# CAP EVASION – ÉTÉ 2018

## PROJET AVENTURE

# VAL THORENS

## Balades à la Montagne

Du 29.07 au 18.08.2018
Autonomie B
23 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

# Séjour Montagne

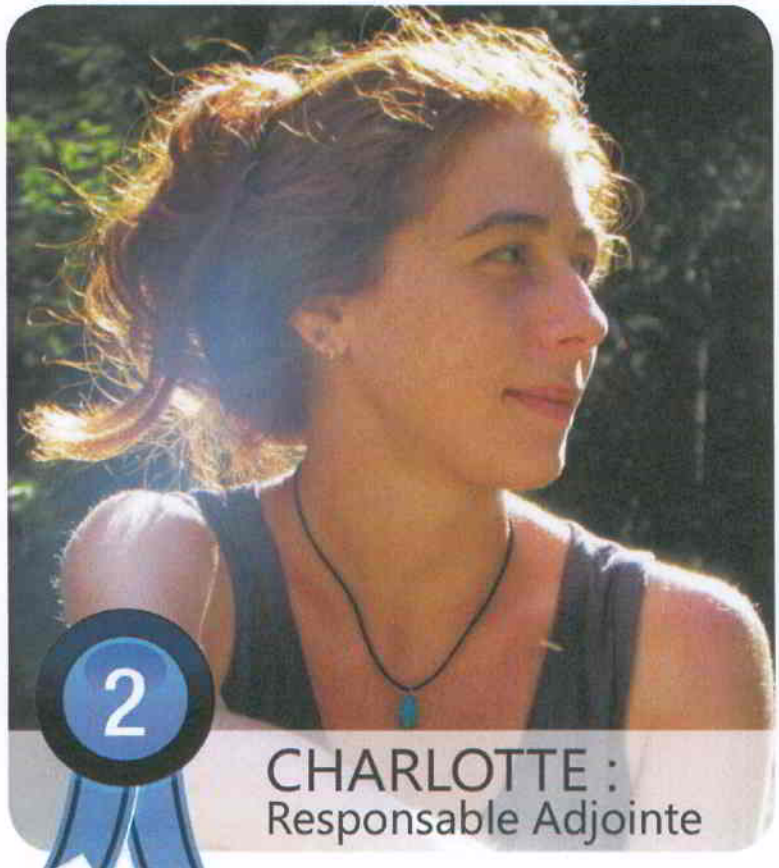
du 29 juillet au 18 août 2018

# Val Thorens

- Autonomie B -

1

MAËLLE : Responsable du séjour



2

CHARLOTTE :
Responsable Adjointe

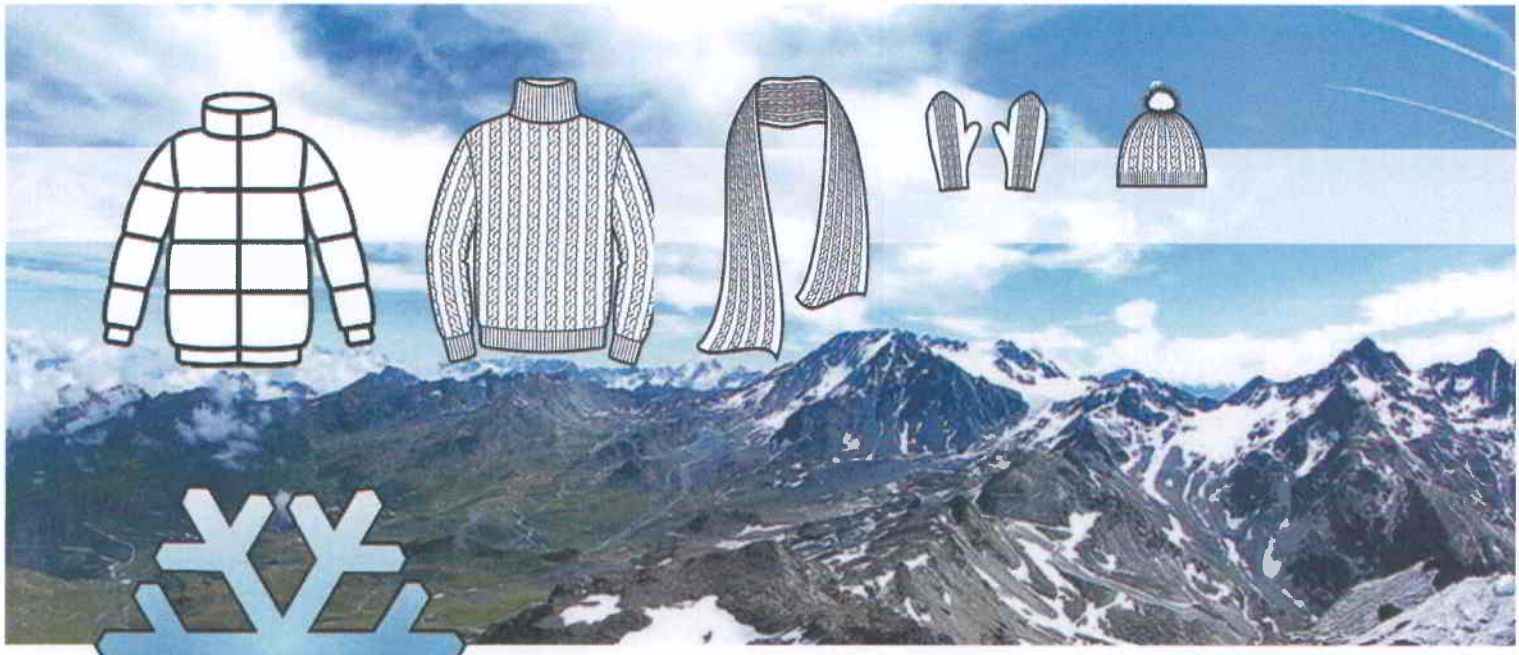
YOHAN :
Animateur Sanitaire

# L'ÉQUIPE D'ANIMATION

# DESTINATION DES VACANCES

Val Thorens se situe dans le massif alpin de la Vanoise, dans le département de la Savoie (73), en région Auvergne-Rhône-Alpes. À 2300 mètres d'altitude, Val Thorens est la plus haute station-village d'Europe, implantée dans le cirque de la vallée de Belleville.

Tu pourras découvrir des panoramas sur les plus hauts sommets.

