



# Portugal



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)

### Dates du séjour :

Du 10/07 au 24/07/2024

Réf : 074 092 001

## Portugal

**Surf, culture et découverte !**

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 tu découvriras le quartier animé et commerçant de la Baixa. Tu visiteras l'emblématique quartier de Belém, sans oublier la dégustation des fameux Pasteis de Nata !

La planche sous le bras direction Nazaré, 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, dégustation 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...



## 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 en avion de Lyon à Lisbonne et de Porto à Lyon.

## SITE

### ► Itinéraire prévisionnel

- Lisbonne +/- 3 jours
- Nazaré +/- 4 jours
- Etape au choix +/- 3 jours
- Porto +/- 3 jours

### ► L'hébergement

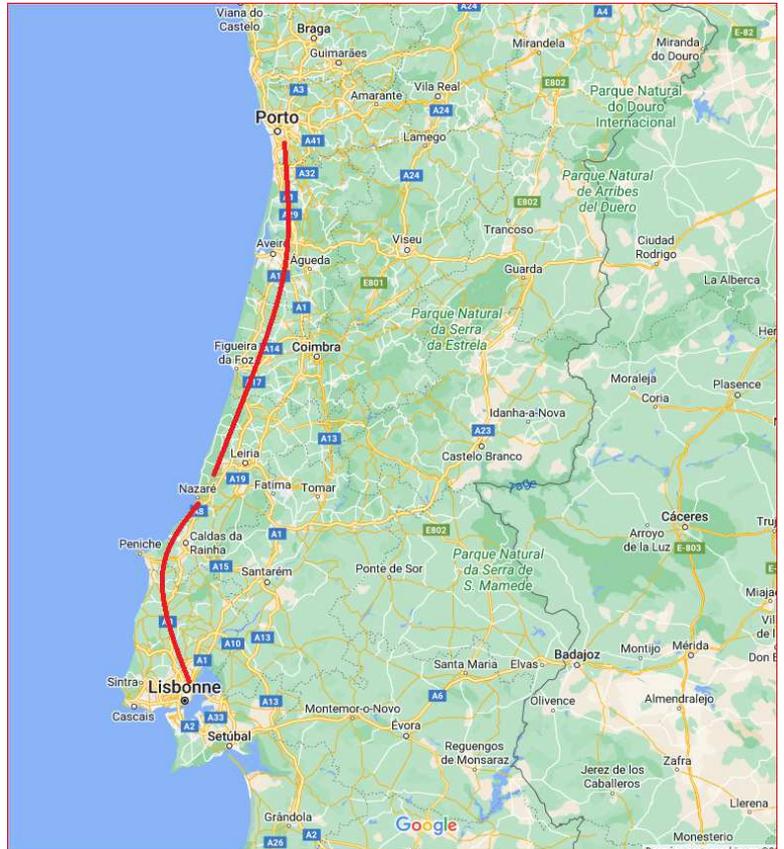
L'hébergement se fait sous tentes de 3 ou 4 personnes, non mixtes, en camping.  
Il est également possible de bivouaquer dans des sites agréables si les conditions météo le permettent.

### ► Le transport

Les déplacements se feront en transports en commun et principalement à pied !  
Pour des raisons pratiques et de sécurité, les grands trajets entre les villes sont prévus et organisés avant le séjour. Mais nous avons toujours la possibilité de moduler le programme une fois sur place.

### ► Matériel

Sac à dos et duvet fournis par l'UFOVAL, le tapis de sol doit être fourni par la famille.



## ACTIVITES

Sur la côte de l'océan Atlantique, nous voyageons sac sur le dos. Pour gagner chacune des étapes, nous prenons le train et des bus locaux. Ces voyages sont l'occasion de faire connaissance, de se reposer, de discuter et de profiter des paysages qui défilent.

Dans chaque ville, nous commençons par monter le campement afin de poser nos affaires et organiser la vie de groupe. Après avoir chaussé nos baskets, place aux visites et aux balades ! Pour pouvoir profiter des principales merveilles des villes, nous prenons les transports en commun. Après les visites et les promenades, rendez-vous autour d'un repas pour se détendre. Tout le monde sera mis à contribution pour la préparation du repas. Idéal pour apprendre à cuisiner !

La culture et la détente, les promenades et les découvertes : une bonne dose de chaque pour faire le plein de souvenirs à partager.

Même si le soleil et la plage seront au rendez-vous, il serait dommage de ne pas en profiter en restant allongés sur une serviette ! Alors prends tes baskets, ton appareil photo et ton guide pour profiter au maximum de ce que la péninsule ibérique propose.

