

# CAP EVASION – ÉTÉ 2018



## PROJET AVENTURE VALMEINIER Montagne et Détente

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](http://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 Venneçy

Association loi 1901 - Site : [www.cap-evasion.fr](http://www.cap-evasion.fr) - E-mail : [cap-evasion@wanadoo.fr](mailto:cap-evasion@wanadoo.fr)

Agrément Vacances Adaptées : 2013-001 - N°SIRET : 392 474 755 00015 - Code APE : 9499 Z

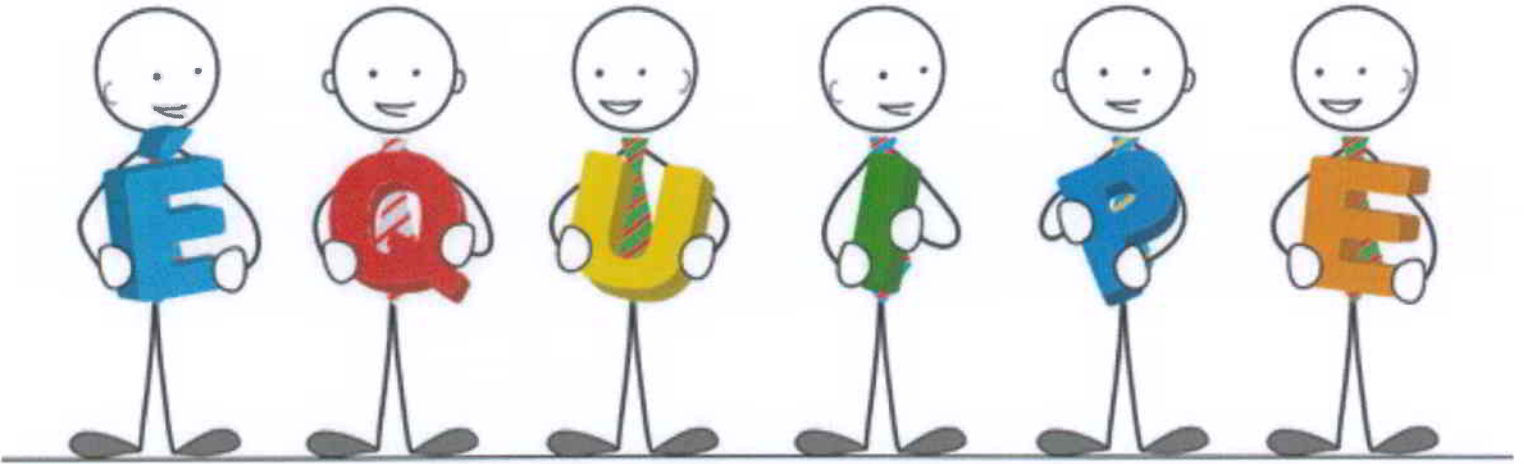
IM. : 045110003 - R. C. : MAIF 200 Av Salvador Allende 79038 Niort Cedex 09 - G. F. : FMS – UNAT 8 rue César Franck 75015 Paris

***BIENVENUE***

***À***

**VALMEINIER**

# L'ÉQUIPE



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

# NOTRE DESTINATION

*La commune*

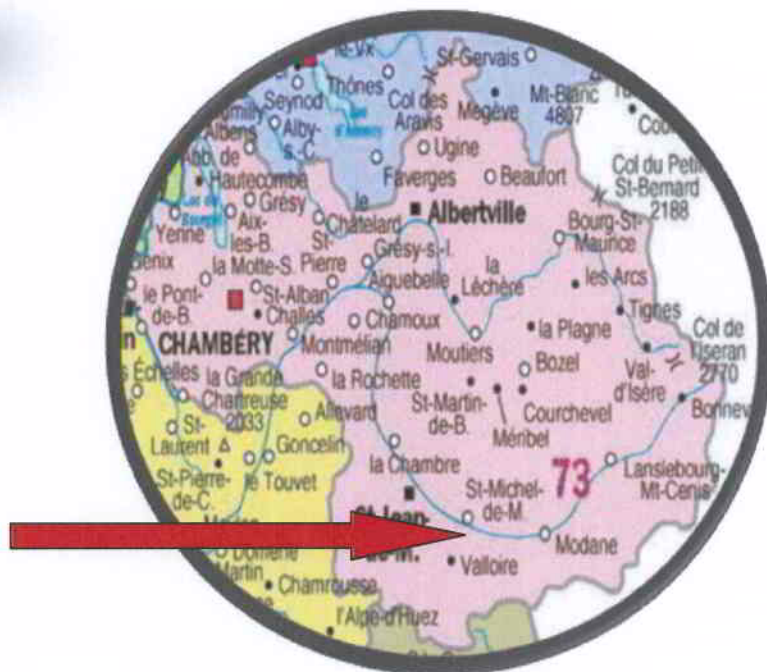
**Valmeinier**

Une station conviviale, située dans la Vallée de la Maurienne. C'est une station moderne à l'architecture agréable qui est parfaitement intégrée à la nature préservée.



**Valmeinier est située à une altitude de 1800 m.**

***Nous sommes ici !!!***



## *L'hébergement*



Nous serons logés dans des appartements de 3/6 personnes au sein de la résidence :

L'écrein des Neiges



La résidence dispose d'une piscine extérieure chauffée qui vous permettra d'admirer la vue exceptionnelle que Valmeinier propose.





