

Été 2025

14-17 ans

14 jours

Ville de regroupement
PARIS

Train Paris – Hendaye / Gérone – Paris

(changement de gares possible)



ESPAGNE ENGAGÉE

GARDIEN DES OCÉANS



L'ESPRIT DU VOYAGE

Une expérience **unique, atypique et engagée** de l'Atlantique à la Méditerranée, du Pays basque à la Costa Brava. Avec le soutien de **Surfrider Foundation**, on organise nos propres journées de collectes dans le cadre des **Initiatives Océanes**. Le reste du temps, on profite du bord de mer et on découvre la culture locale. Un séjour où **l'on s'amuse**, on découvre et **on agit** concrètement.

LES TEMPS FORTS



Train



Protection marine



Surf

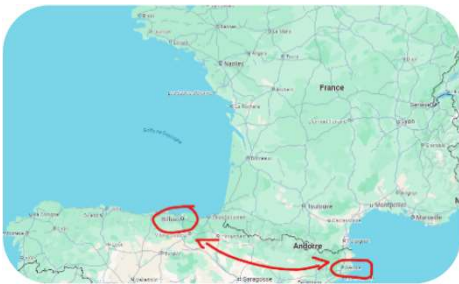


Snorkeling

NIVEAU PHYSIQUE



NIVEAU ECO RESPONSABILITE



INFOS PRATIQUES



Campings aménagés, en tente igloo. Une nuit en auberge.



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



Trains, transports en commun et marche à pied.



Directeur et animateurs diplômés (1 pour 8), jusqu'à 24 participants.



Passport ou CNI en cours de validité. Autorisation de sortie de territoire. Carte européenne d'assurance maladie. Test d'aisance aquatique Consultez la fiche destination.

LE PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée et Installation

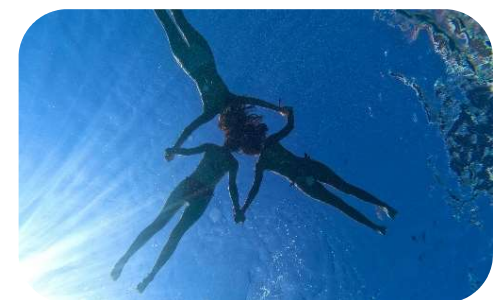
ETAPE 1, COTE ATLANTIQUE (6 nuits) : Depuis Hendaye, un bus nous emmène sur notre première étape dans la région de Bilbao. **Ambiance conviviale** et détendue au Pays Basque avec une initiation au surf, des grands jeux sur la plage et la découverte d'une **culture de caractère**. Sur cette étape, Surfrider nous fait découvrir les petits gestes du quotidien qui permettent de diminuer notre **impact environnemental** sur l'écosystème marin. Nous les mettrons en place tout le long du séjour. On organise une ou deux **collectes de déchets** ouvertes au public, en espérant que d'autres nous rejoignent.

ETAPE 2, SARAGOSSE OU BARCELONE (1

nuits) : C'est la grande traversée du pays en train ! Une nuit en auberge en ville pour couper le trajet et changer d'ambiance.

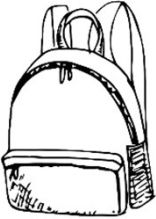
ETAPE 3, COTE MEDITERRANEENNE (6 nuits) : Direction la Costa Brava, à proximité de la réserve marine des Iles Medes. Sur cette étape, on découvre la faune marine avec un professionnel à l'occasion d'une sortie **snorkeling**. On comprend **l'impact du tourisme de masse** et de la pollution sur celle-ci. On enchaîne avec l'organisation d'une autre collecte. On complète le programme avec des grands jeux et la visite de Gérone ou Figueres.

Jour 14 : Retour en France



LES JOURS DE TRANSPORT

Le sac à dos que tu as pour les cours ira très bien !



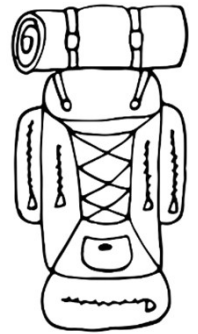
JE GARDE SUR MOI

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.**
- o Ta gourde

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).



DANS MON BAGAGE PRINCIPAL

VÊTEMENTS

Une lessive pendant le séjour

Privilégier des vêtements qui séchent vite

- o 1 casquette
- o 1 tour de cou
- o 1 coupe vent imperméable
- o 7 sous-vêtements
- o 7 paires de chaussettes

Pour les journées

- o 1 pantalon de marche
- o 1 autre pantalon
- o 2 shorts
- o 1 pull léger
- o 6 T-shirts
- o 1 paire de baskets confortables
- o 1 paire de tong
- o 2 maillots de bain
- o 1 serviette de plage légère
- o 1 haut type lycra pour le surf et le snorkeling
- o Si tu as des gants pour les collectes, prends-les. Sinon on en fournira.

Pour les soirées

- o 1 pyjama
- o 1 tenue juste pour le soir, chaude et confortable (pull, jogging...)

MATÉRIEL DE CAMPING

- o sac de couchage 10°C
- o drap de sac de couchage
- 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 après soleil (pas de biafine)
- 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.