

CAP EVASION – ÉTÉ 2018



PROJET AVENTURE ST BREVIN LES PINS « Rochelets »

Du 29.07 au 18.08.2018
Autonomie A
24 Participants – 6 Encadrants

Ce document est disponible en couleur sur le site de l'Association www.cap-evasion.fr
Séjours Vacances Enfants - Séjours Vacances Adaptées pour Enfants, Adolescents et Adultes – Journées à Thèmes

St Brevin les Pins

« Les Rochelets »



Bonjour,

Je t'envoie ce guide qui te permettra de préparer au mieux tes vacances.

Tu trouveras des conseils pratiques, des idées d'activités ainsi que des photos de l'équipe afin que tu apprennes déjà à nous connaître.

Nous partirons le dimanche 29 juillet à St Brévin les Pins dans le département Loire-Atlantique (44). Nous arriverons le lundi 30 vers 4H du matin. Dès notre arrivée, tu pourras aller te coucher pour finir ta nuit.

Le trajet aller et retour se fera en car.



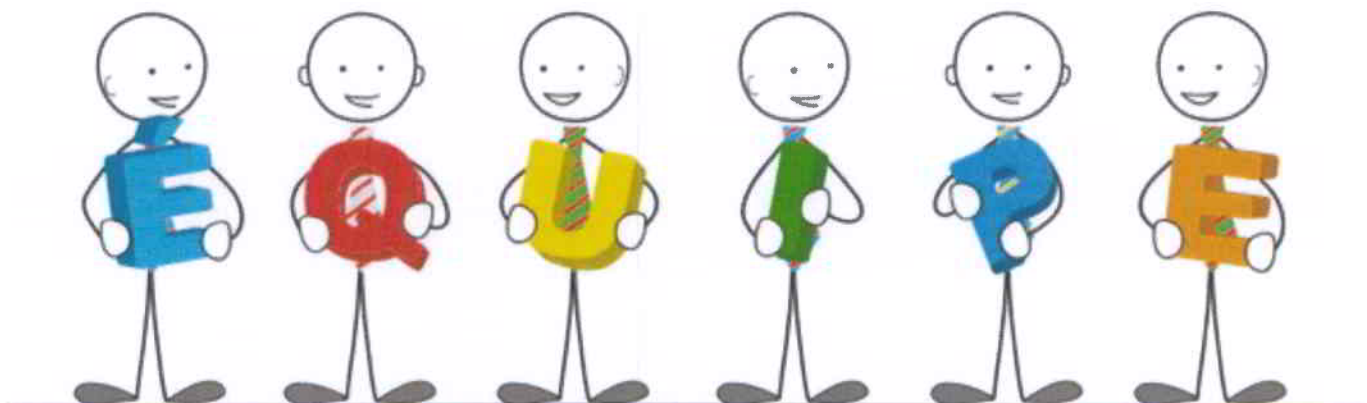


Ninon et Alexandre seront tes responsables de séjour. Nous t'accompagnerons pour que tu construises tes vacances, nous serons là notamment dans la gestion de ton argent si tu as besoin.

L'animateur Assistant Sanitaire sera présent pour prendre en charge tes soins éventuels et t'accompagner dans la prise de médicament, si tu en as.



Les Animateurs seront présents tout au long du séjour afin de t'accompagner dans les actes de la vie quotidienne (repas, toilette, entretien des locaux..) et pour te proposer différentes activités. Ils seront présents et à l'écoute de tes besoins à tout moment.



Concernant l'hébergement, tu seras logé en Mobil-home que tu partageras avec 5-6 autres personnes.



Les repas seront pris dans les mobil-homes ou en terrasse quand tu ne pique-niqueras pas. Tu pourras bien-sûr goûter aux spécialités culinaires de la région.

Tu partageras ta chambre avec 1 autre vacancier.



Voici quelques activités que nous sommes impatients de partager avec toi :

- Nager dans la piscine du camping



- Flâner sur la plage

- Jouer à la pétanque



**- Visite du sous marin Espadon,
pour celles et ceux qui le souhaitent**

Et bien d'autres choses encore...

L'organisation de ton séjour



Petit Déjeuner,
Tu peux le prendre
à l'heure que tu veux.



Pendant la matinée,
Activités, sorties ou repos,
selon tes envies.



Déjeuner,

Par petit groupe dans les mobil-homes
entre 12h et 13h.



