

Été 2022

18-25 ans

15 jours

Ville de regroupement
Paris

Vol Paris – La HAVANE
(vol régulier, escale possible)



CUBA

SUR LES TRACES DU CHÉ

L'ESPRIT DU VOYAGE

Cuba, une colo unique pour une destination dépaysante. Découverte de la Havane avec des cubains, cours de salsa, Cadillac de toutes les couleurs, maisons coloniales, balade à cheval. L'exclusivité de Sans Frontières : la rencontre avec les habitants, on dort chez des familles cubaines et notre chauffeur est un ancien garde du corps de Fidel Castro.

LES TEMPS FORTS



Immersion
chez l'habitant



Visite de la ville
en Cadillac



Balade à
cheval



Cours de
Salsa

NIVEAU PHYSIQUE



NIVEAU ECO RESPONSABILITE



INFOS PRATIQUES



Nuits chez l'habitant, confort rustique mais suffisant.



On ne cuisine pas ou très peu. Marchés, pique-niques, petits restaurants, on découvre les saveurs locales.



Bus affrétés et / ou transports en communs.



Accompagnateur expérimenté. Jusqu'à 12 participants.



Passeport valide 6 mois après le retour. Carte touristique en supplément à faire avant le départ. Consulter la fiche destination.

LE PROGRAMME

Jour 1 : Vol Paris - La Havane, première soirée en ville.

ETAPE 1, LA HAVANE (3 nuits) : Première immersion sur l'île de Cuba, on est fascinés par toutes les belles voitures Cadillac, l'ambiance salsa à chaque coin de rue, le soleil, l'architecture et l'accueil chaleureux des cubains. On prend un cours de salsa et on goûte la cuisine cubaine dans les petits restaurants familiaux.

ETAPE 2, VINALES (2 nuits) : Une jolie petite ville avec des maisons coloniales de toutes les couleurs, ici tout le monde fume le cigare, la végétation est belle avec des palmiers et des orchidées sauvages. On fera une randonnée sur une journée avec découverte d'une plantation de tabac et une fabrique artisanale de cigares. Visite de

grottes. Accueillis chez l'habitant on apprécie la rencontre avec ces familles cubaines, les repas conviviaux tous ensemble.

ETAPE 3, PLAYA LARGA (4 nuits) : Une belle étape à la plage, ambiance caribéenne. On part en excursion en randonnée à la recherche des Cénotes, des gouffres d'eau douce turquoise en plein milieu de la jungle. Plages, transat et jus de fruits frais à volonté !

ETAPE 4, TRINIDAD (4 nuits) : Une très jolie ville avec des maisons colorées, rues pavées, ambiance, la plus belle du pays. Journée à cheval pour profiter d'une nature sauvage.

Jour 15 : Dernier jour à la Havane et shopping. Retour en France.

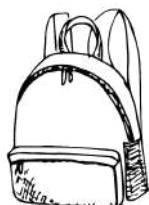


TROUSSEAU CUBA

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 maximum avec un change complet pour un jour, les papiers et objets personnels.

MON BAGAGE PRINCIPAL

Pas de valise sur ce séjour mais un sac à dos de 50 litres maximum contenant l'essentiel de tes affaires (maximum 15kg).



VÊTEMENTS

Des lessives seront faites sur le séjour !

- o 1 Casquette
- o 1 Coupe-vent imperméable
- o 1 Sweat ou pull
- o 1 Pantalon ou jean
- o 3 shorts
- o 5 T-shirts manches courtes
- o 2 T-shirts légers manches longues
- o 7 Sous-vêtements
- o 7 Paires de chaussettes
- o 1 Pyjama
- o 1 Tenue de sport
- o 1 Tenue décontractée du soir
- o 1 Paire de tong
- o 1 Paire de chaussures de randonnée semelles cramponnées
- o 1 Paire de baskets confortables
- o 1 Maillot de bain + 1 serviette

TROUSSE DE TOILETTE

Privilégier des produits non polluants !

- o Brosse à dents et dentifrice
- o Shampoing
- o Savon
- o Crème solaire (indice 50)
- o Stick à lèvres
- o Serviette type microfibre
- o Répulsif anti-moustique

MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE

- o Drap de sac de trekking
- o Masque de nuit et bouchons d'oreilles
- o Set de pique-nique : Assiette, gobelets et couverts
- o Gourde 1L

ACCESSOIRES

- o Lunettes de soleil
- o Pochette bandoulière ou ventrale (argent, papiers d'identité)
- o Sac de linge sale
- o Lampe frontale

SPÉCIFICITÉ COVID

Un masque chirurgical par jour de séjour et gel hydro alcoolique

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.