

Printemps 2024

14-17 ans

8 jours

Ville de regroupement
PARIS

Vol Paris – Gran Canaria
(vol régulier, escale possible)

CANARIES OUTDOOR

SURF AND BIKE !

L'ESPRIT DU VOYAGE

Gran Canaria, une île volcanique au milieu de l'océan. Le printemps est doux, on profite du **bord de mer**. Attention, il y a souvent du **vent** et il peut faire frais. **Deux étapes** pour deux ambiances. **Vélo** et dune de sable dans le sud, **surf** et paysage volcanique dans le nord, voilà la base du programme.

LES TEMPS FORTS



Surf



Vélo



Bowling



Bord de mer

NIVEAU PHYSIQUE



NIVEAU ECO RESPONSABILITE



LE PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Las Palmas

ETAPE 1, MASPALOMAS (3 nuits) : Installation dans le sud de l'île à proximité de Playa Ingles. C'est en vélo que l'on découvre les environs. Un **guide** nous fera découvrir le coin en **vélo électrique**, facile. On pourra aussi continuer la découverte en louant des **vélos vintage**. Quelques **jeux sur la plage**, la grande **dune** de Maspalomas... et pourquoi pas une soirée **bowling** ? On organise les journées ensemble.

ETAPE 2 : LAS PALMAS (4 nuits) : Départ en bus privé de Maspalomas,

on en profite pour prendre un peu de hauteur. Depuis le mirador on admire le **paysage volcanique** de l'île. Installation en ville, à proximité directe de la plage pour un programme varié. Deux **cours de surf** pour apprendre à maîtriser le swell, ce n'est pas si difficile. **Grand jeu** pour découvrir la ville, sauras tu retrouver la Casa Colon ? Balade sur les **sentiers côtiers** en direction de Lomo de los morros, des **paysages volcaniques** à deux pas de la ville. Le reste du programme, on le verra ensemble.

Jour 8 : retour en France.



INFOS PRATIQUES



Petits appartements situés à proximité des activités.



On alterne préparation collective des repas, pique-niques, et petits restaurants. On découvre les saveurs locales;



Bus affrétés entre les étapes. Marche à pied et transports locaux.



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.



www.sans-frontieres.fr



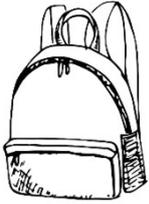
[@sans_frontieres](https://www.instagram.com/sans_frontieres)

TROUSSEAU CANARIES OUTDOOR

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 !



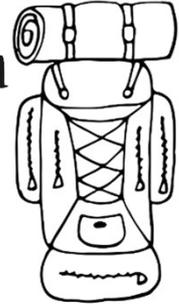
JE GARDE SUR MOI

Un sac à dos standard de 20 litres max avec :

- o un **change complet** pour un jour et une brosse à dents
- o les **papers 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 : Il ne fait jamais très froid mais il peut faire froid et il y a du vent. N'oublie pas quelques vêtements chauds et une veste coupe-vent.

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.
- o 1 haut type lycra pour le surf

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.