

# Merveilles Nordiques

14/17  
ans

## CONTACT ORGANISATEUR

Ufoval 74  
3 avenue de la plaine - BP 340  
74 008 Annecy  
Tél: 04.50.52.30.00  
ufoval@fol74.org

**En savoir plus :** [www.fol74.org](http://www.fol74.org)

### Date

Du 08 au 21 juillet

**Ref : 074049001**

## Capitales du Nord

### Merveilles Nordiques

Deux semaines pour découvrir les plus belles capitales du nord de l'Europe... Ce périple nordique qui nous mènera du Danemark à la Finlande, en passant par la Suède, nous permettra de partir à la découverte de trois capitales du nord de l'Europe:

**Copenhague :** mixe tradition et modernité, originalité et simplicité. Visite du musée national du Danemark, des jardins botaniques et de la ville avec un guide. Kayak, rallye photo, jeux...

**Stockholm :** surnommée la « Venise du Nord ». Découverte de la ville à vélo, grand jeu, balade sur les rives, le port et au marché...

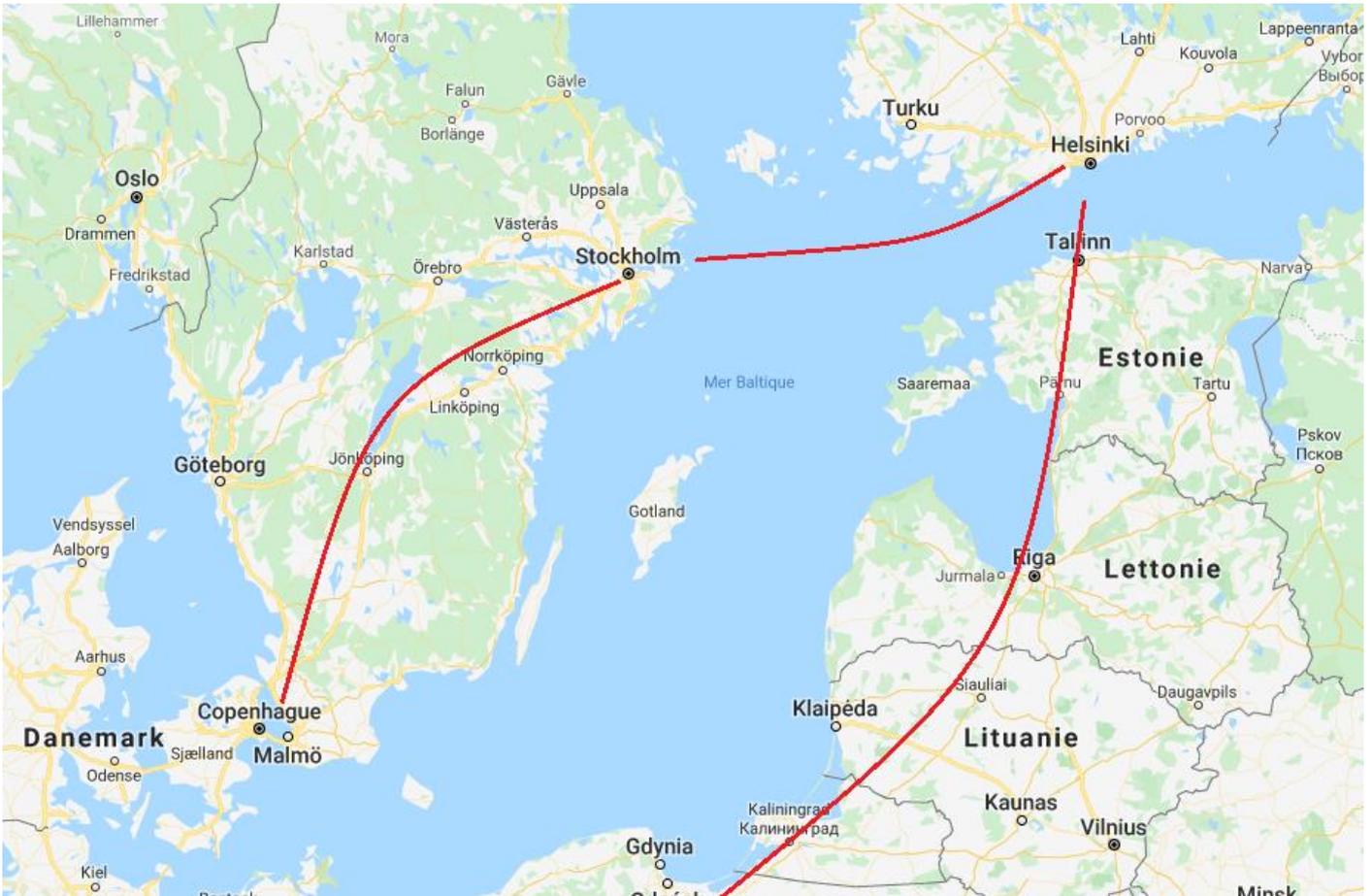
**Helsinki :** à la fois archipel et presqu'île. Promenades dans ses rues au tracé rigoureux, visite du marché aux puces, où on peut goûter aux soupes et au saumon mariné, découverte des îles alentour ou encore parc d'attractions Linnanmäki...

