



## LE SEJOUR

Lisbonne est une ville inondée de lumière. Le Tage et le soleil, rarement absent, font de la capitale portugaise un miroir de couleurs où la beauté et la singularité architecturales ne passent pas inaperçues. A Lisboa, nom portugais de la ville, les quartiers se suivent mais ne se ressemblent pas. De la très récente tour Vasco de Gama à la célèbre tour de Belém, Lisbonne transcende les âges avec une harmonie particulière. Surnommée la ville aux 7 collines, Lisbonne bénéficie d'une topographie atypique qui permet d'avoir de nombreux points de vue sur l'ensemble de la ville. De cette magnifique cité, connue pour ses sols pavés qui embellissent chacune de ses ruelles, se dégage une ambiance très agréable et se balader en son sein, est une expérience véritablement idyllique.

## TRANSPORT

Le voyage se fait en train et/ou avion : Lyon/Paris – Lisbonne – Lyon/Paris  
Sur place, les déplacements se font en transports en commun (métro, bus, tram), et principalement à pied.

## DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

- ▶ CARTE NATIONALE D'IDENTITE personnelle (au nom du jeune)  
Ou  
PASSEPORT Personnel

Attention : le délai d'obtention du passeport est d'un mois et demi environ. Le passeport est valable 10 ans et coûte 86€.

\* En cas de nationalité autre que française, se renseigner auprès de votre consulat.

- ▶ Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111, à demander auprès de la sécurité sociale). Attention : les délais d'obtention sont supérieurs à 15 jours. La carte est valable 1 an.
- ▶ Autorisation de sortie du territoire à compléter et envoyer la photocopie à l'UFOVAL accompagné de la photocopie de la carte d'identité du responsable légal signataire du document (téléchargeable via le site <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359>)

Merci de faire parvenir à l'UFOVAL 74 une copie de ces documents (hors carte européenne d'assurance maladie). Prévoir également une photocopie de tous ces documents que vous remettrez au directeur du séjour le jour du départ.

## 1<sup>er</sup> et dernier repas servis

PREMIER REPAS SERVI : Le dîner

DERNIER REPAS SERVI : Le déjeuner (sous forme de pique-nique)

## SITE

### ► Situation géographique



### ► Cadre de vie

L'hébergement se fait en auberge de jeunesse.

Durant notre séjour, nous nous installons à Lisbonne pour 6 jours. Pour nous déplacer, nous prenons les bus, métro, le célèbre electrico... et nous utilisons nos pieds !

Le premier jour, nous commençons par nous installer à l'auberge et poser toutes nos affaires avant de partir visiter les lieux plus légers... Nous prenons les transports locaux pour nous rendre en ville, puis nous marchons beaucoup la journée, alors gare aux ampoules et au mal de pied si tu n'es pas bien chaussé !

Le contenu des journées est varié, équilibré entre culture et loisirs, marche et détente pour que chacun y trouve son compte. Nous attendons tes idées et tes envies pour concrétiser le programme et faire que chacun passe un séjour inoubliable. Mais attention, on est là avant tout pour partir à la découverte d'une terre lointaine, pas question de passer une semaine assis en terrasse ! Alors ouvre grand les yeux, tends l'oreille et ouvre les bras pour embrasser cette belle culture...

Comme nous l'avons déjà dit, le programme de notre séjour « routard » n'est pas définitif, mais voici un petit aperçu de tout ce qu'il y a à découvrir sur place.

Visiter Lisbonne en quelques jours, c'est s'émerveiller devant une ville magnifique, profiter d'un climat chaud et ensoleillé, déguster des pâtisseries reconnues dans le monde entier, se balader dans des rues anciennes et authentiques, découvrir une culture forte et chargée d'histoire...

Que faire à Lisbonne ?

- Se balader dans le quartier du château S. Jorge et d'Alfama.
- Admirer les vues magnifiques des « miradouros », comme le miradouro da Graça et celui de Sao Pedro de Alcantara.
- Prendre le tramway 28, à partir de Rossio/Martin Moniz.
- Aller écouter du fado dans l'Alfama, une musique traditionnelle portugaise.
- Aller à Belém déguster des pasteis de Belém, visiter le mosteiro dos Jeronimos et la Torre de Belém.
- Aller dans le quartier du Parc des Nations : Océanorium.

#### Quartier de l'Alfama

- Castelo de São Jorge
- des nombreux belvédères que nous offre ce quartier
- la Cathédrale Santa Maria Maior de Lisbonne
- faire un tour à la Feira da Ladra (littéralement « foire à la voleuse »)
- le musée national de l'Azulejo

#### Quartier du Bairro Alto

- Le Miradouro de Sao Pedro de Alcantara, d'où vous aurez une très belle vue panoramique de Lisbonne
- La Cathédrale de São Pedro de Alcântara, le Miradouro de Santa Catarina et le jardin botanique de l'Université de Lisbonne.

#### Quartier du Chiado

- L'Elevador de Santa Justa
- L'Eglise do Carmo
- Rua do Carmo et Rua Garrett, qui sont des rues commerçantes rassemblant des boutiques aux devantures anciennes, des librairies, des pâtisseries et des cafés.

#### Quartier de Belém

- Musée d'Art Antique
- Le Mosteiro dos Jeronimos (le monastère des Hiéronymites)
- Le Jardin botanique tropical

☒ Tour de Belém de style manuelin, classée patrimoine mondial par l'UNESCO.

☒ Les délicieux Pastéis de Belém, de l'Antiga Confeitaria de Belém.

