

Printemps 2024

14-17 ans

7 jours

Ville de regroupement
PARIS

Vol Paris – Bilbao
(vol régulier, escale possible)

SURF, TAPAS AND CO

LE PAYS BASQUE ESPAGNOL

L'ESPRIT DU VOYAGE

Le Pays Basque Espagnol (Euskadi), tu connais ? Une région avec une culture et une langue uniques ! Des paysages de folie, une ambiance surfeur, des Pintxos savoureux, une ville futuriste, une église perchée au sommet d'un rocher... Une région étonnante !

LES TEMPS FORTS



Surf



Visite ville



Plage

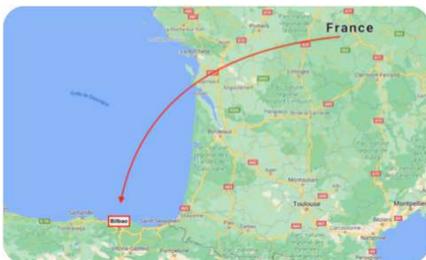


Jeux défis

NIVEAU PHYSIQUE



NIVEAU ECO RESPONSABILITÉ



INFOS PRATIQUES



Auberge de jeunesse chambres 4-8 lits.



Préparation collective des repas. Pique-nique le midi, parfois restaurant le soir. 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. Test d'aisance aquatique.

LE PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée et Installation dans notre Auberge de jeunesse à Bilbao.

Jour 2 à 4 : Côté océan, on s'imprègne de l'ambiance «surf» locale. **Grands jeux sur la plage**, balade sur le sentier du littoral, sans oublier bien sûr une **initiation au surf ou au stand up paddle**. On ira aussi admirer une des plus beaux spots du pays basque, San Juan de Gaztelugatxe (et on prononce ça comment ?) et son **mirador**, une église perchée en haut d'un rocher.

Jour 5 à 6 : Côté ville, on choisit une ville voisine à découvrir à la journée.

Getxo ou San Sebastian par exemple. A **Bilbao**, découverte ludique de la ville, des quartiers modernes et de Casco Viejo. On visite à pied, en trottinette ou à vélo, les pistes cyclables le long de la Ria nous laissent plein de liberté. Visite de l'insolite musée Guggenheim pour ceux qui veulent, **jeux-défis dans les parcs arborés**, soirée tapas... On goûte les pintxos basques, les meilleurs du pays, miam !

Jour 7 : Retour en France

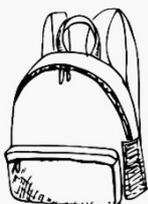


TROUSSEAU BIIBAO

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

Sac à dos de **50 litres maximum** contenant l'essentiel de tes affaires (maximum 15kg).



DANS MON BAGAGE PRINCIPAL

IMPORTANT : Nous organisons ensemble le petit déjeuner et les pique-niques du midi. Il n'y a pas de vaisselle dans l'auberge. N'oublie pas ta popote de trekking ou de la vaisselle de voyage (couverts, verre, assiette qui ferme si possible).

VÊTEMENTS

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

Pour les journées

- o 2 pantalons pour marcher
- o 1 short
- o 2 pulls
- o 6 T-shirts manches courtes
- o 1 paire de chaussures de marche confortables
- o 1 maillot de bain

Pour les soirées

- o 1 pyjama
- o 1 pantalon chaud et confortable
- o 1 pull
- o 2 sous-pull ou sous-vêtements de ski
- o une paire de tongs

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
- o serviette type microfibre
- o répulsif anti-moustique

ACCESSOIRES

- o Une popote de trekking (cf internet)
- 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
- o une gourde isotherme 1L

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.