

Été 2026

14-17 ans

15 jours

Ville de regroupement

PARIS

Vol Paris – Stockholm / Helsinki-Paris

(vols réguliers, escales possibles)



COMBINÉ SCANDINAVE

LES CAPITALES DU NORD

L'ESPRIT DU VOYAGE

Un itinéraire atypique à la découverte des capitales du nord. **Trois pays et un archipel**, de quoi en prendre plein les yeux. Un séjour à la fois **urbain et très nature** avec un **programme à construire** ensemble au jour le jour.

LES TEMPS FORTS



Capitales viking



Programme à construire



Vélo



Lancer de Hache

NIVEAU PHYSIQUE



NIVEAU ECO RESPONSABILITE



LE PROGRAMME

Jour 1: Arrivée et Installation

ETAPE 1, STOCKHOLM (4-5 nuits): On commence en beauté dans la capitale suédoise. Gamla Stan et ses **maisons colorées**, des **musées à choisir** ensemble, des îles à explorer, tout un programme ! Excursion à **Uppsala**, la première capitale viking, **pour ceux qui le souhaitent**. Au camping, on a accès à une **plage aménagée** sur le lac pour un maximum de fun.

ETAPE 2, ILES ALAND (4 nuits) : un petit bijou de nature à mi chemin entre la Finlande et la Suède. On **explore l'archipel à vélo** à la découverte des plages, de la nature et des oiseaux. Les îles sont pensées pour le vélo, les distances sont courtes, les **pistes balisées**,

et les **circuits plats**. On prend le temps d'un **beach volley**, d'une baignade, d'un jeu sur la plage, et de profiter des **animations estivales** dans la petite ville de Mariehamn.

ETAPE 3 : HELSINKI (4-5 nuits) : Savais-tu que Helsinki est la capitale verte de l'Europe ? Beaucoup d'initiatives locales sont à découvrir. Il y a aussi 3 **parcs nationaux** accessibles en transports en commun, idéal pour de belles randos. Dans le centre, la **forteresse** vaut le coup d'œil, même sans la visiter. On s'essaye au sport traditionnel local, le **lancer de hache**. Cerise sur le gâteau, on prend le ferry pour passer une **journée à Tallin** en Estonie.

Jour 15 : Retour en France

INFOS PRATIQUES



Séjour 100% camping. Campings aménagés avec confort scandinave, on dort en tente igloo 2-3 places. 1 nuit en ferry, cabines de 4 personnes.



Préparation collective des repas, on fait les menus, les courses et la cuisine ensemble. Pique-nique le midi, parfois restaurant, on privilégie les saveurs locales.



Transports en commun locaux : Train, ferry, bus, métro.



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



FORMALITES

Passeport ou CNI en cours de validité. Autorisation de sortie du territoire. Consulter la fiche destination.

AUTRES DOCUMENTS

Carte européenne d'assurance maladie. Test d'aisance aquatique.



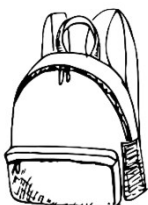
TROUSSEAU COMBINÉ SCANDINAVIE

Sans FRONTIÈRES
L'esprit du voyage

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 d'hiver 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
- 1 paire de baskets
- 1 tenue type ville

Pour les soirées

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

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.