CAP EVASION – ÉTÉ 2018

PROJET AVENTURE

ST AUBIN D'AUBIGNÉ

Légendes de Bretagne

Du 29.07 au 18.08.2018
Autonomie B
23 Participants – 8 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

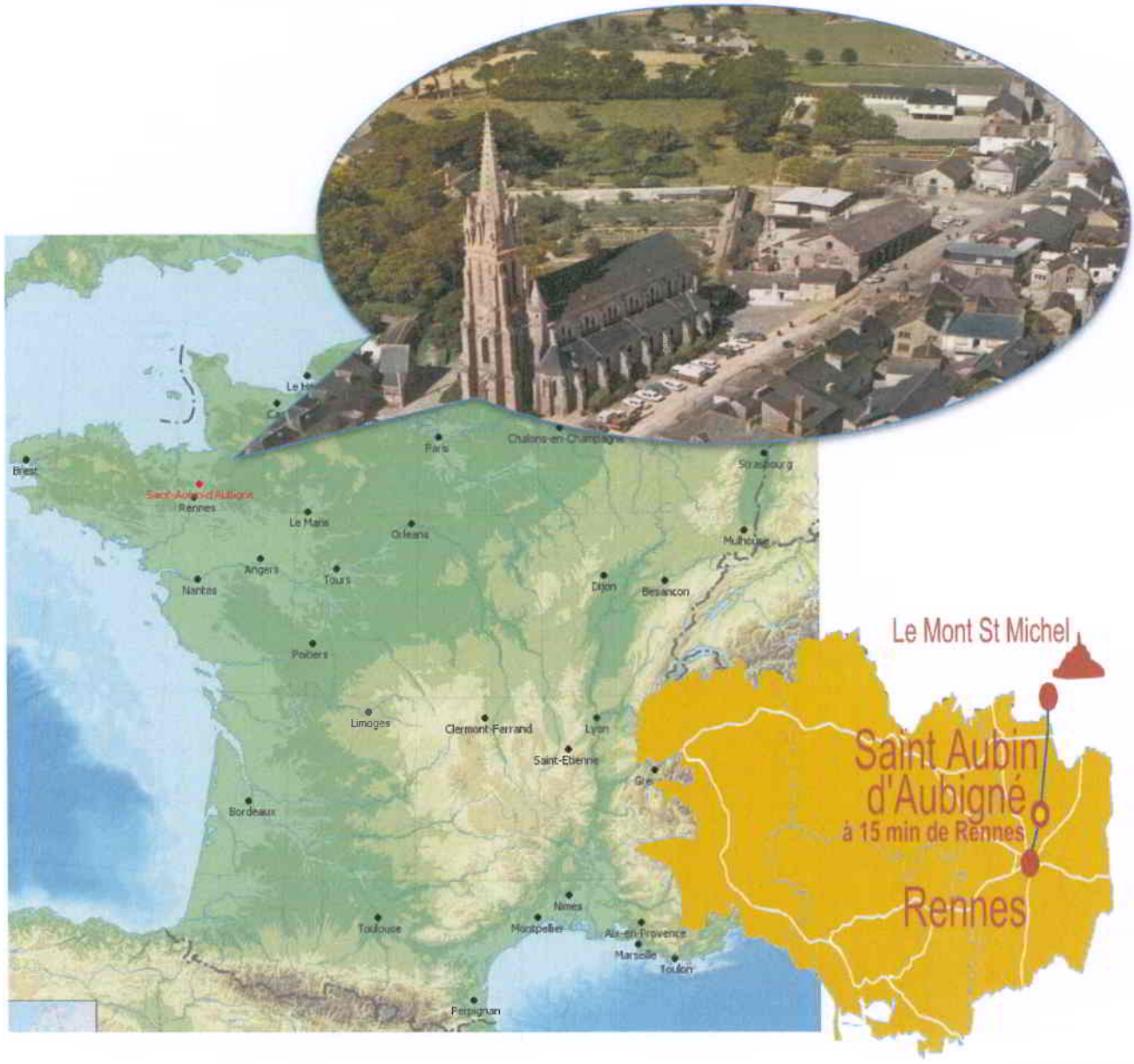
Saint-Aubin-d'Aubigné

J'♥

Bonjour à toi,

Tu pars avec nous en Bretagne, à Saint-Aubin-d'Aubigné, dans le département d'Ille-et-Vilaine. Le trajet se fera en car d'Orléans à Saint-Aubin, tu arriveras vers 3 heures du matin, ton lit sera déjà prêt pour t'accueillir.