## TRANSPORT

Des pré acheminements pour rejoindre le lieu de rassemblement s'effectuent en car, en train ou en véhicule UFOVAL depuis votre ville de départ.

Puis le transport se fait en avion de Lyon à Copenhague, et le retour de Helsinki à Lyon.

## SITE



### ► Situation géographique

Au nord de l'Europe, la **Scandinavie** se compose du Danemark, de la Suède mais aussi de la Finlande. Ces 3 pays sont bordés par la mer Baltique et bénéficie, même l'été, d'une météo assez fraîche... alors on n'oublie pas de prendre des vêtements chauds !

### ► L' hébergement

L'hébergement se fera en auberge de jeunesse ou en appartement réservé spécialement pour le groupe.

### ► Le transport

Les déplacements se feront en transport en commun, et principalement à pied !

Pour des raisons pratiques et de sécurité, les longs trajets sont prévus et organisés avant le séjour.

### ► Matériel

Sac à dos et duvets fourni par l'UFOVAL, pas besoin de tapis de sol.

## ACTIVITES

Notre voyage commencera au Danemark, et plus précisément à Copenhague.



### COPENHAGUE :

« Aussi petit que soit l'oiseau, il lui faut un nid », proverbe danois.



La plus méditerranéenne des villes nordiques !!

Bienvenue dans cette magnifique ville où culture et histoire côtoient écologie et civisme.

Au milieu d'habitants accueillants, respectueux et disponibles, nous allons aller à la découverte du quartier de NYHAVN, se balader dans les jardins du château de ROSENBORG, flâner au bord des canaux de la ville, visiter le musée de NY CARLSBERG GLYPOTEK, se détendre au parc TIVOLI, errer dans STROGET et bien sûr rendre visite à l'emblème de COPENHAGUE : la petite sirène.

- Visite du **Musée National du Danemark**, et de la Galerie Nationale.
- **Les Jardins botaniques**, l'un des plus impressionnants espaces verts de la ville.
- **La ville libre de Christian**, fondée au cours des années 1970 par un groupe de squatteurs sur le site d'une caserne désaffectée, cette communauté est désormais une ville libre à part entière dont l'autonomie a été reconnue par les autorités locales.



Stockholm : « On avance plus vite la main dans la main », proverbe suédois.