## *Les spécialités montagnardes*



Le fromage de Savoie



La raclette



Saucisse de diot



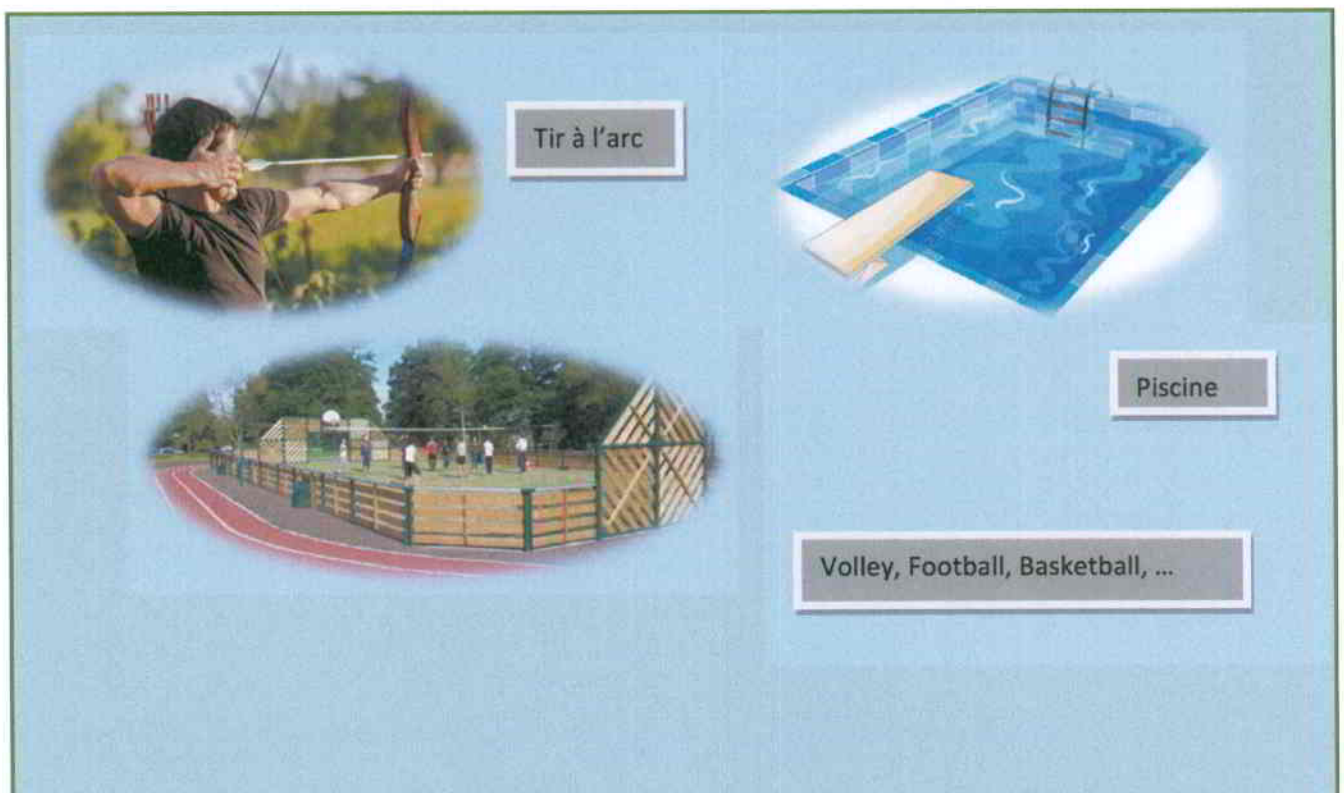
Une croziflette





## *Les activités possibles*

Vous découvrirez aussi la région et sa culture.



# LE SÉJOUR

Ce séjour aura pour but de te permettre de profiter de tes vacances pour te détendre en montagne. De t'amuser grâce, d'une part aux activités proposées par la station et d'autre part grâce aux activités mises en place par les animateurs. Ces 3 semaines seront pour toi l'occasion de découvrir la région.

## *L'organisation d'une journée*



### Matin

- Tu es maître de tes vacances, cela commence par un réveil individualisé à ton rythme.
- Mise en place d'activités par les animateurs.
- Temps libre.



### Midi

Le déjeuner est servi! Tous à table vers 12h30 pour déguster les mets préparés.

### L'après-midi

- Un temps de repos ou temps libre est nécessaire pour une bonne digestion.
- Sorties ou activités.

### Soir

Temps libre pour se relaxer avant le dîner qui aura lieu vers 19h30.

### Veillée

Une veillée ou sortie nocturne sera proposée à ceux qui le désirent.



### Coucher

Après une bonne et longue journée, chacun se couchera à son rythme.



# LA VALISE

*Objets fortement recommandés pour le bon déroulement du séjour*



Crème solaire



Casquettes



Maillot de bain



Lunettes de soleil



Gourde



Chaussures de randonnée



K-way



Sac à dos

## *La fiche trousseau*

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 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.

### 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**  
**Résidence Odalys L'Écrin des Neiges**  
**73450 VALMEINIER**

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