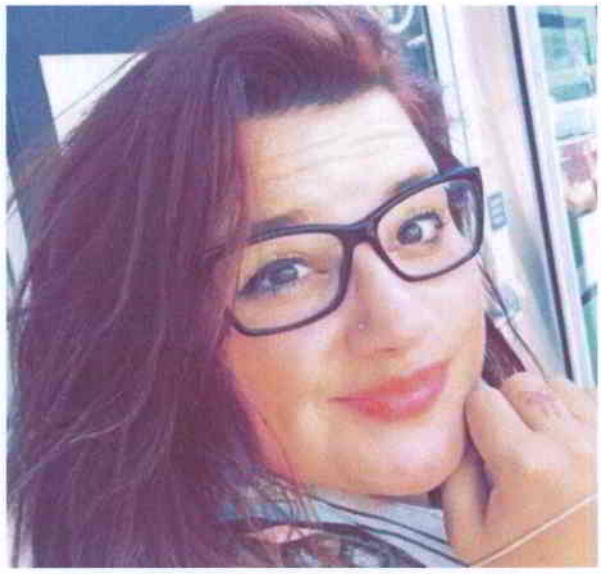
Saint Aubin d'Aubigné



J'♥ ST-AUBIN-D'AUBIGNÉ

L'équipe d'animation

Lucie, la responsable du séjour

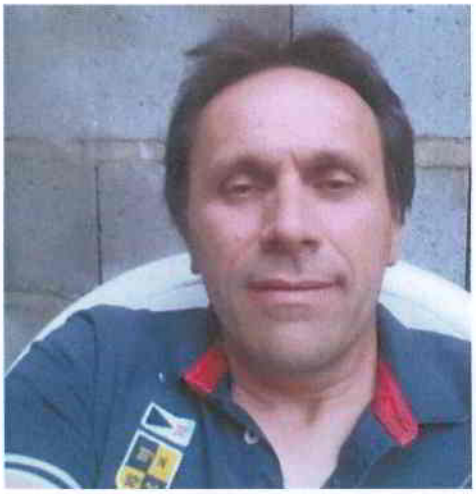


Jean-Baptiste, l'animateur sanitaire

Alison, l'animatrice cuisine

Asma :

Christophe :



Laurent :

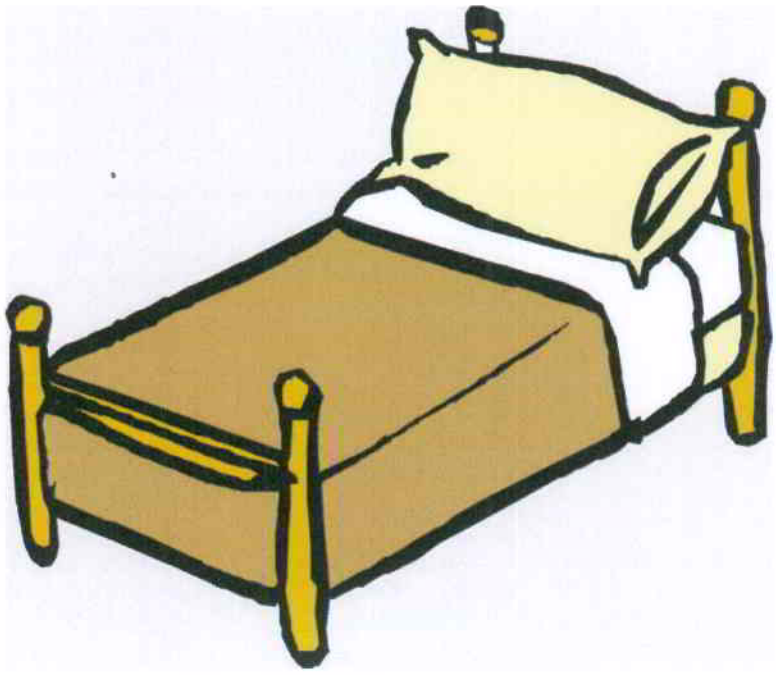
Charlotte :

Léa :

L'hébergement

Nous passerons nos vacances à la MFR de St-Aubin-d'Aubigné.