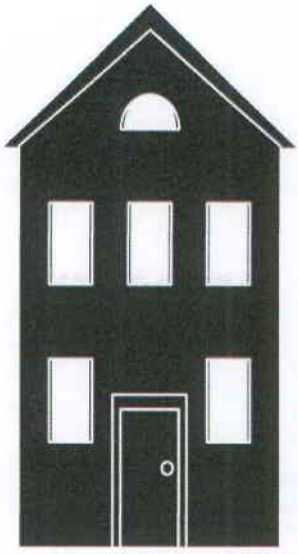


Pour faire le plein d'air pur et te ressourcer :
sentiers fleuris, lacs, forêts et glaciers !

# LA STATION ET L'HÉBERGEMENT

Nous serons hébergés dans la résidence Pierre et Vacances « Temple du Soleil », tu partageras un appartement avec deux autres compagnons de voyage !

**Résidence Les Temples du Soleil**
**Rue du Soleil**
**Val Thorens**
**73440 Les Belleville**



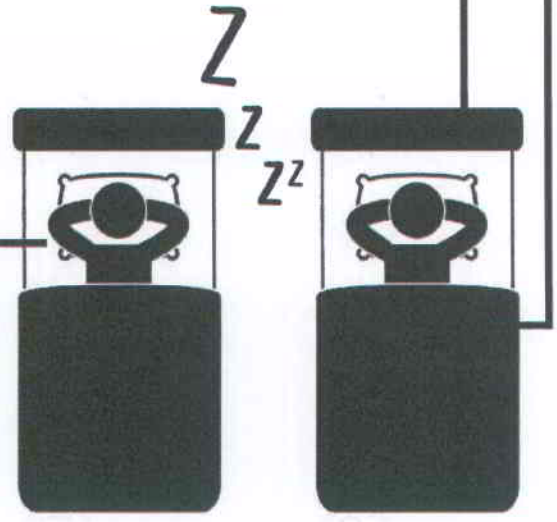
L'appartement

La salle de bain

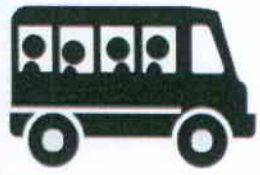
La cuisine

Salon, salle à manger avec deux couchages et un balcon

Un couchage



# ACTIVITÉS POSSIBLES



**Sur ce séjour, tu vas découvrir les bienfaits de la haute montagne.**

Tu découvriras la région et ses spécialités culinaires savoyardes : croziflette, beaufort d'été, tomme ...

