CAP EVASION

PROJET AVENTURE

PLAGNE BELLECOTE

Art de la Montagne

Du 29.07 au 18.08.2018
Autonomie B
22 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

Bienvenue à La Plagne Bellecote

LE SEJOUR :

Sur ce séjour, tu vas découvrir la montagne et profiter de ses magnifiques paysages.

Tu pourras faire, si tu le souhaites, des randonnées et/ou des balades, des pique-niques et pleins d'autres activités pour admirer ces paysages.

Tu découvriras aussi la région et sa culture et participeras à de nombreux évènements locaux comme par exemple la fête de l'alpage.

Si tu aimes le sport, tu auras l'occasion de jouer au foot, basket, ping-pong et encore d'autres activités.
Tu pourras aussi aller te détendre à la piscine chauffée à chaque fois que tu le souhaites.

Il te sera possible de faire des grasses matinées et de te coucher à l'heure que tu veux, suivant ton rythme, des soirées organisées te seront proposées.

Pour les repas, n'hésite pas à venir avec des idées de plat que tu souhaiteras manger pendant tes vacances, tu pourras participer à la cuisine si tu en as envie.

Si tu possèdes un appareil photo, tu auras l'occasion de faire de jolies photos.

LA PLAGNE :

La Plagne Bellecote est située dans le sud-est de la France, plus précisément en Savoie.
C'est une station piétonne, située à 1930 mètres d'altitude, au cœur de la Tarentaise et face au mont blanc.

L'HEBERGEMENT :

Tu seras logé au sein de la résidence « Maeva Bellecote » .
Les appartements sont spacieux et profitent de grands balcons donnant sur le Mont Blanc.
La station dispose de nombreux commerces comme une boulangerie, épicerie fine, superette, bars...

Chaque appartement possède un salon avec 3 lits banquette et une chambre avec 2 lits, ainsi qu'une cuisine, une salle de bain et un sanitaire.

L'EQUIPE D'ANIMATION

L'équipe d'animation sera là pour te proposer des activités et t'accompagner tout au long du séjour.

Elle se composera de 6 animateurs et d'un responsable de séjour.

Les indispensables pour un séjour à la montagne :

Des chaussures de marche

De la crème solaire adaptée à ta peau

Des lunettes de soleil et une casquette

Un sac a dos

Une gourde

Un K-way

Courrier - Nouvelles

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

Groupe Cap Evasion / Nom du Participant

Résidence Maeva La Plagne Bellecote
Residence bellecote
73210 – Plagne Bellecote

Une carte postale sera envoyée à la famille de chaque participant durant les 3 premiers jours, afin de vous donner des nouvelles de l'arrivée du groupe.

Vos proches pourront avoir de vos nouvelles, en appelant à l'Association,

du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17h au : 02.38.75.14.12

Une cabine téléphonique sera à disposition dans la station. Prévoyez une carte téléphonique pour ceux qui le souhaitent.

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".

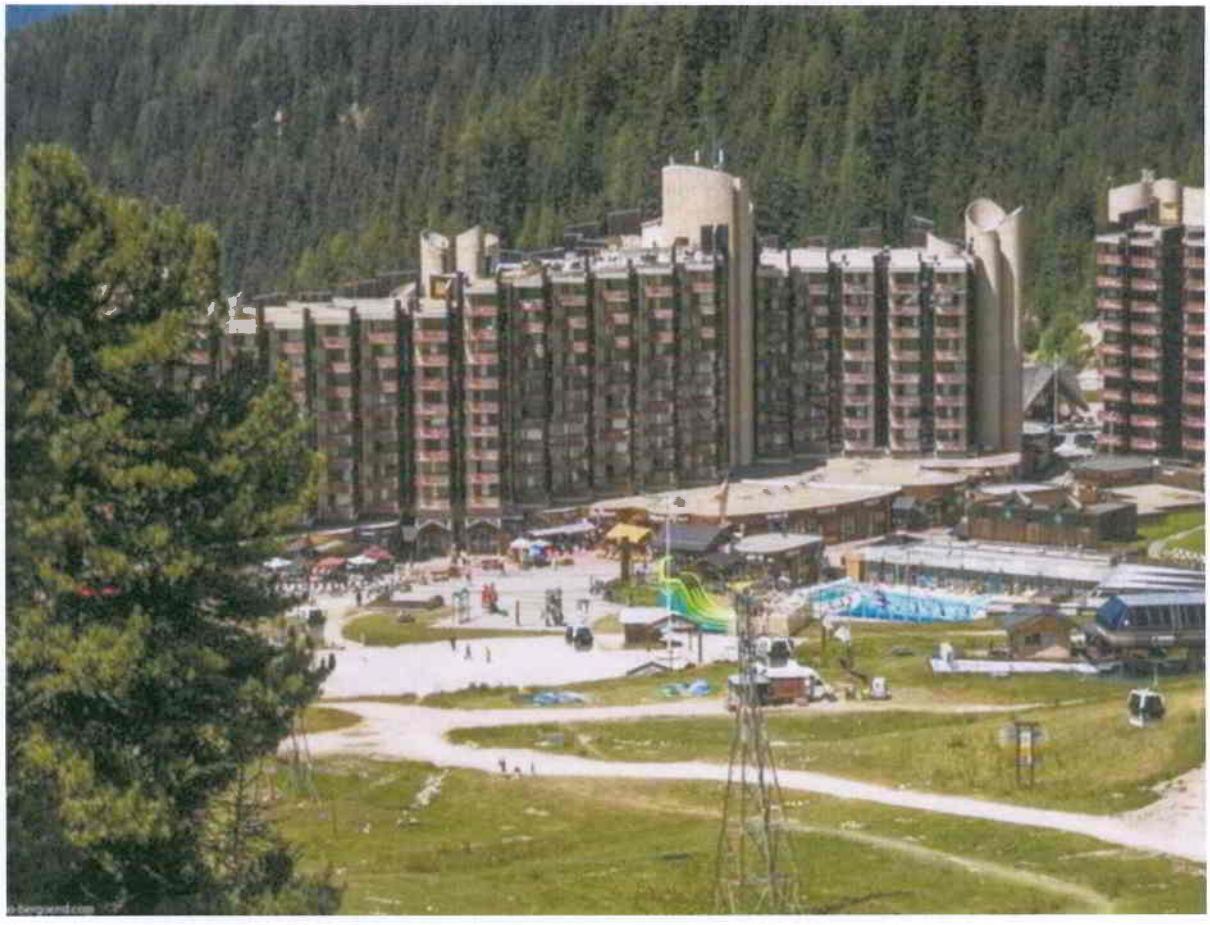
Argent personnel

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.

Au
Revoir