



# Merveilles Nordiques

13 - 17 ans



## Le jour du départ :

### LES DOCUMENTS :

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

### MATÉRIEL IMPORTANT :

- De bonnes chaussures



## Capitales du Nord

REF : 074 049 001

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, sur le port et au marché.
- **Helsinki**, à la fois archipel et presqu'île, on se promène dans ses rues au tracé rigoureux, visite du marché aux puces où l'on peut goûter aux soupes et au saumon mariné, on découvre les îles alentours ou encore on s'amuse au **parc d'attractions Linnanmäki...**

Organisateur : FOL 74 / UFOVAL

3 Avenue de la Plaine - BP 340 - 74008 Annecy

Tél : 04.50.52.30.00 - [uoval@fol74.org](mailto:uoval@fol74.org) - [www.uoval.fol74.org](http://www.uoval.fol74.org)

---

## LE SITE

---



Le Danemark, la Suède et la Finlande, trois pays scandinaves, offrent une richesse culturelle et naturelle unique. Copenhague, la capitale du Danemark, est une ville moderne et dynamique, célèbre pour son design, son architecture et son atmosphère accueillante. Stockholm, la capitale suédoise, est un archipel de 14 îles, combinant histoire royale et innovation. Helsinki, la capitale finlandaise, se distingue par son esprit avant-gardiste et son lien profond avec la nature environnante. Ces villes, tout en étant modernes, préservent un riche patrimoine qui reflète l'histoire et les traditions de leurs pays respectifs.

### Visites prévisionnelles :

Musée national du Danemark  
Séance de kayak  
Découverte de Stockholm à vélo  
Parc d'attractions Linnanmäki

### Matériel personnel:

Sac à dos 70 litres (conseillé) ou valise

### Hébergement :

L'hébergement se fera en auberge de jeunesse.

### Matériel fourni par l'UFOVAL :

Duvet

*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.*

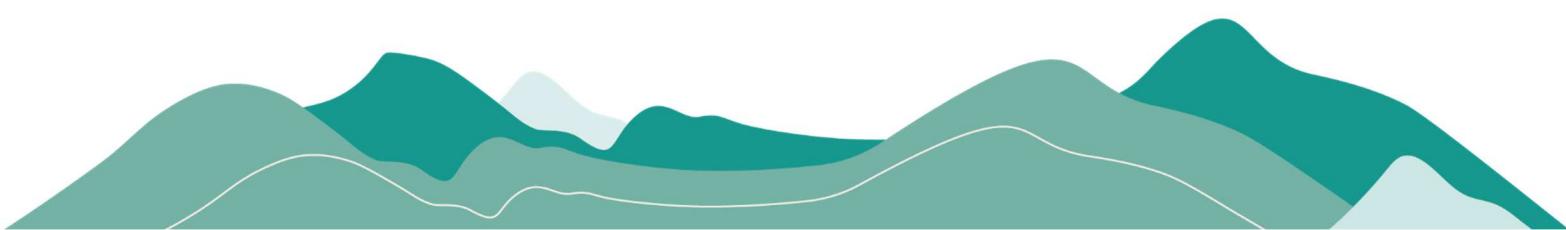
L'itinérance se déroulera dans l'ordre suivant : Danemark, Suède puis Finlande.

### Visite de Copenhague :

Copenhague, capitale du Danemark, est une ville cosmopolite où se mêlent histoire, modernité et espaces verts. Les jeunes y découvriront des sites emblématiques comme la Petite Sirène et le parc Tivoli, tout en profitant d'une ambiance conviviale et sécurisante. Copenhague offre également la découverte de quartiers incontournables tels que Nyhavn, Vesterbro et Christianshavn.

### Musée National du Danemark :

Le Musée national du Danemark, est le plus grand musée d'histoire culturelle du pays. Il propose une riche collection couvrant l'archéologie, l'histoire du Danemark, les civilisations anciennes et les cultures du monde entier. Les visiteurs découvrent un aperçu complet du passé danois et mondial.



## Jardins botaniques de Copenhague :

Les jardins botaniques de Copenhague, situés en plein cœur de la ville, sont un havre de paix avec une impressionnante collection de plantes du monde entier. Ce lieu paisible invite à la découverte de serres historiques et de jardins paysagers, offrant une belle échappée verte.

## Kayak au Danemark :

Faire du kayak à Copenhague permet de découvrir la ville sous un angle unique en naviguant le long de ses canaux pittoresques. C'est une activité idéale pour explorer des quartiers comme Nyhavn et Christianshavn tout en profitant du cadre paisible de l'eau.

## Quartier de Södermalm :

Södermalm est l'un des quartiers les plus dynamiques de Stockholm. Ce quartier tendance est réputé pour son ambiance bohème, ses cafés branchés et ses boutiques vintage. Avec ses vues imprenables sur la ville, il mêle culture alternative et modernité, offrant une expérience urbaine unique. Le Monteliusvägen, un chemin panoramique offrant une vue spectaculaire sur la ville, en fait un lieu incontournable pour les visiteurs à la recherche de paysages et de culture. C'est un point de vue fabuleux pour les amateurs de couchers de soleil.

## Visite de Stockholm à vélo :

La visite à vélo de Stockholm offre l'opportunité de découvrir la ville en toute liberté, en traversant ses îles et ses ponts emblématiques. Idéale pour explorer des sites comme Gamla Stan, le palais royal et les parcs verdoyants, cette activité permet de s'imprégner du charme de la capitale suédoise.