Tu partageras ta chambre avec 1 ou 2 autres personnes.



La maison est en centre-ville, tu pourras donc t'y rendre quand tu le souhaites pour faire tes achats personnels.

Tu trouveras 1 supermarché, 2 boulangeries, 2 banques et 1 bar-tabac.

Les transports locaux, assurés par le réseau de transport « Illenoo », nous permettront d'être à une demi-heure environ de la ville de Rennes.

illenoo

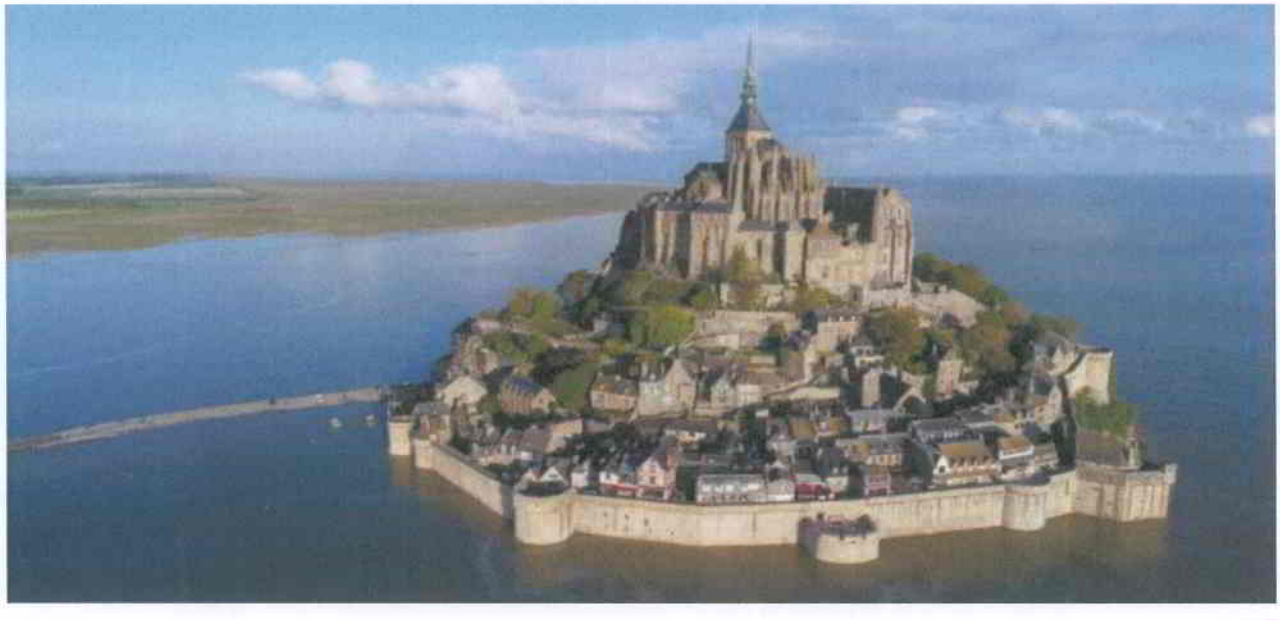
J'♥ ST-AUBIN-D'AUBIGNÉ

Les visites

La plage de Cancale.

