

Été 2024

18-25 ans

15 jours

Ville de regroupement
Paris

Vol Paris – Reykjavik
(vol régulier, escale possible)



ISLANDE

AVENTURE ENTRE LA GLACE ET LE FEU

L'ESPRIT DU VOYAGE

Quel que soit l'endroit, la nature est reine : cascades, **geyser**, fumerolles, **sources chaudes**, **plages de sable noir**, **glacier** et bien plus encore ! Avis aux aventuriers, dans cette colo on se prend pour Mike Horn ! Météo capricieuse, randonnées en pleine nature... Une expérience unique et des souvenirs par milliers.

LES TEMPS FORTS



Geysir



Savoir camper



Randonnées

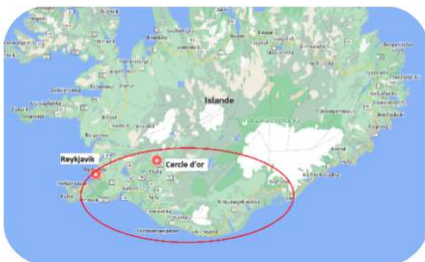


Nature préservée

NIVEAU PHYSIQUE



NIVEAU ECO RESPONSABILITE



LE PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée et Installation

ETAPE 1, REYKJAVIK (3-4 nuits) : On visite la capitale islandaise, premiers contacts avec les islandais et la culture viking. Excursion au **Cercle d'Or**, afin d'admirer la **cascade** de Gulfoss, la bulle de **Geysir** et la faille de Thingvellir qui sépare les plaques européenne et américaine.

ETAPE 2, SUD DE L'ÎLE (10-11 nuits) : De Reykjavik à Skaftafell et son **glacier**, on explore le sud de l'île en plusieurs étapes. L'équipe te présentera l'itinéraire exact en début de séjour. Pourquoi ce choix ? Parce que quel que soit l'endroit, le programme sera le même. Des

randos dans des **paysages de folie**, des moments de détente dans des piscines chauffées par la géothermie ou dans des **sources chaudes**, des **jeux** et veillées pour s'amuser. C'est aussi un **apprentissage de la vie outdoor** dans une nature préservée. Cuisiner des bons petits plats chauds malgré le vent. Etre au sec dans sa tente malgré la pluie. Gérer ses affaires pour ne jamais avoir froid... Et plein d'autres petits tips qui feront de toi un **vrai aventurier du nord** ! Prêt(e) à relever le défi ?

Jour 15 : Retour en France

INFOS PRATIQUES



Campings aménagés, en tente igloo sur l'ensemble du séjour.



Préparation collective des repas. Pique-nique le midi, goûter et repas chaud cuisiné le soir.



Transports en commun, bus affrétés et marche à pied.



1 accompagnateur pour 12-13 participants.



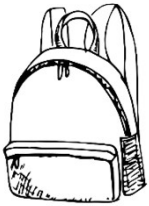
Passeport ou CNI en cours de validité. Carte européenne d'assurance maladie. Consulter la fiche destination.



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 !



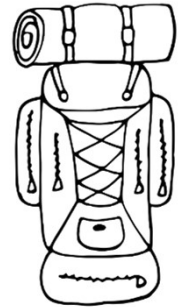
JE GARDE SUR MOI

Un sac à dos standard de 20 litres max avec :

- 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 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 randos, 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 séchent vite

- o 1 bonnet et 1 écharpe (ou tour de cou)
- o 1 Paire de gants
- o 1 Veste d'hiver imperméable
- o 1 Maillot de bain et 1 serviette légère
- o 8 Sous-vêtements
- o 8 Paires de chaussettes

Pour les journées

- o 2 Pantalons de marche
- o 1 short
- o 2 vestes polaires
- o 6 T-shirts
- o 2 Sous-pulls ou sous vêtement de ski
- o 1 Paire de chaussures de randonnée semelles cramponnées (**essentiel**)
- o 1 tenue type ville si tu le souhaites

Pour les soirées

- o 1 Pyjama
- o 1 Tenue juste pour le soir, chaude et confortable (pull, jogging, sous pull)
- o 1 Paire de tong
- o 1 Paire de baskets confortables

MATÉRIEL DE CAMPING

Il sera important de ne pas avoir froid

- o Sac de couchage 0°C (oui 0°C, pas 5)
- o Matelas de camping autogonflant
- o Une popote de trekking (cf internet)
- o 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 Stick à lèvres (**important**)
- o Serviette type microfibre
- o Répulsif anti-moustique

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.