## Visite d'Helsinki :

Helsinki, capitale de la Finlande, est une ville moderne au charme nordique, où l'architecture design se mêle harmonieusement à la nature environnante. Les jeunes pourront découvrir les halles de Hietalahden Tori, goûter aux soupes et au saumon mariné, et explorer le marché aux puces, tout en profitant de l'atmosphère unique de la ville.



## Parc d'attractions Linnanmäki :

Le parc d'attractions Linnanmäki, situé à Helsinki, offre une variété de manèges et d'attractions pour tous les âges, du grand huit aux montagnes russes historiques. En plus du divertissement, il propose une vue imprenable sur la ville et un cadre verdoyant idéal.

*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. Une équipe mixte d'un adulte pour 8 jeunes en moyenne. Pour un groupe de 20 jeunes, 3 adultes encadrent le séjour, dont un directeur ou une directrice, et une personne en charge de l'assistance sanitaire.

## 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 Copenhague depuis Lyon St Exupéry. Sur place, le groupe se déplace avec les transports en commun locaux et à pied.

## SANTÉ

*Veuillez 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, 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 à l'auberge ou à l'extérieur avant de débuter nos journées de découvertes. Nous pique-niquons de sandwichs 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 auberges, 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.

La monnaie au Danemark est la Couronne Danoise (1€ = 7,46 DKK), en Suède la Couronne Suédoise (1€=11,60 SEK), et en Finlande l'Euro.

## **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/la directrice.

### **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 RÈGLEMENTAIRE

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 01/05/2026 :

- 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)



# 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
Shampooing	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	1
Lampe de poche	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.



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## AUTORISATION DE SORTIE DU TERRITOIRE (AST)

### D'UN MINEUR NON ACCOMPAGNÉ PAR UN TITULAIRE DE L'AUTORITÉ PARENTALE

(article 371-6 du code civil; décret n° 2016-1483 du 2 novembre 2016 relatif à l'autorisation de sortie du territoire d'un mineur non accompagné par un titulaire de l'autorité parentale; arrêté du 13 décembre 2016)

cerfa

N° 15646\*01

Imprimer

Réinitialiser

### 1. PERSONNE MINEURE AUTORISÉE À SORTIR DU TERRITOIRE FRANÇAIS

Nom (figurant sur l'acte de naissance) :

Prénom(s) :

Né(e) le : [ ] à (lieu de naissance) :

Pays de naissance :

### 2. TITULAIRE DE L'AUTORITÉ PARENTALE, SIGNATAIRE DE L'AUTORISATION

Nom (figurant sur l'acte de naissance) :

Nom d'usage (ex. nom d'épouse/d'époux) :

Prénom(s) :

Né(e) le : [ ] à (lieu de naissance) :

Pays de naissance : Nationalité :

Qualité au titre de laquelle la personne exerce l'autorité parentale (cocher la case) :

Père  Mère  Autre (préciser) :

Adresse :

N°

(bis, ter)

Type de voie

Nom de la voie

Code postal : [ ]

Commune :

Pays :

Téléphone (recommandé) : [ ] / [ ] / [ ] / [ ] / [ ]

Courriel (recommandé) :

### 3. DURÉE DE L'AUTORISATION

La présente autorisation est valable jusqu'au : [ ] inclus.

Elle ne peut excéder un an à compter de la date de sa signature.

Exemple : une autorisation signée le 1<sup>er</sup> septembre ne peut excéder le 31 août de l'année suivante.

### 4. SIGNATURE DU TITULAIRE DE L'AUTORITÉ PARENTALE

« Je certifie sur l'honneur l'exactitude des présentes déclarations »<sup>(1)</sup> :

DATE : [ ] Signature du titulaire de l'autorité parentale :

<sup>(1)</sup>Toute fausse déclaration est passible des peines d'emprisonnement et des amendes prévues aux articles 441-6 et 441-7 du Code pénal.

### 5. COPIE DU DOCUMENT JUSTIFIANT L'IDENTITÉ DU SIGNATAIRE PRÉSENTÉE À L'APPUI DE L'AUTORISATION<sup>(1)</sup> :

Type de document (cocher la case) :  Carte nationale d'identité  Passeport  Autre

(Préciser : [ ])<sup>(2)</sup>

Délivré(e) le : [ ]

Par (autorité de délivrance) :

<sup>(1)</sup> La photocopie du document officiel justifiant de l'identité du signataire doit être lisible et comporter les nom, prénoms, date et lieu de naissance, photographie et signature du titulaire, ainsi que dates de délivrance et de validité du document, autorité de délivrance.

<sup>(2)</sup> Personne de nationalité française : carte nationale d'identité ou passeport, en cours de validité ou périmés depuis moins de 5 ans; Ressortissant de l'Union européenne ou d'un Etat partie à l'accord sur l'Espace Économique Européen (Islande, Norvège et Liechtenstein) ou de la Suisse : carte nationale d'identité ou passeport, délivrés par l'administration compétente de l'Etat dont le titulaire possède la nationalité, ou document de séjour délivré en France (art. L. 311-1 et s. du CESEDA), en cours de validité; Ressortissant d'un pays tiers à l'Union européenne : passeport délivré par l'administration compétente de l'Etat dont le titulaire possède la nationalité ou document de séjour délivré en France (art. L. 311-1 et s. du CESEDA) ou titre d'identité et de voyage pour réfugié(e) ou pour apatride, en cours de validité.

**RAPPEL** : « La présente autorisation n'a pas pour effet de faire échec aux mesures d'opposition à la sortie du territoire (OST) ou d'interdiction de sortie du territoire (IST). Si votre enfant fait l'objet d'une mesure d'interdiction de sortie du territoire sans l'autorisation des deux parents, il doit justifier de l'autorisation prévue à l'article 1180-4 du code de procédure civile. »