

Été 2026

14-17 ans

12 jours

Ville de regroupement  
**PARIS**

Train Paris - Barcelone  
(ligne régulière, escale possible)



# ESPAGNE CANYON ET KAYAK DE BARCELONE AUX PYRÉNÉES

Tu as envie de soleil, d'eau fraîche, de **sensations** et de **vrais souvenirs** ? Direction l'Espagne pour un **séjour entre mer et montagne**, qui combine ambiance chill et sensations fortes ! De la **côte catalane** aux **canyons de la Sierra de Guara**, une aventure sportive et nature. Un voyage en train, des activités de pleine nature et une action pour préserver l'environnement, un séjour qui a aussi du sens.

## LES TEMPS FORTS



Programme à construire



Aventure sportive



Mer et montagne



Action collective

### NIVEAU PHYSIQUE



### NIVEAU ECO RESPONSABILITE



### LE PROGRAMME

**ETAPE 1, REGION DE BARCELONE (6-7 nuits) :** En début de séjour, on pose les bases : premières baignades, jeux de groupe et découverte des autres jeunes.

En fin de séjour, une sortie en **kayak** avec exploration de criques sauvages et baignades dans des eaux cristallines. On sort **masques et tubas** pour découvrir les fonds marins en **snorkeling**.

On enchaîne avec une « **Initiative Océane** ». Le concept ? une **collecte de déchets sur la plage** où on invite tous ceux qui veulent participer. Un moment engagé, utile, et toujours dans un bon esprit.

On termine avec la **découverte de Barcelone** : Rallye photo, parcours en équipe, défis dans les rues ou dans un parc... On admire la Sagrada Familia et les Ramblas, on se perd dans les ruelles de

Barrio Gothic, on découvre **le Parc Guell**. Le reste ? On décidera ensemble.

**ETAPE 2, ALQUEZAR (4-5 nuits) :** Direction **la Sierra de Guara pour l'aventure !** Une **étape sportive** entre village en pierre, nature sauvage et paysages grandioses. Deux séances de **canyoning**, dans des gorges spectaculaires : **sauts, glissades et nage en eau vive**. Le premier est facile; à la porté de tous. Le second sera choisi en fonction du groupe. Certains sont plus physiques que d'autres. **Randonnée** pour admirer les panoramas, moments de détente et jeux à la piscine ou au **bord d'une rivière**. Ce sera aussi l'occasion de choisir ensemble les veillées ou les jeux du soir.

**Jour 12 :** Retour en France en train

## INFOS PRATIQUES



Camping à proximité de la mer sur la côte, au milieu des montagnes dans la Sierra de Guara. On monte les tentes pour 2-3 personnes.



Ensemble on fait les menus, les courses et la cuisine. On choisit ensemble un ou deux restaurant pour découvrir les saveurs locales.



Bus affrétés pour le groupe. Transports en commun sur la côte.



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

### FORMALITES D'ENTREE

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



### AUTRES DOCUMENTS

Test d'aisance aquatique.

Possible nécessité d'une autorisation parentale pour la pratique de certaines activités.

Carte européenne d'assurance maladie.

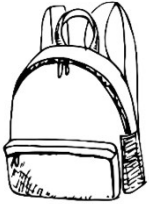


# TROUSSEAU ESPAGNE CANYON

Retrouve tous nos conseils sur notre site [www.sans-frontieres.fr](http://www.sans-frontieres.fr)

## LES JOURS DE TRANSPORT

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



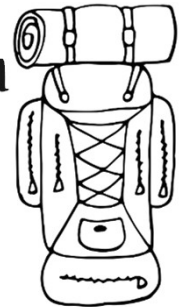
### JE GARDE SUR MOI

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 maximum** contenant l'essentiel de tes affaires (maximum 15kg).



## DANS MON BAGAGE PRINCIPAL

### VÊTEMENTS

Une lessive pendant le séjour

- 1 casquette
- 1 coupe vent imperméable
- 7 sous-vêtements
- 5 paires de chaussettes

#### Pour les activités mer et montagne

- 2 maillots de bain
- 1 serviette de plage légère
- 2 shorts
- 5 T-shirts légers
- 1 paire de tong
- 1 paire de chaussures de randonnée semelle cramponnée
- 1 haut type lycra pour le kayak

#### Pour la ville, les visites ou les soirées

- 1 pyjama
- 3 T-shirts légers avec manches longues
- 1 pantalon léger
- 1 pull léger
- 1 shorts
- 1 paire de baskets confortables pour marcher

### MATÉRIEL DE CAMPING

- sac de couchage 15°C
- 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)
- lait après soleil (pas de biafine)
- 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.