CAP EVASION – ÉTÉ 2018

PROJET AVENTURE

ST CAST LE GUILDO

Côte d'Émeraude

Du 29.07 au 18.08.2018
Autonomie A
22 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

CAP EVASION - Tél : 02.38.75.14.12 - Fax : 02.38.75.19.09
Nos bureaux : **45 rue Bernard Million 45140 Saint Jean de la Ruelle** - Siège Administratif : **8 rue du Petit Fournil 45760 Vennecy**
Association loi 1901 - Site : www.cap-evasion.fr - E-mail : cap-evasion@wanadoo.fr
Agrément Vacances Adaptées : 2013-001 - N°SIRET : 392 474 755 00015 - Code APE : 9499 Z
IM. : 045110003 - R. C. : MAIF 200 Av Salvador Allende 79038 Niort Cedex 09 - G. F. : FMS – UNAT 8 rue César Franck 75015 Paris

BIENVENUE A
SAINT-CAST-LE-GUILDO

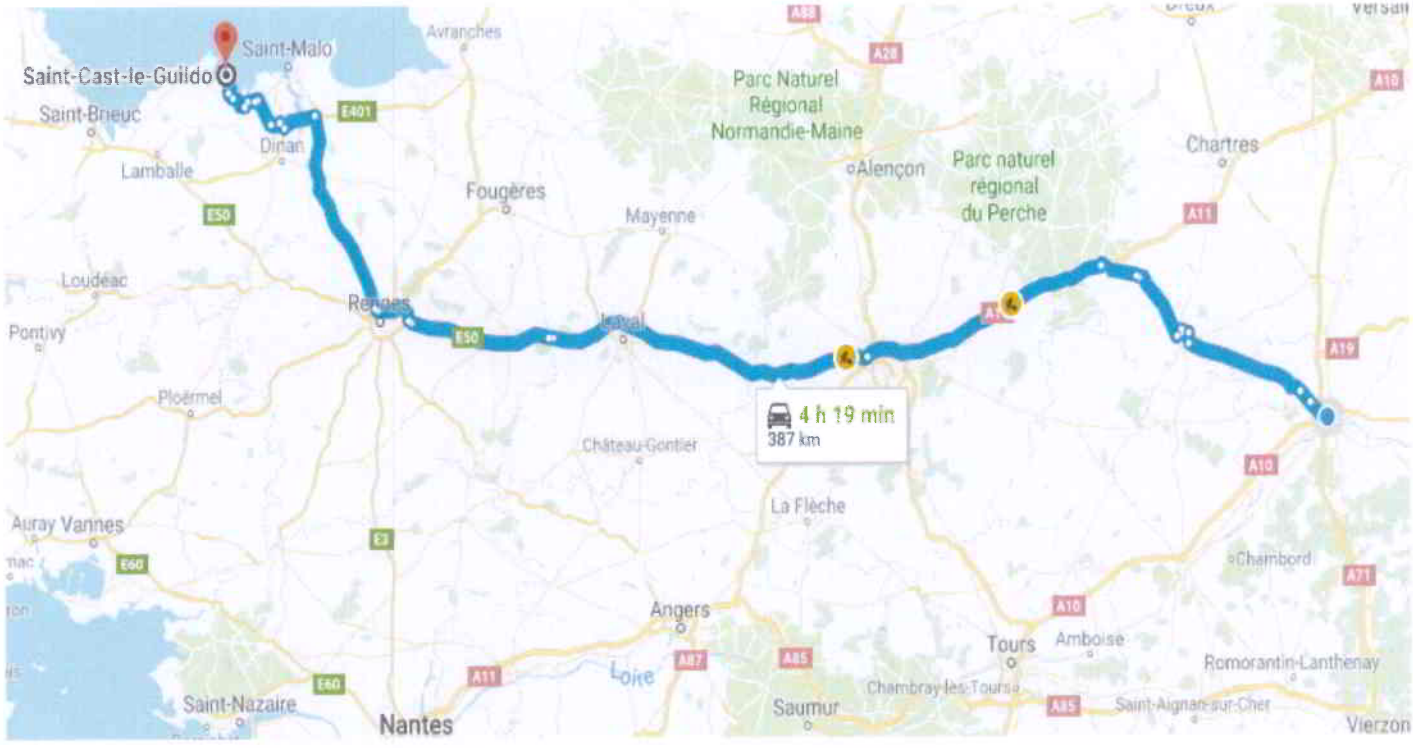
La Bretagne n'aura plus de secrets pour vous à la fin de vos vacances !!!!!!