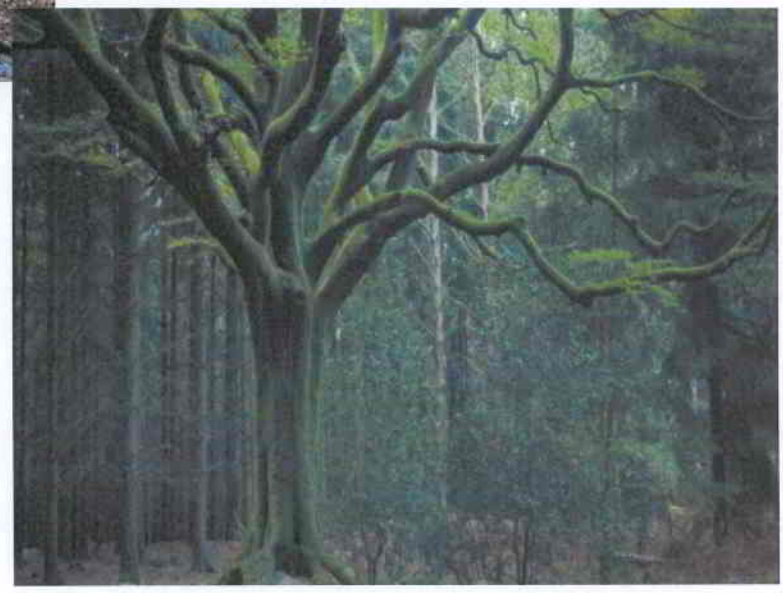
La ville de Rennes.

et le Mont-Saint-Michel ...



La Forêt de Brocéliande.

Nous y découvrirons ses légendes.



Il paraît même que si tu ramasses des branches de la forêt pour faire une cabane, tu pourras peut-être apercevoir des fées…

J'♥ ST-AUBIN-D'AUBIGNÉ

Les activités

Le terrain de la Maison nous permettra d'organiser toutes les activités extérieures de ton choix...

Tournois de pétanque

Mölkki

Le mardi matin, balade au marché du village.

Christophe se prépare aussi à t'emmener à la pêche…

Léa fera du jardinage avec toi.

« Land art » en compagnie de Charlotte et Asma, avec des matériaux récupérés dans la nature.

Laurent aime beaucoup la musique, tu pourras en faire avec lui si tu as envie.

L'organisation de la journée

Lors du séjour, tu pourras te lever quand tu le souhaites et prendre ton petit-déjeuner, à l'heure que tu veux. Chaque matin, Jean-Baptiste se chargera de te donner ton traitement, si tu en as un, entre 8h00 et 9h00.

Les repas seront servis à heures fixes vers 12h pour le déjeuner et vers 19h30 pour le dîner. Tu pourras aider, si tu le souhaites, à la préparation des repas et apporter tes idées et tes recettes pour nous faire découvrir les plats que tu aimes.

Après le déjeuner, un temps personnel et de détente. Tu pourras faire une sieste, écrire ton courrier...

Des soirées dansantes seront organisées, n'oublie pas d'apporter tes habits de fête !

Ce sont tes vacances, tu choisiras donc ton rythme. Des activités seront proposées chaque jour, tu pourras participer à celles que tu souhaites...

Les spécialités bretonnes

Alison fera en sorte de te faire découvrir les spécialités bretonnes.

Le far breton, gâteau proche du clafoutis. Tu pourras le déguster tiède ou froid avec ou sans pruneaux.

Connais-tu le Kouign-amann ? Il s'agit d'un gâteau pur beurre, moelleux à l'intérieur et caramélisé à l'extérieur. C'est un vrai délice !

Le caramel au beurre salé dont tu raffoleras sûrement. Sur les crêpes bretonnes, c'est juste merveilleux.

Qui dit Bretagne... dit crêpes bretonnes !

Tu peux t'entraîner à en faire si tu le veux, en attendant d'en faire comme un professionnel et de pouvoir en déguster durant ton séjour.

CRÊPES BRETONNES

INGREDIENTS :

PREPARATION :

① Dans un saladier, verser la farine, le sucre et le beurre.

② Verser le lait puis l'eau progressivement tout en mélangeant avec un fouet.

③ Ajouter le beurre fondu et les oeufs.

④ Laisser reposer la pâte au frais pendant 45 min.

⑤ Faire cuire la pâte à la poêle ou à la billiche.

⑥ MANGER !

J'♥

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				

J'♥ ST-AUBIN-D'AUBIGNÉ

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.

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
Maison Familiale et Rurale
4 allée du clos Sireuil
35250 St Aubin d'Aubigné
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

J'♥ ST-AUBIN-D'AUBIGNÉ

Nous t'attendons avec impatience …