

Été 2026

14-17 ans

19 jours

Ville de regroupement
PARIS

Vol Paris - Helsinki
(vol régulier, escale possible)



FINLANDE AVENTURE

RANDO, CANOT ET SAUNA

L'ESPRIT DU VOYAGE

Un séjour à la découverte des multiples richesses de la Finlande. ! Des îles du **bord de mer** aux **forêts** en passant par les **lacs** et la capitale, tout y passe. **Expéditions en pleine nature, bivouac** et **activités traditionnelles**, la Finlande n'aura plus de secrets pour toi !

LES TEMPS FORTS



Expédition
bivouac



Sauna



Activités
locales



Rando

NIVEAU PHYSIQUE



NIVEAU ECO RESPONSABILITE



INFOS PRATIQUES



Un séjour en **campings** aménagés et bien équipés. Tente igloo (2-3 personnes), on monte le camp. Une nuit en **bivouac**, deux dans un parc en pleine nature (toilettes sèches) et deux en auberge à Helsinki.



Ensemble on élabore les menus, on fait les courses et on cuisine. Il fait frais le soir, on se prépare des repas chauds et copieux. Parfois au feu de bois. Ça prend du temps mais ça vaut le coup.



Transports en commun et marche à pied.



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

FORMALITES D'ENTREE

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



AUTRES DOCUMENTS

Test d'aisance aquatique. Carte européenne d'assurance maladie. Possible nécessité d'une autorisation parentale pour la pratique de certaines activités.

LE PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée et Installation

ETAPE 1 : HELSINKI (6 nuits) : quatre en début de séjour, deux à la fin. Il y a 3 **parcs nationaux** accessibles en bus, idéal pour les premières **randos**. Tu découvriras aussi une magnifique **forteresse** et un centre ville idéal pour quelques jeux. Activité traditionnelle inédite, le **lancer de hache** ! Prêt(e) à tester ?

ETAPE 2 : LOVIISA (4 nuits) : Après la forêt et les lacs, le bord de mer. Des **sentiers** côtiers, un archipel de petites îles sauvages idéales pour les randos, des **plages** immaculées de sable fin... l'étape idéal pour construire ensemble le programme et prévoir des **animations**. Pour les amateurs, on teste le **disque golf** et le **molkky**, deux activités locales. Une **journée à Porvoo** pour découvrir un village de pêcheur traditionnel.



ETAPE 3 : PUMALAA (4 nuits) : **Randos**, sauna et **feu de camp** pour se détendre, **grands jeux et veillées** pour s'amuser. Ensemble on cuisine de bons petits plats et on construit notre programme au fur et à mesure. Cerise sur le gâteau, une **expédition canoé** avec **bivouac** sur une petite île.

ETAPE 4 : KOUVOLA et ALENTOURS (4 nuits) : Direction le **parc national de Repovesi**. Une petite hutte avec poêle à bois pour se réchauffer, des **toilettes sèches** et de l'espace pour monter les tentes au milieu de la forêt. On y **accède en portant nos sacs**, une petite rando d'environ une heure. **Deux nuits** pour explorer au gré des envies. On enchaîne avec un **camping en bord de lac** pour se remettre de **l'aventure nature**.

Jour 19 : Retour en France



www.sans-frontieres.fr



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

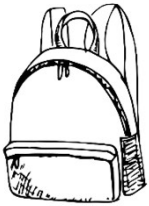
TROUSSEAU FINLANDE AVENTURE



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 !



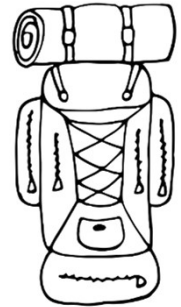
JE GARDE SUR MOI

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

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

- o 1 bonnet et 1 écharpe (ou tour de cou)
- o 1 paire de gants
- o 1 veste d'hiver imperméable
- o 1 maillot de bain
- o 8 sous-vêtements
- o 8 paires de chaussettes

Pour les journées

- o 2 pantalons de marche
- o 1 short
- o 2 vestes polaires
- o 6 T-shirts
- o 1 paire de chaussures de randonnée semelles cramponnées (**essentiel**)
- o 1 paire de baskets pour le canoë
- o 1 tenue type ville

Pour les soirées

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

MATÉRIEL DE CAMPING

Il sera important de ne pas avoir froid

- o sac de couchage 0°C (oui 0°C, pas 5)
- 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 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 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.