

Été 2024

14-17 ans

14 jours

Ville de regroupement
PARIS

Vol panaché Paris - Oslo
(vol régulier, escale possible)

NORVÈGE SUD

L'AVENTURE AU GRAND AIR !

L'ESPRIT DU VOYAGE

Trois étapes à la fois urbaine et nature dans le sud de la Norvège. Ne t'y trompe pas, chaussures de rando, bonnet et sac à dos sont de rigueur ! La météo est parfois capricieuse mais les paysages et l'ambiance valent le détour. Un séjour accessible à tous.

LES TEMPS FORTS



Randos faciles



Nature préservée



Programme à construire



Culture norvégienne

NIVEAU PHYSIQUE



NIVEAU ECO RESPONSABILITE



LE PROGRAMME

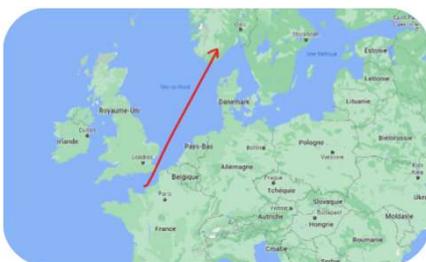
Jour 1 : Vol Paris - Oslo, Transfert et installation au camping.

ETAPE 1, OLSO (3 nuits) : Une citadelle imposante à l'entrée du fjord, un parc aux centaines de **statues insolites** : la capitale norvégienne a de multiples facettes, on prendra le temps de la découvrir.

ETAPE 4, BERGEN (4-5 nuits) : Petite ville avec des **maisons en bois colorées**, elle est idéale pour organiser un jeu. Il y a aussi des randos au départ du camping ou dans les fjords. Les **paysages sont fantastiques**. On composera le programme ensemble. Grands jeux et veillées pour compléter le tout.

ETAPE 3 : KRISTIANSAND (4 nuits) : C'est une des villes les plus **ensoleillées** de Norvège. **Maisons blanches** en bois, **plages** et centre ville animé, c'est une autre facette de la Norvège que l'on découvre. On pourra faire des **balades** sur les sentiers côtiers ou un match de beach volley, chercher un concert au parc Ravnedalen ou organiser un **jeu de piste** pour découvrir le **street art local**. Ici l'ambiance est détendue. Et pourquoi pas prendre le **bateau** pour découvrir l'île de Bragdøya ?

Jour 14 : 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 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.

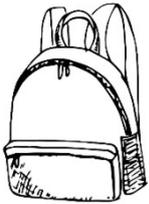


TROUSSEAU NORVÈGE SUD

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 !



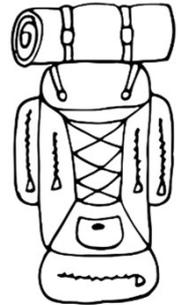
JE GARDE SUR MOI

Un sac à dos standard de 20 litres max avec :

- 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, 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 rando, 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 sèchent vite

- 1 bonnet et 1 écharpe (ou tour de cou)
- 1 paire de gants
- 1 veste coue-vent imperméable
- 1 maillot de bain
- 8 sous-vêtements
- 8 paires de chaussettes

Pour les journées

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

Pour les soirées

- 1 pyjama
- 1 tenue juste pour le soir, chaude et confortable (pull, jogging, sous pull)
- 1 paire de tong
- 1 paire de baskets confortables

MATÉRIEL DE CAMPING

Il sera important de ne pas avoir froid

- sac de couchage 0°C (oui 0°C, pas 5)
- 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.