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

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

### ► L'alimentation :

Le petit-déjeuner est pris à l'auberge avant de débiter nos journées de découvertes. Nous pique-niquons de sandwiches et de salades pour le déjeuner afin de faciliter le temps de déplacement et de visites. Les dîners sont pris à l'auberge. Ce sont des repas chauds préparés par l'équipe de cuisine sur place. Nous découvrons la nourriture locale et apprécions les multiples spécialités du pays. Chacun d'entre nous doit s'impliquer activement et participer à tour de rôle aux tâches collectives avec l'aide des adultes (courses, préparation des pique-niques, vaisselle...).

La vie collective lors d'un séjour 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.

### ► Pour avoir des nouvelles de votre enfant

**Courrier** : Nous incitons les jeunes à écrire aux familles mais l'acheminement du courrier depuis l'étranger connaît parfois quelques difficultés... Ne vous inquiétez donc pas si le courrier met plus de temps à arriver que d'habitude !

**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 (et aux connexions à internet) sont très élevés ! Si toutefois le jeune le garde durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement.

Il s'agit d'un séjour à l'étranger, aussi il est impossible de joindre les jeunes directement. En cas d'urgence, les parents peuvent contacter l'UFOVAL 74 qui reste en liaison régulière avec le directeur.

**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.fol74.org/blogs-de-nos-sejours](http://www.fol74.org/blogs-de-nos-sejours) et de sélectionner Budapest dans la catégorie itinérance. Les codes d'accès sont transmis dans la convocation de départ. 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 irrégulières. Cela est souvent signe de vacances riches et actives pour vos enfants !

**ATTENTION !** Si votre comportement était de nature à nuire à votre sécurité ou à celle de vos camarades, ou encore à compromettre la qualité des vacances que nous nous efforçons de proposer à chacun d'entre-vous, une décision de renvoi pourrait être prise à votre encontre, frais de retour à votre charge...

### ► Argent de poche

Chaque jeune est responsable de son argent. Il n'est pas nécessaire d'apporter une somme trop importante, 20 à 30 euros pour l'ensemble du séjour sont suffisants.

La monnaie du Portugal est l'Euro.

### ► Santé

Veuillez remplir avec attention et sans omission la FICHE SANITAIRE en nous indiquant par exemple les allergies ou les régimes spécifiques.

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.

Les éventuels frais médicaux sont avancés par le centre, les ordonnances sont ensuite adressées aux familles contre remboursement (sauf si vous nous avez fourni une attestation CMU en cours de validité). Il est essentiel de nous informer, lors de l'inscription, de tout problème particulier important concernant la santé de votre enfant.

### ► Objet de valeur

Les objets de valeurs tels que le téléphone portable, lecteur MP3, 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 bondés facilitent la perte et le vol d'objets. La vigilance de chacun est impérative.

### ► Pratiques addictives

La loi française interdit la consommation d'alcool à des mineurs.

La consommation de tabac est quant à elle strictement interdite aux jeunes de moins de 16 ans. Durant le séjour elle peut être tolérée et réglementée sur accord parentale, uniquement pour les jeunes de plus de 16 ans.

La possession et la consommation de drogue constitue un délit.

### ► Informations avant le séjour

Il est important de se renseigner sur ce pays afin de préparer le voyage. Les jeunes peuvent trouver de nombreuses informations dans les ouvrages en bibliothèque, dans les guides de voyage ou sur les sites internet.

## ASSURANCE

Tous les enfants participant à nos séjours sont assurés en responsabilité civile et individuelle accident. Nous vous rappelons que les pertes d'objets, les vols, les bijoux, les espèces ne sont pas garantis par l'assurance. En cas d'accident corporel, l'assurance intervient en complément des remboursements de la sécurité sociale et de votre mutuelle, sur présentation des bordereaux de remboursement accompagnés de la référence du sinistre qui vous sera communiquée par nos services.

#### Documents à remettre le jour du départ :

- La fiche de renseignements médicaux complétée et signée
- La fiche de trousseau
- L'enveloppe contenant l'argent de poche, sur laquelle vous aurez écrit le nom et prénom de votre enfant et la somme contenue dans l'enveloppe
- Copie des documents d'identité (sans oublier de prendre avec soi les originaux)
- Tout autre document que vous jugerez utile de transmettre à la direction du séjour.

Bon séjour avec UFOVAL 74 - Vacances Pour Tous !



# MATERIEL / TROUSSEAU LISBONNE

Nom et Prénom de l'enfant : .....

VETEMENT DE JOUR (dont ceux portés le jour du départ)			
T-Shirt	4	Veste chaude	1
T-shirt manches longues	2	Veste imperméable ou K-Way	1
Pull ou Sweat	1	Casquette	1
Pantalon confortable ou jogging	1	Sac à linge sale	1
Short	2		
LINGE DE CORPS			
Culottes ou Caleçons	6	Pyjama	1
Chaussettes	6 p.		1
TOILETTE			
Trousse de toilette complète: brosse à dents, dentifrice, shampoing, gel douche, brosse à cheveux, crème hydratante visage et corps etc			1
Serviette de bain*			1
Serviette* et gants de toilette			1
CHAUSSURES			
Bonnes baskets confortables	1	Nu-pieds fermés	1
Chaussons	1		
DIVERS			
Petit sac à dos (pour la journée)	1	Lampe de poche ou frontale	1
Gourde	1	Lunettes de soleil	1
Nécessaire courrier (enveloppes, papier, stylo)			1

- Penser aux serviettes microfibrés : gain de place et séchage rapide !
- Amener des vêtements solides, se lavant facilement, ne déteignant pas (pas de vêtements neufs, marque ou de valeur)
- Conditionner les liquides (gel douche, shampoings...) dans des flacons à bouchon, dans un sac congélation pour éviter les fuites
- Mettre les affaires personnelles dans un sac de voyage ou une valise de taille moyenne, avec un poids **maximum de 15 kg**.