Ce programme prévisionnel n'est pas définitif. Nous construisons le séjour ensemble. Nous attendons que tu nous donnes tes envies et tes idées pour que chacun s'y retrouve.



### ➤ **Lisbonne**

Située sur la rive droite de l'estuaire du Tage, Lisbonne est une citée qui a su conserver sa beauté à travers les âges. Dans les vieux quartiers, les artisans résistent face aux grandes boutiques à la mode et aux nombreux restaurants. Pour visiter la ville, il faudra chausser ses baskets car ça grimpe sec ! Mais ça ne sera pas en vain, le port s'ouvre à l'horizon sur l'Atlantique... Afin de reposer les pieds des voyageurs fatigués, l'Electrico permet de sillonner les différents quartiers. Avant de partir, un tour s'impose au plus grand Océanorium d'Europe, construit à l'occasion de l'Exposition Universelle de 1998.



### ➤ **Nazaré**

La plage de Nazaré, au climat agréable et d'une beauté naturelle, est connue pour ses tentes de plage aux couleurs vives qui décorent le sable blanc, contrastant avec le bleu de la mer. En regardant vers la mer, du côté droit, vous apercevrez un promontoire impressionnant. C'est de cet endroit, appelé Sitio, que vous avez l'un des panoramas les plus célèbres du littoral portugais. Site rocheux très escarpé et surplombant la mer à 318 mètres d'altitude, il est accessible à pied pour les plus courageux ou en funiculaire.

Actuellement, la grande attraction de la ville, ce sont les vagues et le surf, grâce au « Canon de Nazaré » et c'est pour cela que nous sommes là... Du débutant au niveau intermédiaire et avancé, nous trouverons le bon endroit pour progresser. Le moniteur de surf, un rider expérimenté saura vous accompagner tout au long de votre apprentissage, 3 séances sont au programme de notre session de surf !

### ➤ **Porto**

La deuxième ville du Portugal est mondialement connue des amateurs de vin. La ville a su conserver une taille humaine qui favorise les promenades à pied ou à bord d'un authentique tramway des années 1920. A l'embouchure du fleuve Douro, l'océan permet une pause dans l'eau. En se retournant, les contours de la Cathédrale se dessinent comme une invitation à entrer dans le centre-ville. Le vieux quartier de Ribeira témoigne du passé commercial de par ses élégants ponts métalliques et ses caves. Enfin, la librairie Lello e Irmao derrière sa façade Art Nouveau réserve la surprise de l'escalier le plus fou du Portugal...



## ORGANISATION DU SEJOUR

### ► L'équipe d'encadrement

1 adulte pour 8 jeunes en moyenne. Pour un groupe de 20 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 au campement ou à l'extérieur 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. 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 donc le coucher se fera vers 22h/22h30, selon l'état de fatigue des jeunes. 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 campings, 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** : les temps d'utilisation du téléphone portable seront gérés par l'équipe d'animation, afin de profiter pleinement de la vie de groupe.

**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 qui reste en liaison régulière avec le directeur.

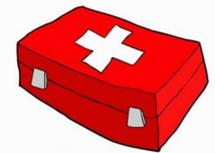
## INFORMATIONS POUR PREPARER VOTRE SEJOUR

### ► Argent de poche

Chaque jeune est responsable de son argent. **Il n'est pas nécessaire d'apporter une somme trop importante**, 40 à 50 euros pour l'ensemble du séjour sont largement suffisants.

### ► 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, dormir sous tentes, 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, merci de nous informer de tout problème important concernant la santé de votre enfant !**

### ► Objets de valeur

Les objets de valeur 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 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.

## DOCUMENTS ET INFORMATIONS INDISPENSABLES



### 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)
- Pass'nautique

### Attention il faut impérativement envoyer avant le 01/05/2024 :

- 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@foi74.org](mailto:doc.sejourufoval@foi74.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, POLO	7				
PULL ou SWEAT chaud	2				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
SHORT, BERMUDA ou PANTACOURT	2				
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				
SERVIETTE DE TOILETTE	1				
TROUSSE DE TOILETTE : gel douche ou savon avec étui, shampoing, peigne ou brosse, brosse à dents, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier					
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 et laisser de la place libre sur le haut du sac (pour y ajouter le matériel collectif le jour du départ).



**SEJOUR :**

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Dates du séjour : Du ..... Au .....

**A REMPLIR PAR LE MAITRE NAGEUR**

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 eau vive, 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 :