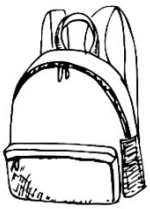
@sans_frontieres

TROUSSEAU FINLANDE LACS

Retrouve tous nos conseils sur notre site www.sans-frontieres.fr

LES JOURS DE TRANSPORT

Le sac à dos que tu as pour les cours ira très bien !



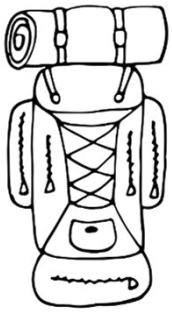
JE GARDE SUR MOI

Un sac à dos standard de 20 litres max avec :

- **un change complet** pour un jour et une brosse à dents
- **les papiers et objets personnels**.

MON BAGAGE PRINCIPAL

Pas de valise sur ce séjour mais un sac à dos de 50 litres max avec l'essentiel de tes affaires (maximum 15kg, il faudra marcher avec de temps en temps).



DANS MON BAGAGE PRINCIPAL

La petite astuce en plus : le jour du départ, porte sur toi tes chaussures de rando, un pull chaud et ta veste imperméable. Moins de poids dans le sac, et en cas de bagage retardé tu es équipé(e).

VÊTEMENTS

Une lessive pendant le séjour

Privilégier des vêtements qui sèchent vite

- 1 bonnet et 1 écharpe (ou tour de cou)
- 1 paire de gants
- 1 veste d'hiver imperméable
- 1 maillot de bain
- 8 sous-vêtements
- 8 paires de chaussettes

Pour les journées

- 2 pantalons de marche
- 1 short
- 2 vestes polaires
- 6 T-shirts
- 1 paire de chaussures de randonnée semelles cramponnées (**essentiel**)
- 1 paire de baskets pour le canoë
- 1 tenue type ville

Pour les soirées

- 1 pyjama
- 1 tenue juste pour le soir, chaude et confortable (pull, jogging, sous pull)
- 1 paire de tong
- 1 paire de baskets confortables

MATÉRIEL DE CAMPING

Il sera important de ne pas avoir froid

- sac de couchage 0°C (oui 0°C, pas 5)
- drap de sac de couchage
- matelas de camping autogonflant
- une popote de trekking (cf internet)
- une gourde isotherme 1L

TROUSSE DE TOILETTE

Privilégier des produits non polluants !

- brosse à dents et dentifrice
- shampoing et savon
- crème solaire (indice 50)
- stick à lèvres (**important**)
- serviette type microfibre
- répulsif anti-moustiques

ACCESSOIRES

- lunettes de soleil
- pochette bandoulière ou ventrale (argent, papiers d'identité)
- sac de linge sale
- masque de nuit et bouchons d'oreilles

L'argent de poche, le matériel du participant ainsi que les papiers d'identité restent sous la responsabilité du participant. La société Sans Frontières ne peut en aucun cas être tenue responsable de la perte ou détérioration des affaires personnelles du participant. Il est vivement déconseillé de voyager avec des objets de valeur.