

Été 2024

12-14 ans

13 jours

Ville de regroupement  
**PARIS**

Train Paris - Amsterdam



# HOLLANDE

## VÉLO « ET COLO »

### L'ESPRIT DU VOYAGE

L'esprit du voyage, c'est aussi, celui du vélo ! Un module « green » avec une itinérance à vélo facile. Un peu de ville avec Enkhuizen et Amsterdam. Train, vélo, transports en commun : transports doux et environnement au rendez-vous.

### LES TEMPS FORTS



Vélo



Séjour éco  
responsable



Amsterdam



Animations  
à volonté

#### NIVEAU PHYSIQUE



#### NIVEAU ECO RESPONSABILITE



### INFOS PRATIQUES



Campings aménagés, en tente igloo, tout au long du séjour.



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



Transports en commun, marche à pied... Et bien sûr, le vélo...



Directeur et animateurs diplômés (1 pour 6), 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 d'aisance aquatique.

### LE PROGRAMME

**Jour 1 :** Arrivée et Installation

**ETAPE 1, ENKHUIZEN (3 nuits) :** On commence en bord de mer pour lancer le séjour et préparer le circuit vélo. Un joli petit centre ville, un chouette port, des plages sympatiques. Le terrain idéal pour lancer quelques grands jeux histoire de se connaître. Les moins frileux pourront même aller se baigner.

**ETAPE 2, CIRCUIT EN VELO (4 nuits) :** La Hollande c'est une culture vélo. Les pistes cyclables sont partout et bien pensées. La plupart du temps, pas de voiture sur nos pistes. C'est un circuit facile à la portée de tous. Pas besoin de passer toute la journée sur le vélo, sauf pour ceux qui le souhaitent. 3-4 heures suffisent, temps pour admirer la campagne compris. Le 1<sup>er</sup> jour on pédale vers notre nouveau

camping. Nos sacs nous rejoignent en véhicule. En arrivant on monte le camp, on joue, on fait à manger. Le lendemain on décide ensemble de notre itinéraire et on rentre au camping le soir. Le 3<sup>ème</sup> jour, changement de camping. Le 4<sup>ème</sup>, on décide ensemble de l'itinéraire. Le 5<sup>ème</sup> on rentre et on rend les vélos.

**ETAPE 3, AMSTERDAM (4 nuits) :** Elle n'est pas surnommée la Petite Venise du Nord pour rien ! Amsterdam possède de nombreux canaux qui nous guident dans la découverte. Des grands parcs, un marché aux fleurs, la place du Dam, et plus encore. On découvre par le jeu. Visite de la maison d'Anne Franck ou du Musée Van Gogh.

**Jour 12 :** Retour en France



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



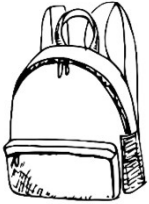
[@sans\\_frontieres](https://www.instagram.com/sans_frontieres)

# TROUSSEAU HOLLANDE

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 !



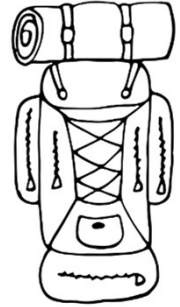
### JE GARDE SUR MOI

Un sac à dos standard de 20 litres max avec :

- 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).



## DANS MON BAGAGE PRINCIPAL

### VÊTEMENTS

Une lessive pendant le séjour

Privilégier des vêtements qui sèchent vite

- 1 casquette
- 1 tour de cou
- 1 coupe vent imperméable
- 1 veste de mi-saison
- 7 sous-vêtements
- 7 paires de chaussettes

#### Pour les journées

- 1 pantalon de marche
- 1 cuissard de vélo renforcé (**plus confortable**)
- 2 shorts
- 1 pull léger
- 1 pull chaud ou veste polaire
- 6 T-shirts
- 1 paire de baskets confortables
- 1 paire de tong
- 1 maillot de bain
- 1 serviette de plage légère

#### Pour les soirées

- 1 pyjama
- 1 tenue juste pour le soir, chaude et confortable (pull, jogging...)

### MATÉRIEL DE CAMPING

Il peut faire froid

- sac de couchage 5°C
- 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
- lampe frontale
- 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.