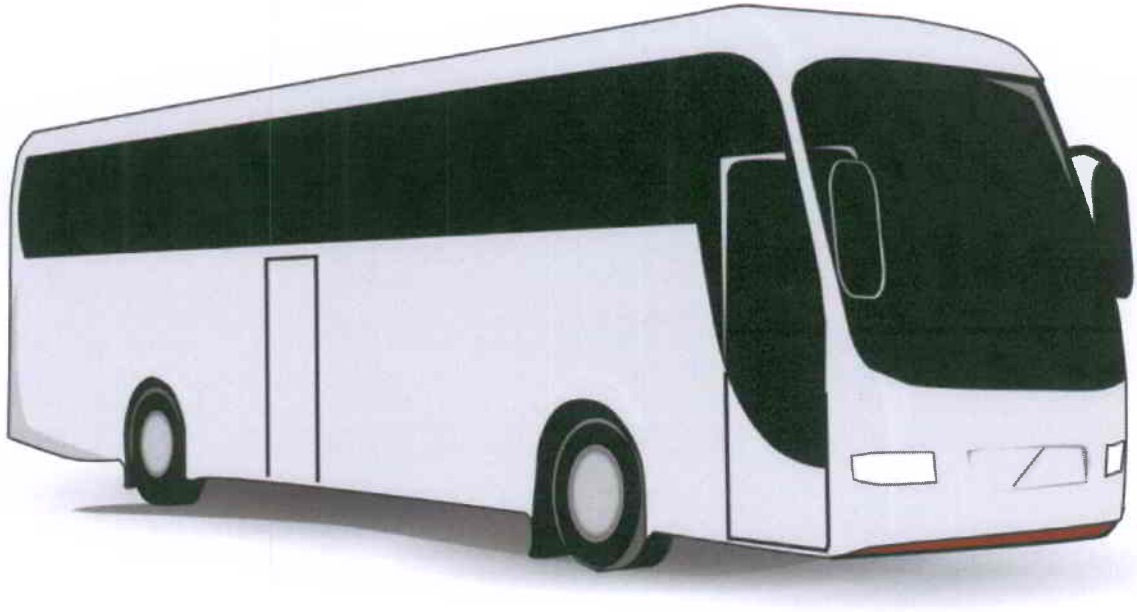
Saint-Cast-le-Guildo est une commune située sur la côte d'Emeraude, dans le département des Côtes d'Armor.

Cette carte vous permettra de mieux situer cette charmante commune.

LE TRAJET

Vous partirez en car d'Orléans le dimanche 29 juillet en début de soirée.



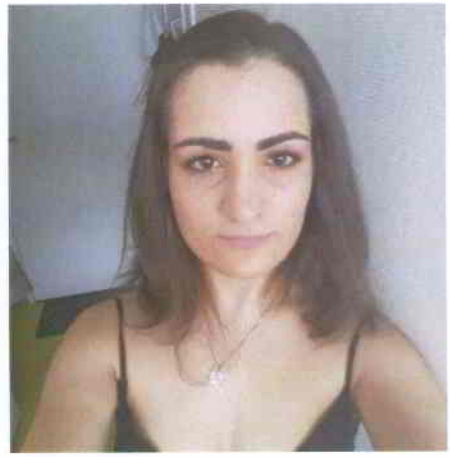


Tout sera prêt sur place à votre arrivée, un animateur sera déjà présent sur le camping.