Cette Venise du Nord décontractée distille une véritable douceur de vivre. Stockholm est une ville construite au fil de l'eau, enjambée par une cinquantaine de ponts comme autant de traits d'union entre nature et culture, tradition et « branchitude »

- **Gamla Stan** est le nom de la vieille ville à caractère médiéval de Stockholm, située sur l'île de Stadsholmen
- **Skeppsholmen** est une petite île dont vous pouvez faire le tour à pied, et prendre de belles photos en vous promenant le long des quais
- Visite **en bateau de l'archipelago**
- **Pour les soirées : Södermalm** est un quartier très animé
- La **ruelle Monteliusvägen** dans le quartier de Södermalm offre une vue imprenable sur la ville. Il s'agit d'une rue de 500 mètres avec une vue magnifique sur le lac Mälaren, l'Hôtel de ville et l'île de Riddarholmen, surtout au lever et au coucher du soleil.
- Un peu en dehors de la ville se trouve le **château de Drottningholm**, résidence permanente de la famille royale





HELSINKI: « "C'était long, c'était dur, mais nous y sommes arrivés. », proverbe Finlandais.

Helsinki, la capitale finlandaise, est une ville fonctionnelle et aux dimensions raisonnables qui se parcourt sans difficulté à pied. Les grands atouts d'Helsinki sont son design, son architecture, son offre culturelle et les nombreuses possibilités de shopping qu'on y trouve. La ville bénéficie par ailleurs de vastes parcs et espaces forestiers, ainsi que de quelques lacs, sans compter une importante bande littorale et un certain nombre d'îles au large de ses côtes. C'est dire que la nature est toujours à portée de main à Helsinki, et que les possibilités d'activités y sont nombreuses tout au long de l'année.

- Les halles de **Hietalahden Tori**, où les jeunes pourront goûter aux soupes et au saumon mariné, et visiter le marché aux puces.
- L'église pointue **Mickaël Agricola** haute de 97 mètres dont 30 mètres rétractables !
- La **Kauppatori**, marché où les fruits et légumes se vendent au litre !
- La Cathédrale orthodoxe **Uspensky**
- La cathédrale luthérienne **Tuomiokirkko**
- Le parc de **Lapinlahti** en bordure d'eau
- Le parc d'attraction Linnanmaki

#### A noter !

**Nous nous réservons le droit d'annuler une activité si toutes les conditions de sécurité nécessaires à sa pratique ne sont pas pleinement remplies : météo, santé de l'enfant...**



## ORGANISATION DU SEJOUR

### ► L'équipe d'encadrement

1 adulte pour 8 jeunes en moyenne. Pour un groupe de 18 jeunes, 3 adultes encadrent le séjour, dont un directeur et une assistance sanitaire.

### ► L'alimentation :

Le petit-déjeuner est pris à l'auberge ou à l'extérieur avant de débiter nos journées de découverte. Nous pique-niquons de sandwiches et de salades pour le déjeuner afin de faciliter le temps de déplacement et de visites. Des repas chauds, préparés selon les talents des membres du groupe, sont proposés chaque soir. Nous découvrons la nourriture locale et apprécions les multiples spécialités des pays.

Chacun doit s'impliquer activement et participer à tour de rôle aux tâches collectives (courses, préparation des repas, vaisselle...).

La vie collective lors d'un séjour itinérant à l'étranger rend difficile l'adaptation constante aux choix alimentaires de chacun (idéologie, religion...). Nous garantissons cependant le respect des régimes alimentaires médicaux des participants.

### ► Déroulement de la journée:

Les activités, les visites et l'organisation de la vie quotidienne sont réfléchies et anticipées par l'équipe. Durant le séjour, le rythme de vie est adapté aux envies et à l'état de fatigue de chacun, dans la mesure du possible. Chaque jour, des groupes sont faits pour permettre aux jeunes de choisir et de répondre le plus possible à leurs attentes.

### ► Le réveil

Il est échelonné sur un temps défini afin de s'adapter au mieux au rythme de chacun, mais il peut parfois être programmé tôt le matin si une activité ou sortie l'impose. L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt !

### ► Le coucher

Un jeune a besoin d'au moins 8h de sommeil, selon son état de fatigue. De plus, le rythme d'un séjour itinérant est intense et les journées bien remplies, alors la fatigue l'emporte souvent sur l'envie de faire durer la soirée ...

