

# Surf, culture et découverte



14 - 17 ans



## Le jour du départ :

### LES DOCUMENTS :

- Carte d'identité ou Passeport
- Autorisation de Sortie de Territoire (AST)
- Carte Européenne d'Assurance Maladie
- Pass' Nautique

### MATÉRIEL IMPORTANT :

- Tapis de sol
- De bonnes chaussures

## Portugal

REF : 074 092 001

Porto au nord et Lisbonne plus au sud, les deux incontournables au Portugal !

On commence notre voyage par le sud : on se baladera dans les plus vieux quartiers de Lisbonne dont l'Alfama, et on découvrira le quartier animé et commerçant de la Baixa. On visitera l'emblématique quartier de Belém, sans oublier la dégustation des fameux Pasteis de Nata !

La planche sous le bras direction Nazare, l'un des plus beaux spots d'Europe pour pratiquer le surf, avec 3 séances adaptées à tous les niveaux. On profitera de la "Costa de Prata" pour des moments de farniente également.

Dernière étape de notre voyage : Porto, une ville qui a tout pour plaire. Les gens, la nourriture et la culture ne sont que quelques-unes des nombreuses choses qui font de Porto un endroit formidable à visiter. Voici un exemple de toutes les possibilités : musées, déguster de délicieux plats portugais, activités de plein air comme la randonnée jusqu'au Castelo de Sao Jorge, excursion en bateau sur le Douro, ou encore profiter de la musique live au Miradouro da Senhora do Monte...



Organisateur : FOL 74 / UFOVAL

3 Avenue de la Plaine - BP 340 - 74008 Annecy

Tél : 04.50.52.30.00 - ufoval@fol74.org - www.ufoval.fol74.org

---

## LE SITE

---



Le Portugal, situé à l'extrémité sud-ouest de l'Europe, séduit par ses paysages variés allant des plages dorées de l'Algarve aux montagnes verdoyantes du nord. Ce pays au riche patrimoine culturel et historique offre des villes emblématiques comme Lisbonne, avec ses quartiers pittoresques et ses monuments majestueux, et Porto, célèbre pour ses rives du Douro. Le Portugal est également réputé pour sa cuisine savoureuse, son climat agréable et son accueil chaleureux. Entre traditions et modernité, il est une destination idéale pour les amateurs de culture, de nature et de gastronomie.

### Itinéraire préconisé :

Lisbonne : 3 jours environ  
Nazaré : 5 jours environ  
Porto : 3 jours environ

### Hébergement :

L'hébergement se fera en camping sous tentes non mixtes, bivouac possible selon les conditions météo.

### Matériel personnel :

Sac à dos 70 litres (conseillé) ou valise  
Tapis de sol  
Lampe frontale

### Matériel fourni par l'UFOVAL :

Duvet  
Matériel de camping

*A noter ! sur demande l'UFOVAL peut mettre à disposition un sac à dos pour la durée du séjour. Veuillez contacter votre interlocuteur lors de l'inscription pour plus d'informations.*

---

## LES ACTIVITÉS

---

*Le programme du séjour n'est pas définitif, il sera créé par l'équipe pédagogique. Voici un aperçu de ce qu'il y a à découvrir sur place.*

### Lisbonne :

Lisbonne, capitale du Portugal, se distingue par ses quartiers historiques, comme Alfama et Baixa mais aussi par son charme historique. La ville, entre collines et rives du Tage, offre des panoramas magnifiques et une architecture mêlant tradition et modernité. Ses tramways emblématiques, ses places animées et ses délicieux pastéis de nata font de Lisbonne une destination incontournable.

### Quartier de Belém :

Le quartier de Belém à Lisbonne est célèbre pour ses monuments historiques, comme la Tour de Belém et le monastère des Hiéronymites, témoins de l'âge d'or des découvertes maritimes. Ce secteur, situé en bordure du Tage, abrite aussi des musées incontournables, tels que le musée des Carrosses et le musée d'Art, Architecture et Technologie. Belém est également le lieu d'origine des célèbres pastéis de nata, à déguster à la pâtisserie Pasteis de Belém.



## Nazaré :

Nazaré, célèbre station balnéaire du Portugal, est réputée pour ses plages immenses et ses vagues géantes, attirant les amateurs de surf du monde entier. Le phare de Nazaré offre une vue spectaculaire sur l'océan Atlantique et les falaises environnantes. Ce village de pêcheurs, avec ses traditions et son atmosphère authentique, est aussi un lieu idéal pour savourer des fruits de mer frais. À Nazaré, profitez de trois séances de surf adaptées à votre niveau, que vous soyez débutant ou confirmé, pour découvrir les vagues légendaires de cette côte tout en progressant à votre rythme, encadrés par des moniteurs passionnés.

