

Été 2024

12-15 ans

12 jours

Ville de regroupement
BORDEAUX



VELODYSSÉE

DES LANDES AU PAYS BASQUE EN AUTONOMIE

L'ESPRIT DU VOYAGE

Autonomie en vélo en France ? Eh bien oui ! Au départ d'Arcachon, presque **200km de Véloodyssée** en **8 jours** le long de la mer pour rejoindre Bayonne. On **voyage léger**, on change de camping tous les jours ou presque, une **véritable aventure** ! Un séjour au plus proche de la nature, impact carbone proche de zéro !

LES TEMPS FORTS



Vélo en autonomie



Tourisme durable



Plage



Dune du Pilat

NIVEAU PHYSIQUE



NIVEAU ECO RESPONSABILITE



LE PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée et installation.

ETAPE 1, REGION DE BISCAROSSE (2-3 NUITS) : Ce sera notre point de départ. On récupère les vélos pour se familiariser et découvrir la région : **Dune du Pilat** et bord de mer. Qui dit **autonomie** dit pas de véhicule-assistance. On prépare notre matériel : sélection des affaires, **chargement des sacoches** et des carrioles, prêts au départ !

ETAPE 2, MODULE VELODYSSÉE (6-7 NUITS) : C'est parti pour l'odyssée sur une vélo route européenne bien connue. Depuis Biscarosse un parcours entre **Parc régional des Landes**, dunes de sable et océan atlantique. 200 km de **pistes cyclables aménagées**, on pédale en toute

sécurité et chacun à son rythme. Les étapes sont courtes, pas plus de 30 km par jour. Le **parcours est plat**, c'est à la portée de tous ! On s'arrête en chemin faire les courses pour **cuisiner** le soir. Il reste assez de temps chaque jour pour profiter de la **plage** ou de la piscine, visiter quelques endroits insolites, faire quelques **jeux** ou se reposer.

ETAPE 3, BAYONNE (2-3 NUITS) : fin de l'itinérance, mais pas de l'aventure ! On garde les vélos pour **explorer la ville** et les alentours. On continue l'aventure avec une **action citoyenne** dédiée à la mer.

Jour 12 : Retour au point de regroupement



INFOS PRATIQUES



Campings aménagés, en tente igloo. Ou aires naturelles de camping.



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



Vélo, bus affrété et transports en commun.



Directeur et animateurs diplômés (1 pour 5), jusqu'à 20 participants.



Passeport ou CNI. Etre à jour de ses vaccins obligatoires. Carte vitale. Test d'aisance aquatique



www.sans-frontieres.fr



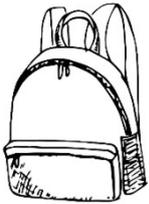
[@sans_frontieres](https://www.instagram.com/sans_frontieres)

TROUSSEAU VÉLODYSSÉE

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 !



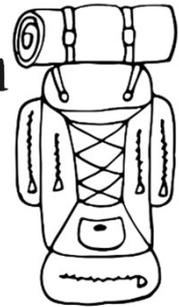
JE GARDE SUR MOI

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 40-50 litres maximum contenant l'essentiel de tes affaires (maximum 12kg).



DANS MON BAGAGE PRINCIPAL

La petite astuce en plus : Du vélo en autonomie c'est un peu spécial. Tu ne prendras pas ton gros sac sur ton vélo, tout ce dont tu as besoin devra tenir dans une paire de sacoches et sur ton porte bagage. Charge-toi le moins possible. Notre proposition ci-dessous.

VÊTEMENTS

Une lessive pendant le séjour

- o 7 sous-vêtements
- o 4 paires de chaussettes

Pour le vélo

- o 2 tenues de vélo (1 tenue = 1 cuissard renforcé si possible + 1 T-shirt respirant)
- o 1 paire de baskets confortable
- o 1 casquette
- o 1 coupe vent imperméable (**important**)
- o 1-2 tendeurs si tu en as (sinon on a)

Pour la plage et le reste du temps

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

Pour les soirées

- o 1 pantalon léger
- o 1 pull léger
- o 2 T-shirts légers avec manches

MATÉRIEL DE CAMPING

- o sac de couchage 15°C
- 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 bifine)
- 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.