### ► La toilette

Un brin de toilette est effectué chaque matin. Chaque soir, les jeunes prennent une douche bien appréciée. Dans les auberges, les sanitaires sont parfois assez rudimentaires, ce n'est donc pas toujours possible de brancher des appareils électriques, de prendre ses aises ou d'avoir de l'eau chaude à chaque fois !

### ► Le linge

Les jeunes auront la possibilité de laver leur linge soit à la main, soit dans des laveries automatiques. Malgré l'attention qu'on peut y apporter, il existe toujours, en collectivité, un risque de problème de lavage (linge déteint, abîmé). Il est préférable de choisir des vêtements pratiques, pas trop délicats, ayant déjà servi, plutôt que des vêtements neufs. Afin de réduire les risques de perte, il est indispensable de marquer les vêtements.

### ► Rappel réglementaire,

Même à l'étranger, nous appliquerons la loi française en vigueur : la loi française interdit la consommation d'alcool aux mineurs. La possession et la consommation de drogue constituent un délit. La consommation de tabac est quant à elle strictement interdite aux jeunes de moins de 16 ans.

D'une manière générale, tout comportement de nature à nuire à votre sécurité ou à celle de vos camarades, ou pouvant compromettre la qualité des vacances que nous nous efforçons de proposer à chacun, pourra donner lieu à une décision de renvoi. Frais de retour à la charge des familles ...

## RELATION PARENTS/JEUNES

**Téléphone** : le téléphone portable est fortement déconseillé, afin de profiter pleinement de la vie de groupe. De plus, les frais supplémentaires inhérents aux communications passées et reçues à l'étranger sont très élevés ! Si toutefois le jeune le garde durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement.

**Internet** : des nouvelles sont données sur le blog du séjour, et parfois même quelques photos. Pour le consulter, il suffit de vous rendre sur le site [www.fo174.org/blogs-de-nos-sejours](http://www.fo174.org/blogs-de-nos-sejours). L'identifiant et le mot de passe vous seront communiqués sur la convocation de départ.

**En cas d'urgence**, les parents peuvent contacter l'UFOVAL 74 qui reste en liaison régulière avec le directeur.

## INFORMATIONS POUR PREPARER VOTRE SEJOUR

### ► Argent de poche

Chaque jeune est responsable de son argent. Il n'est pas nécessaire d'apporter une somme trop importante, 30 à 50 euros pour l'ensemble du séjour sont suffisants.

La monnaie au Danemark est la couronne Danoise 1€ = 7,47 øre

La monnaie en Suède est la couronne Suédoise 1€ = 10,59 öre

La monnaie en Finlande est l'euro.

### ► Santé

**Il est très important de remplir sérieusement et sans omission la fiche sanitaire** en nous indiquant par exemple les allergies, les problèmes de santé particuliers ou le régime alimentaire médical. L'assistante sanitaire veillera à l'hygiène ainsi qu'au suivi des traitements médicaux (**accompagnés obligatoirement d'une ordonnance !**). Si un jeune est malade, le directeur téléphonera à la famille et n'hésitera pas à consulter un médecin.



Ce séjour ne nécessite pas une condition physique particulière, toutefois, il faut être capable de porter son sac, marcher durant un petit moment, supporter les conditions météorologiques diverses...

Aucune **vaccination** particulière n'est obligatoire. Nous vous conseillons de vous renseigner auprès de votre médecin généraliste sur les éventuels traitements préventifs. **Lors de l'inscription, nous informer de tout problème important concernant la santé de votre enfant !**

### ► Objet de valeur

Les objets de valeur tels que le téléphone portable, appareil photo numérique, vêtements de marque... sont **déconseillés pendant le séjour**. Ils resteront sous l'entière responsabilité de votre enfant s'il décidait toutefois de les amener (aucun remboursement en cas de dégradation, vol, perte...).

Comme dans beaucoup de pays où l'affluence touristique est importante, les transports en commun et les centres villes bondés facilitent la perte et le vol d'objets. La vigilance de chacun est impérative.

### ► Assurance

Notre association souscrit une assurance dite « centres de vacances » pour tous les enfants et les jeunes qui sont inscrits dans les séjours qu'elle organise.