## Porto :

Porto, deuxième plus grande ville du Portugal, séduit par son architecture pittoresque et ses rives du fleuve Douro. Le quartier historique de Ribeira, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, offre de charmantes ruelles pavées et des maisons colorées. Porto est également réputée pour ses ponts emblématiques, comme le Pont Dom Luís I.

## Randonnée :

La randonnée jusqu'au Castelo de São Jorge, situé sur une colline surplombant Lisbonne, offre une vue panoramique spectaculaire sur la ville et le fleuve Tage. Le chemin serpente à travers les ruelles pittoresques d'Alfama, offrant un aperçu de l'architecture historique et des charmantes places. Une fois au sommet, le château, datant du XI<sup>e</sup> siècle, permet de découvrir son histoire tout en admirant le panorama unique sur Lisbonne.

## Excursion en bateau :

Une excursion en bateau sur le Douro permet de naviguer à travers les paysages spectaculaires de la vallée, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. En longeant les rives verdoyantes, bordées de terrasses viticoles, on découvre l'histoire et la culture de cette région viticole renommée. C'est une expérience paisible, offrant des vues imprenables sur les montagnes, les vignobles en terrasses et les villages pittoresques.

*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...).*

## L'ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Notre équipe d'encadrement, composée de véritables globe-trotters, partage avec passion ses expériences à travers le monde, apportant ainsi une richesse culturelle unique à nos colos. L'équipe pédagogique est composée d'un adulte pour 8 jeunes en moyenne. Pour un groupe de 20 jeunes, 3 adultes encadrent le séjour.

## LE 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.

Le transport s'effectue ensuite en avion jusqu'à Lisbonne depuis Lyon St Exupéry. Au retour, le groupe partira de l'aéroport de Porto, pour rejoindre Lyon St Exupéry.

Sur place, le groupe se déplace avec les transports en commun locaux et à pied.

## SANTÉ

*Veillez remplir avec attention et sans omission la FICHE SANITAIRE en nous indiquant par exemple les allergies ou les régimes alimentaires particuliers.*

Le suivi médical est assuré par un adulte qualifié qui se charge des soins médicaux légers ou de l'application des traitements en cours. Si votre enfant est malade, il est conduit chez le médecin et vous en êtes immédiatement avertis. Si votre enfant a un traitement en cours lors de son séjour, il est impératif de joindre l'ordonnance aux médicaments que vous donnez au responsable sur le lieu de départ. Ce séjour ne nécessite pas une condition physique particulière.

Toutefois, il faut être capable de porter son sac, dormir sous tentes, marcher durant un petit moment, supporter les conditions météorologiques diverses...

Aucune vaccination particulière n'est obligatoire. Cependant, nous vous conseillons de vous renseigner auprès de votre médecin généraliste sur les éventuels traitements préventifs.

---

## ALIMENTATION

---

Le petit-déjeuner est pris au campement ou à l'extérieur avant de débiter nos journées de découvertes. Nous piqueniquons 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 du 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. Nous garantissons cependant le respect des régimes alimentaires médicaux des participants concernés.

---

## HYGIÈNE

---

Un temps est consacré à l'hygiène chaque matin. Chaque soir, les jeunes prennent une douche bien appréciée. Dans les campings, les sanitaires sont parfois assez rudimentaires, ce n'est donc pas toujours possible de brancher des appareils électriques (attention à ne pas oublier son adaptateur au besoin), de prendre ses aises ou d'avoir de l'eau chaude à chaque fois !

Les jeunes auront la possibilité de laver leur linge soit à la main, soit dans des laveries automatiques. Malgré l'attention que l'on peut y apporter, il existe toujours, en collectivité, un risque de problème de linge déteint ou 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.

---

## ARGENT DE POCHE

---

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

---

## OBJETS DE VALEUR

---

Les objets de valeur (téléphone portable, équipements numériques, vêtements de marque, bijoux, etc...) 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.

---

## COMMUNICATION

---

### 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.ufoval.fol74.org](http://www.ufoval.fol74.org). L'équipe du centre va faire le maximum pour le mettre à jour le plus souvent possible, mais ne soyez pas déçus ni frustrés si les nouvelles sont parfois irrégulières. Cela est souvent signe de vacances riches et actives pour les jeunes.

### TÉLÉPHONE

Pour une expérience de groupe optimale et immersive, nous recommandons de limiter l'usage des téléphones portables. Il est important de noter que les frais de communication à l'étranger peuvent être particulièrement onéreux. Si le jeune choisit néanmoins de garder son téléphone pendant le séjour, son utilisation sera encadrée par l'équipe d'animation. Veuillez noter que nous déclinons toute responsabilité en cas de dommage, de perte ou de vol de l'appareil.

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

## BUREAU QUALITÉ

Pour tout litige ou réclamation, merci d'adresser votre demande (dans un délai maximum de 4 semaines après la fin du séjour) à l'adresse : [bureau-qualite@fol74.org](mailto:bureau-qualite@fol74.org).