Pendant l'après-midi,

Détente, sieste,
activités, sorties ou repos.
A toi de choisir et de proposer!



Diner,

Par petit groupe dans les mobil-homes
entre 19h et 20h.



Veillée

Sorties, soirées dansantes, soirées jeux,
selon tes envies.

TROUSSEAU ÉTÉ

Cette fiche peut être remplie au moment où vous préparez les bagages et jointe dans la valise.

Tous les vêtements doivent être marqués au nom du participant y compris ceux qu'il porte sur lui le jour du départ.

NOM : PRÉNOM : SÉJOUR :

Désignation	Qté Conseil	Qté Début	Qté Fin	Observation / Descriptif
Tee-shirt / sweat	5 à 7			
Chemise				
Pull-over	2 à 3			
Tenue de nuit (pyjama, chemise de nuit)	2			
Robe de chambre				
Ceinture				
Pantalon	2			
Short / bermuda	2			
Jupe / robe	2			
Paire de chaussettes	7			
Slip, caleçon ou culotte	7			
Soutien gorge	3 à 4			
Serviette de toilette	2			
Gant de toilette	2			
Serviette de table	2			
Serviette de plage	1			
Maillot de bain	1			
K-way	1			
Veste / manteau	1			
Jogging				
Paire de tennis ou chaussures de marche	1			
Paire de chaussures de ville	1			
Paire de chaussons	1			
Lunettes de soleil	1			
Chapeau / casquette	1			
Duvet				
Sac à linge sale	1			
Petit sac à dos	1			
Sac à main				
Valise	1			
Sac de voyage				
Sac à dos				
Lunettes de vue				
Dentier				
Appareil auditif				
Trousse de toilette contenant (brosse à dents, dentifrice, savon ou gel douche, shampoing, rasoir et mousse à raser, serviettes hygiéniques, cotons tiges, déodorant, peigne ou brosse...)	1			
Rasoir électrique				
Crème solaire	1			
Carte d'identité	1			
Carte d'invalidité				
Passeport				
Carte européenne de soins				
Carte vitale				
Carte bancaire				

Les incontournables de la valise :



Maillot de bain



Crème solaire



Chapeau ou casquette



Lunettes



Serviette de plage



Chaussures de marche

Un pull assez chaud pour les soirées

Imperméable ou K-way



Sac à dos

Et surtout

LE SOURIRE



CONSEILS PRATIQUES DE L'ASSOCIATION CAP EVASION

Médicaments

Cette année afin d'avoir une meilleure conservation des traitements nous avons demandé à chacun d'entre vous de venir avec des piluliers préparés en sachet-doses pour la durée totale du séjour.

Vous les remettrez à l'animateur qui vous accueillera au moment du départ, en même temps que l'original de la prescription médicale, ainsi que la carte vitale.

Aucun médicament ne sera distribué sans ordonnance.

Linge

Des moments sont prévus pour laver le linge durant les séjours. Cependant celui-ci ne sera pas lavé avant de rentrer chez vous.

Les draps de lits, alèses, housse d'oreiller seront fournis par l'Association sur tous les séjours, sauf pour certains séjours à l'étranger, où nous vous demandons de prévoir les équipements indiqués sur la fiche trousseau, dans la partie "Recommandations spécifiques du Responsable de séjour".

Argent personnel

Nous vous conseillons 20 à 30 € par semaine, sachant que toutes les activités, sorties, sont comprises dans le prix du séjour. L'argent personnel est nécessaire uniquement pour vos achats personnels, souvenirs.

Pour les participants ne gérant pas seul leur argent, nous vous demandons de nous le faire parvenir à l'association minimum 15 jours avant le départ. **Aucun argent ne sera récupéré par les animateurs sur le lieu de prise en charge le jour des départs.**

Prévoyez suffisamment d'argent ou de cigarettes pour les fumeurs, en plus de cette somme hebdomadaire conseillée.

Papier d'identité

Pour les séjours en France, vous devez vous munir de l'original de votre carte d'identité qui sera utile notamment en cas de rapatriement.

Courrier – Nouvelles

Vous pourrez recevoir du courrier à l'adresse ci-dessous :

Groupe Cap Evasion / Nom du Participant
Camping « Les Rochelets »
Chemin des Grandes Rivières
44250 ST BREVIN LES PINS

Vos proches pourront vous avoir de vos nouvelles, en appelant à l'Association, du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17 au : 02.38.75.14.12