

Été 2024

12-14 ans

12 jours

Ville de regroupement

PARIS

Avion Paris – Barcelone

Barcelone - Paris

(ligne régulière)



# ESPAGNE CATALOGNE

## VIVA CATALUÑA !

### L'ESPRIT DU VOYAGE

Pas besoin d'aller loin pour en prendre plein les yeux ! De l'autre côté de la frontière, la Catalogne est un terrain de jeu idéal ! Des **déplacements courts** et faciles, la **plage** toujours à portée de pieds, des **grands jeux** à volonté et un peu de **culture en ville**. Un séjour idéal pour découvrir l'itinérance et s'éclater un max !

### LES TEMPS FORTS



Snorkeling



Barcelone et Figueres



Plage, plage, plage

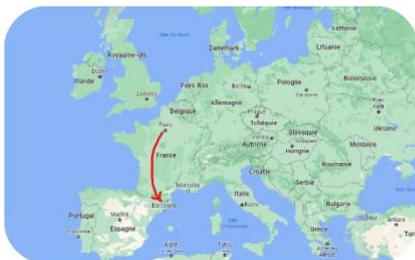


Séjour de proximité

### NIVEAU PHYSIQUE



### NIVEAU ECO RESPONSABILITE



### LE PROGRAMME

**Jour 1:** Arrivée et Installation

**ETAPE 1, PORT DE LA SELVA (5 nuits) :** Nord de la Catalogne, à proximité du parc de Cadaques. une étape idéale pour le **snorkeling**, et profiter au max de la **plage** et des **balades sur les sentiers côtiers**. Une journée consacrée à Figueres pour découvrir les ruelles typiques de la Catalogne et le surprenant **Musée Dali**.

**ETAPE 2, BARCELONE (6 nuits) :** Tout près de la **plage** et à 20 mn de Barcelone, une étape où on alterne plage et ville. Encore plus de **baignade**, de snorkeling, de jeux sur la plage. Et pourquoi pas une **activité nautique** ? Direction Barcelona pour découvrir les **Ramblas** toujours très

animées et le magnifique quartier Barrio Gotic. Un petit **rallye photo** dans les ruelles médiévales ça te tente ? Immersion dans l'univers coloré de **Gaudi** avec une visite du **Parc Guell** et pourquoi pas quelques selfies devant la Sagrada Familia.

**Jour 12:** Retour en France

### INFOS PRATIQUES



Campings aménagés, en tente igloo.



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



Transports en commun et bus affrété, mais aussi marche à pied.



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



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



[www.sans-frontieres.fr](http://www.sans-frontieres.fr)



[@sans\\_frontieres](https://www.instagram.com/sans_frontieres)

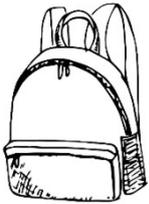
# TROUSSEAU ESPAGNE CATALOGNE



Retrouve tous nos conseils sur notre site [www.sans-frontieres.fr](http://www.sans-frontieres.fr)

## LES JOURS DE TRANSPORT

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



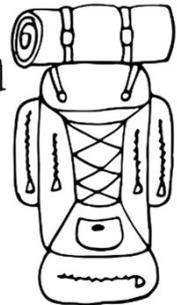
### JE GARDE SUR MOI

Un sac à dos standard de 20 litres max avec :

- o un **change complet** pour un jour et une brosse à dents
- o 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).



## DANS MON BAGAGE PRINCIPAL

### VÊTEMENTS

Une lessive pendant le séjour

- o 1 casquette
- o 1 coupe vent imperméable
- o 7 sous-vêtements
- o 4 paires de chaussettes

#### Pour la plage

- o 2 maillots de bain
- o 1 serviette de plage légère
- o 2 shorts
- o 4 T-shirts légers
- o 1 paire de tong

#### Pour la ville, les visites ou les soirées

- o 1 pyjama
- o 3 T-shirts légers avec manches
- o 1 pantalon léger
- o 1 pull léger
- o 1 shorts
- o 1 paire de baskets confortables pour marcher

### MATÉRIEL DE CAMPING

- o sac de couchage 15°C
- o drap de sac de couchage
- o matelas de camping autogonflant
- o une popote de trekking (cf internet)
- o une gourde isotherme 1L

### TROUSSE DE TOILETTE

Privilégier des produits non polluants !

- o brosse à dents et dentifrice
- o shampoing et savon
- o crème solaire (indice 50)
- o lait après soleil (pas de biafine)
- o stick à lèvres (**important**)
- o serviette type microfibre
- o répulsif anti-moustiques

### ACCESSOIRES

- o lunettes de soleil
- o pochette bandoulière ou ventrale (argent, papiers d'identité)
- o sac de linge sale
- o lampe frontale
- o 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.