PRESENTATION DE L'EQUIPE

Elle sera composée d'un responsable et de 5 animateurs et animatrices.

Laurent, responsable du séjour



Lisa, animatrice assistante-sanitaire

Dounia, animatrice

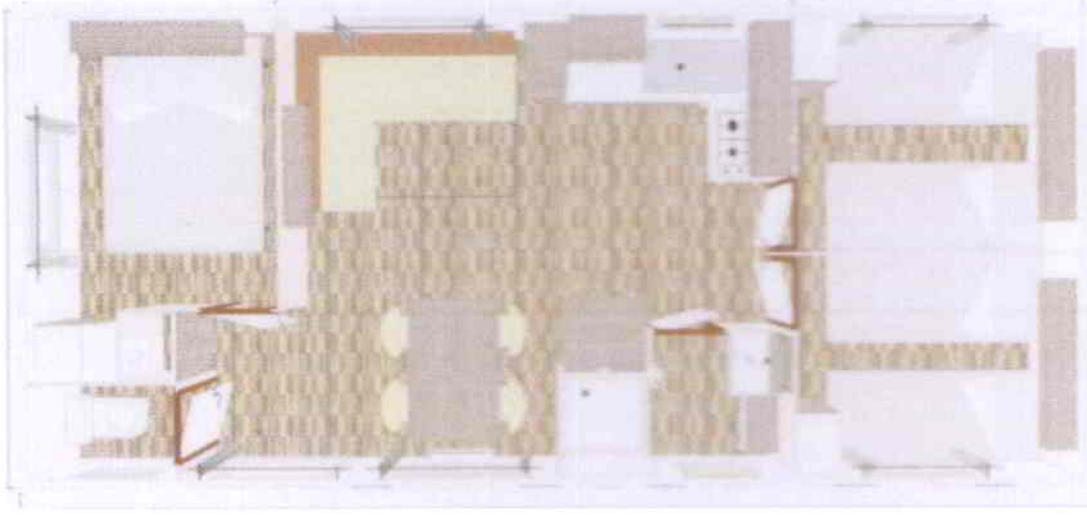
Gaëtan, animateur

Et deux autres animateurs que vous découvrirez le 29 juillet.

L'hébergement

Nous serons hébergés dans le camping 4 étoiles « Les Mielles ».

Vous serez hébergés dans des mobil-homes composés de 3 chambres, d'une cuisine, d'une salle de bain et toilettes.



Vous aurez accès à la piscine du camping.

L'organisation du séjour

Le matin : pendant votre séjour, vous pourrez vous lever et prendre votre petit-déjeuner à l'heure que vous souhaitez.

Les repas : le déjeuner et le dîner se feront à des heures fixes, vers 12h30 et vers 19h30.

Vous pourrez aider à la cuisine si vous le souhaitez. N'hésitez pas à apporter vos idées et recettes.

Concernant le coucher, vous pourrez rejoindre votre chambre à l'heure que vous le souhaitez.

