CAP EVASION – ÉTÉ 2018

PROJET AVENTURE

ST MALO

Sur la route des corsaires

Du 29.07 au 18.08.2018
Autonomie B
21 Participants – 7 Encadrants

Ce document est disponible en couleur sur le site de l'Association **www.cap-evasion.fr**

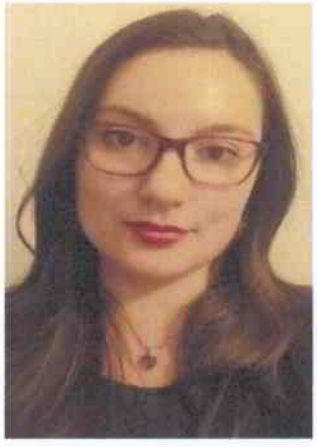
Séjours Vacances Enfants - Séjours Vacances Adaptées pour Enfants, Adolescents et Adultes – Journées à Thèmes

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

Ohé ! Matelot !

Bienvenue à St Malo !

L'équipage



Moi c'est Laura. J'ai le plaisir d'être ton capitaine (responsable de séjour) durant tes vacances à St Malo.

Je suis là pour te faire vivre les vacances dont tu as envie. J'apprécie échanger et partager avec les autres, donc si tu as des questions, n'hésite pas.

Oyé matelot, je suis Amandine, j'ai 21 ans.

Je serais ton animatrice assistante sanitaire.

J'apprécie les moments d'échanges.

J'aime animer des activités sportives.

Salut, Moi c'est Déborah, je serai une des matelotes (animatrice) pendant ce magnifique séjour…ça va être génial !

Ensemble, avec toute l'équipe, nous allons vivre cette aventure remplie de découvertes et d'agréables moments.

A bientôt.

Je m'appelle Anaïs, j'ai 21ans. J'adore faire des activités manuelles, des activités sportives, me déguiser, jouer des personnages.

Je sais faire de la cuisine, des gâteaux…

Salut Marin d'eau douce !

Je suis Lucas, ton animateur pour ce séjour. Je serai ravi de pouvoir passer de belles vacances et te proposer des animations sportives, culturelles et musicales...

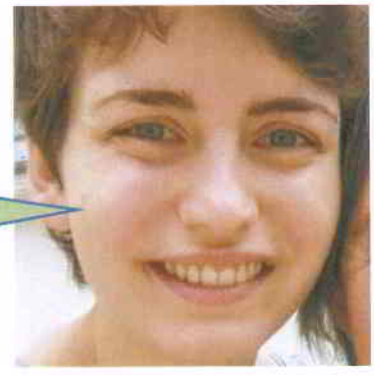
Tout pour garder le sourire et rester en forme !

Salut à tous,

Je m'appelle Anna, j'ai 21ans.

J'aime les activités manuelles, le sport, la mer, la piscine, les jeux, la musique et pleins d'autres choses !

J'ai hâte de partir en vacances avec vous !



Il y aura également un autre animateur durant le séjour, mais il est encore en chemin pour le bâteau.

Mettons le Cap !

St Malo est une ville Bretonne qui se situe dans le département de l'Ille et Vilaine.

Il s'agit d'une ville portuaire bordée par la Manche.

Nos quartiers !

Nous sommes hébergés dans quatre mobil-homes de 5 à 6 personnes. Il y aura 2 chambres avec 2 lits simples et 1 chambre avec un lit double.

Il y a également dans le mobil-home une salle de bain avec douche ainsi que des WC séparés.

Tu pourras si tu le souhaites manger dans la salle à manger, ou sur la terrasse.

Le camping de la Fontaine

Séjour/ Cuisine

Les chambres

Plan d'un Mobil-Home

Sur le camping…

Le terrain multisports

La piscine

Les tables de ping-pong

Tes journées!

LEVER

Durant le séjour, tu pourras te lever à l'heure que tu veux

LE PETIT DEJEUNER

Il sera prêt sur la table pour quand tu te lèveras

LA MATINEE

Des activités et sorties te seront proposées. Tu pourras aussi nous dire ce que tu veux faire.

LE DEJEUNER

Il sera servi vers 12h30.

L'APRES-MIDI

Des activités et sorties seront également proposées. Si tu veux, tu pourras également rester au calme au camping

LE DINER

Il sera servi vers 19h30

VEILLEE

Des soirées te seront proposées (karaoké, danse, film, jeux de sociétés, ...)

Mais ce n'est pas obligatoire

COUCHER

Tu pourras te coucher à l'heure que tu veux

A la découverte de la bretagne

L'étoile du Roy

L'étoile du Roy est la réplique d'un bateau corsaire typique de St Malo. C'est un 3 mât qui possède 20 canons.

Tu pourras si tu le souhaites, visiter ce bateau qui se trouve prêt de St Malo.

St Malo

Lors de ce séjour, tu pourras visiter la ville de St Malo. Nous allons pouvoir découvrir l'histoire de cette ville. Mais si tu le veux, tu pourras aussi visiter la ville en t'amusant grâce à un géocaching (chasse au trésor numérique avec des énigmes).

Spécialités culinaires bretonnes

Durant le séjour, nous pourrons goûter des spécialités typiques de bretagne.

Nous allons aussi pouvoir en réaliser au mobil-home grâce aux produits que nous aurons acheté plus tôt au marché local.

à mettre dans ta valise …

Une casquette ou un chapeau

Des lunettes de soleil

Un maillot de bain

Des claquettes ou sandales

De bonnes chaussures pour faire des promenades

Un k-way pour la pluie et le vent

De la crème solaire adaptée à ta peau

Une serviette de plage

Un sac à dos

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.

Courrier – Nouvelles

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

Groupe Cap Evasion / Nom du Participant
Camping de la Fontaine
49 rue de la fontaine aux Pélerins
35400 St Malo

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