



Sans FRONTIÈRES
L'esprit du voyage

Été 2022

10-14 ans

10 jours

Ville de regroupement
PARIS

LA PÉNICHE AGITÉE

MULTI ACTIVITÉS SUR LE CANAL

L'ESPRIT DU VOYAGE

Au fil de l'eau, à bord de confortables péniches, une découverte d'un milieu surprenant : le canal du Nivernais et ses écluses. Un cocktail d'activités seront aussi au programme. On aura aussi l'occasion d'un petit séjour sur le bord du Lac des Settons, dans le parc sauvage du Morvan... tout y est !

LES TEMPS FORTS



Les berges en vélo



Navigation en péniche



Kayak et paddle sur le canal



Escalade et Rappel

NIVEAU PHYSIQUE



NIVEAU ECO RESPONSABILITÉ



LE PROGRAMME

Jour 1 : Transfert vers le Morvan et installation au camping.

ETAPE 1 LAC DES SETTONS (4 nuits) : C'est sur le bord du Lac des Settons, merveilleux point de fraîcheur dans un écrin de verdure, que nous débutons notre séjour, avec des balades autour du lac, un parcours VTT endiablé et une activité nautique au choix. Ça commence drôlement bien !

ETAPE 2. CANAL DU NIVERNAIS (5 nuits) : Après un transfert du lac vers le Canal, on s'installe à bord des péniches. Début de la navigation et passages d'écluses pour découvrir un univers particulier et s'initier à des activités variées : Nous découvrirons les

berges en vélo et ferons des excursions dans les petits villages, afin d'y découvrir la vie locale, ferons un petit stage d'escalade et un grand rappel de 60m. Sur l'eau, à part la navigation, on se baignera, fera des balades en kayak et du paddle sur le canal. Une fois le soir tombé, après un bon repas, nous nous initierons également à l'astronomie et ferons de multiples veillées sur les berges du canal, et pourquoi pas aussi un feu de camp ? Un programme nature et très varié !

Jour 10 : Retour à Paris



INFOS PRATIQUES



Cabines de 4 à 8 lits à bord des péniches. Camping sous tente au lac.



Préparation collective des repas. Pique-nique le midi, parfois restaurant le soir. On privilégie les saveurs locales.



Transferts en car pour rejoindre le camping et nos péniches.



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



CNI et Carte vitale. Être à jour de ses vaccins obligatoires.. Test d'aisance aquatique.



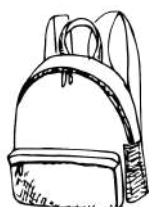
TROUSSEAU NIVERNAIS PÉNICHE

Sans FRONTIÈRES
L'esprit du voyage

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 à semelles cramponnées
- o 1 Paire de baskets confortables
- o 1 Maillot de bain + 1 serviette

ACCESSOIRES

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

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 DE CAMPING

- o Sac de couchage 15°C
- o Matelas de camping autogonflant
- 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

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.