## AVANT LE DÉPART

La convocation au départ sera disponible 10 jours avant le début du séjour.

Le directeur ou la directrice publiera sur le BLOG la "lettre aux jeunes", ce document est destiné à vos enfants. Dans celui-ci, les derniers détails et informations à connaître avant le voyage seront donnés.

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.

## 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. 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.

## 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.

## DOCUMENTS À REMETTRE

### Impérativement avant le 01/05/2025 :

- Copie de la pièce d'identité en cours de validité
- Copie de l'Autorisation de Sortie de Territoire + copie de la pièce 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
- Copie de la Carte Européenne d'Assurance Maladie
- Fiche sanitaire (remplie et signée)

### Impérativement le jour du départ :

- Pièce d'identité en cours de validité
- Autorisation de Sortie de Territoire (AST) CERFA N°15646\*01 + copie de la carte d'identité du signataire + copie du livret de famille si nom différent du signataire
- Carte Européenne d'Assurance Maladie
- Médicaments + ordonnance (en cas de traitement médical à suivre)
- Pass Nautique

# TROUSSEAU

NOM ET PRENOM DE L'ENFANT : \_\_\_\_\_

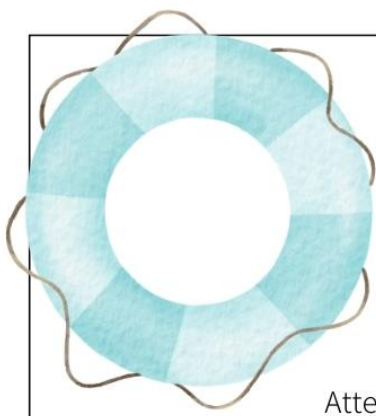
Il est indispensable de marquer l'ensemble des vêtements, chaussures (y compris ceux portés au cours du voyage) et fournitures diverses aux nom et prénom de l'enfant. Nous vous rappelons que nous fournissons les draps et les couvertures dans chaque centre. Le linge est lavé pendant le séjour, dès qu'il dure plus de 7 jours. Pour les enfants de + 14 ans, l'inventaire sera effectué par le jeune pour favoriser l'autonomie.

**Rappel ! Nous vous recommandons d'éviter les objets de valeur. En cas de perte ou de vol, notre assurance ne prend en charge aucun remboursement.**

	CONSEILLÉ
<b>POUR LA TOILETTE</b>	
Peigne et/ou brosse	1
Brosse à dents et dentifrice	1
Gel douche	1
Shampoing	1
Crème solaire	1
Serviette de toilette	1
<b>POUR TOUS LES JOURS</b>	
Hauts manches courtes	7
Slips / culottes	9
Paires de chaussettes	7
Hauts manches longues	2
Pantalons	1
Shorts	3
Jogging	1
Pulls / sweats	2
Pyjamas	2
Coupe vent / Imperméable	1
<b>POUR LES ACTIVITÉS</b>	
Casquette	1
Serviette de plage / piscine	1
Baskets ou chaussures de marche	1
Maillot de bain	1
Nu-pieds	1
Lunettes de soleil	1
Sac à dos	1
Gourde	1
<b>LES PETITS +</b>	
Anti moustique	2
Lampe de poche	2
Tapis de sol	1
<b>AUTRES</b>	

Nous recommandons le poids des affaires personnelles à un maximum d'environ 7 à 10 kg. Il est conseillé de laisser de la place, dans le haut du sac à dos, afin d'y ajouter le matériel collectif, le jour du départ.





# Pass Nautique

Attestation de réussite au test d'aisance aquatique préalable à la pratique des activités aquatiques et nautiques (canoë-kayak et disciplines associées, descente de canyon, ski nautique, nage en eaux vives, surf, glisse aérotractée nautique, voile) en Accueils Collectifs de Mineurs.

Suivant l'arrêté du 25 avril 2012 fixant les modalités d'encadrement et les conditions d'organisation et de pratiques de certaines activités physiques en ACM.

L'attestation peut être délivrée par une personne titulaire des diplômes suivants : Brevet National de Sécurité Aquatique (BNSSA), Diplôme d'Etat de maître-nageur sauveteur (DE de MNS), Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation (BEESAN), Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de Sport des activités aquatiques et de la Natation (BPJEPS AAN), ou tout autre BEES ou BPJEPS des spécialités nautiques considérées.

Ce document atteste l'aptitude du mineur à : effectuer un saut dans l'eau, réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes, réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes, nager sur le ventre sur 20 mètres, franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant. Le parcours peut être effectué avec une brassière de sécurité.

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_

Titulaire du diplôme : \_\_\_\_\_

Date de délivrance du diplôme : \_\_\_\_\_

Certifie que l'enfant : \_\_\_\_\_

Né(e) le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

A passé avec succès les épreuves demandées.

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Cachet et signature :