Cette assurance couvre : les frais de soins en complément des régimes légaux, le rapatriement en cas d'accident ou de maladie ne pouvant être traité sur place, certains biens si le sinistre est accidentel (par exemple vol caractérisé). Pour autant, les parents demeurent responsables des actes commis par leurs enfants au titre de l'autorité parentale, c'est pourquoi nous vous conseillons de souscrire un contrat d'assurance individuelle accident et responsabilité civile.

### ► Avant le séjour

Il est important de se renseigner sur le pays afin de bien préparer son voyage. Vous trouverez de nombreuses informations dans les ouvrages en bibliothèque, dans les guides de voyage ou sur les sites internet.

**Une réunion d'information** pour préparer le séjour est organisée entre l'UFOVAL, les jeunes et les parents, **le samedi 30 mai 2020 à 9h30 au collège du Semnoz à Seynod**. A cette occasion, les directeurs sont présents pour répondre à vos questions et les sacs à dos sont remis aux jeunes pour les séjours concernés. **La présence de tous les habitants de la région Rhône-Alpes est INDISPENSABLE.**



**Documents originaux à remettre le jour du départ :**

- Pièce d'identité personnelle en cours de validité
- Autorisation de sortie de territoire CERFA N°15646\*01 + copie de la carte d'identité du signataire + une copie du livret de famille dans le cas où l'enfant ne porte pas le même nom de famille que le parent signataire
- Carte européenne d'assurance maladie
- Fiche sanitaire (remplie et signée)
- Médicaments + ordonnance (en cas de traitement médical à suivre)

**Attention il faut impérativement envoyer avant le 01/05/2020 :**

- Photocopie de la pièce d'identité du jeune en cours de validité.
- Photocopie de l'autorisation de sortie de territoire CERFA N°15646\*01 + photocopie de la carte d'identité du signataire + photocopie du livret de famille dans le cas où l'enfant ne porte pas le même nom de famille que le parent signataire

**Par e-mail à [doc.sejourufoval@fol74.org](mailto:doc.sejourufoval@fol74.org)**

**Ou**

**Par courrier à l'adresse UFOVAL 74**

**3 avenue de la Plaine –**

**BP 340 - 74008 ANNECY**



## FICHE TROUSSEAU

Nom et Prénom de l'enfant :

.....

Chaque pièce du trousseau doit être marquée aux nom et prénom du jeune, à l'aide de bandes tissées et cousues.	Conseillé	Dans la valise	Sur soi	Inventaire de l'animateur	
				ARRIVEE	DEPART
VALISE ou SAC DE VOYAGE	1				
CHAPEAU, CASQUETTE ou BOB	1				
TEE –SHIRT, POLOS	7				
PULL ou SWEET chaud	2				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
SHORT, BERMUDA ou PANTACOURT	1				
PANTALON	2				
ROBE ou JUPE	Facultatif				
SLIPS, CULOTTES ou CALECONS	7				
PAIRES DE CHAUSSETTES	7				
PYJAMA	1				
MAILLOT DE BAIN	1				
SERVIETTE DE PLAGE	1				
PETIT SAC A DOS pour la balade	1				
NU-PIEDS	1				
BASKETS ou CHAUSSURES DE MARCHE	1				
MAILLOT DE BAIN	1				
TROUSSE DE TOILETTE : gel douche ou savon avec étui, shampoing, peigne ou brosse, brosse à dent, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier	1				
AUTRES					

- Penser aux serviettes microfibrés : gain de place et séchage rapide !
- Amener des vêtements solides, se lavant facilement, ne déteignant pas (pas de vêtements neufs, de marque ou de valeur).
- Conditionner les vêtements dans des sacs plastiques dans le sac à dos, imparable pour les protéger de l'humidité!
- Conditionner les liquides (gel douche, shampoing...) dans des flacons à bouchon, dans un sac à congélation pour éviter les fuites...
- Nous recommandons le poids des affaires personnelles à un maximum d'environ 7 à 10 kg.