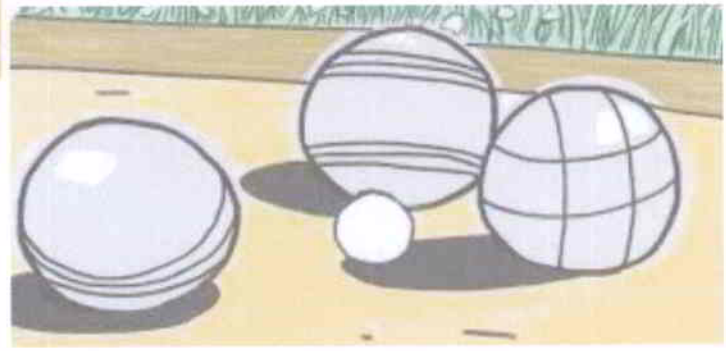
Activités et sorties

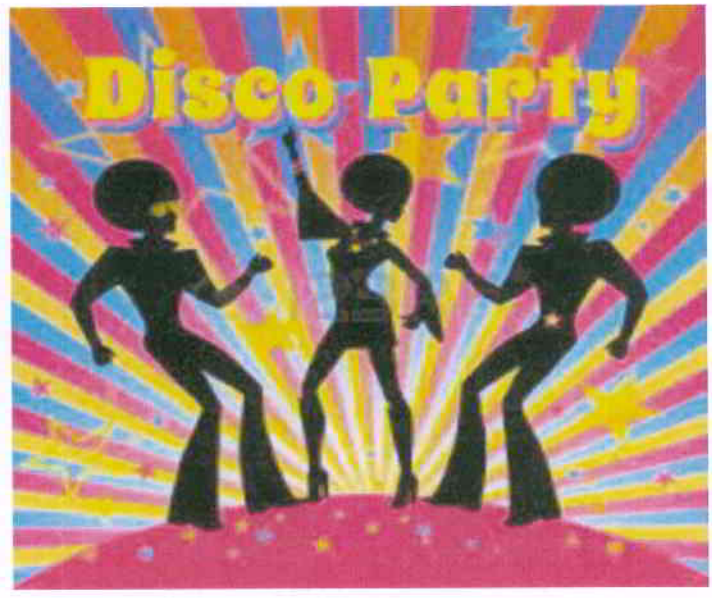
Des sorties seront prévues, selon vos envies

- Le Cap Fréhel et le Fort La Latte

- Visite de Dinan

Des activités seront prévues sur le camping, sans oublier la piscine et la plage, ainsi que les animations que mettront en place les animatrices et animateurs de notre séjour.





Si vous avez des idées d'activités, de sorties ou autres, n'hésitez pas à nous le dire dès le début du séjour. N'oubliez pas : ce sont vos vacances !

Courriers et Nouvelles

Vous pourrez recevoir du courrier à l'adresse suivante :

Camping Les Mielles
Groupe Cap Evasion / Nom du participant
Boulevard de la Vieuxville
22380 SAINT-CAST-LE-GUILDO

Vos proches pourront avoir de vos nouvelles en appelant l'association du lundi au vendredi de 9 heures à 12 heures et de 14 heures à 17 heures au 02 38 75 14 12.

A prévoir pour le bord de mer

Casquette /Chapeau et lunettes de soleil

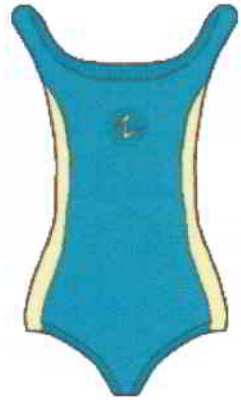
Crème solaire

1 petit sac à dos et gourde

Des chaussures pour la marche

1 k-way et veste (un peu frais le soir en Bretagne)

Et bien sûr, votre maillot de bain et serviette de plage



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				

CONSEILS PRATIQUES DE L'ASSOCIATION CAP EVASION

Médicaments

Cette année afin d'avoir une meilleur 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.

Pour les séjours à l'étranger, l'ordonnance doit indiquer la Dénomination Commune Internationale pour chaque médicament et vous devez vous munir de votre carte européenne de soins pour les séjours en Europe.
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.

Pour les séjours à l'étranger, hors zone Euro, il est plus intéressant de faire le change dans le pays (les animateurs vous y aideront).

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.

Pour les séjours à l'étranger, vous devez IMPERATIVEMENT vous munir de votre carte d'identité ou de votre passeport en cours de validité, selon les destinations.
Aucun adulte ne sera accepté, au départ, sans ce document original.