Des moments créatifs seront organisés, vie estivale et fêtes locales.

**Tu pourras proposer des activités, des menus, cuisiner, apporter de la musique, donner ton avis et exprimer tes envies pendant toute la durée du séjour.**

Balades, rencontre d'animaux d'alpage, lacs et sommets enneigés sur la Vallée de Belleville.

Découverte des stations « Saint-Martin » et « Les Menuires » grâce aux navettes ou aux remontées mécaniques qui relient les 3 vallées.

**Pour des moments de détentes :**
Centre sportif à 600m avec espace aquatique, jeux de société, jeux de ballons, pétanque, tennis, ping-pong, tir à l'arc,...

La résidence offre un accès direct au rez-de-chaussée à la supérette, presse, bar, tabac, ...

# ORGANISATION DU SÉJOUR

**Lever et Petit-déjeuner :**

Le matin, tu peux te lever et prendre ton petit-déjeuner à l'heure que tu souhaites.

**Pendant la matinée :**

Activités, sorties ou repos selon tes envies.

**Déjeuner :**

S'effectuera à heure fixe - 12h30,
dans les appartements par petits groupes.

**Pendant l'après-midi :**

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

**Dîner :**

Il s'effectuera à heure fixe - 19h30,
dans les appartements par petits groupes.

**Temps personnel :**

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

**Coucher :**

Tu peux aller te coucher à l'heure que tu souhaites.

## Les cigarettes

Si tu es fumeur, pense à apporter ta consommation et/ou assez d'argent pour la durée du séjour.

## Tes affaires

Pense à bien noter ton nom sur toutes tes affaires pour que l'on puisse les identifier et qu'elles te reviennent toujours. Nous pourrons marquer tes achats si tu le souhaites.

## Souvenirs de ton séjour

Si tu veux d'autres idées de sorties, d'activités, tu peux aller sur le site de l'office du tourisme.

http://www.valthorens.com/fr/evenements-et-activites.40.html

# LES CONSEILS DE L'ASSOCIATION

## MÉDICAMENTS

**Cette année pour une meilleure conservation des traitements, nous vous demandons de venir avec des piluliers préparés en sachet-doses, pour la durée totale du séjour (soit 21 jours).** 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 le séjour. Cependant, celui- ci ne sera pas lavé avant de rentrer chez vous. Les draps de lit, alèses, housses d'oreiller seront fournis par l'association.

## 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 le faire parvenir à l'association, 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

Vous devez vous munir de l'original de votre carte d'identité qui sera utile notamment en cas de rapatriement.

# COURRIERS ET NOUVELLES

**Vous pourrez recevoir du courrier à cette adresse :**

Groupe Cap évasion / Nom du participant

Résidence Les Temples du Soleil
Rue du Soleil
Val Thorens
73440 Les Belleville

Vos proches pourront avoir de vos nouvelles, en appelant l'association du :
Lundi au vendredi,
de 9h à 12h et de 14h à 17h
02-38-75-14-12

Tes proches pourront si ils le souhaitent consulter les photos du séjour misent en ligne régulièrement sur le site internet de Cap évasion :
**Galerie photos > Photos été 2018 > Val Thorens**.

http://www.valthorens.com/fr/evenements-et-activites.40.html

# À LA MONTAGNE IL ME FAUT :

**Des chaussures de marche.**

**La crème solaire adaptée à ma peau.**

**Une casquette et des lunettes pour me protéger du soleil.**

**Un petit sac à dos et une gourde pour mes activités.**

**Un kway ou blouson. Plusieurs vestes polaires ou pulls, et une écharpe car le soir et en altitude il fait frais à la montagne !**

# 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 | | | | |
| | | | | |