CAP EVASION – ÉTÉ 2018

PROJET AVENTURE

MARRAKECH

Ville Impériale

Du 29.07 au 18.08.2018
Autonomie A / B
20 Participants – 6 Encadrants (3)

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 POUR TES VACANCES

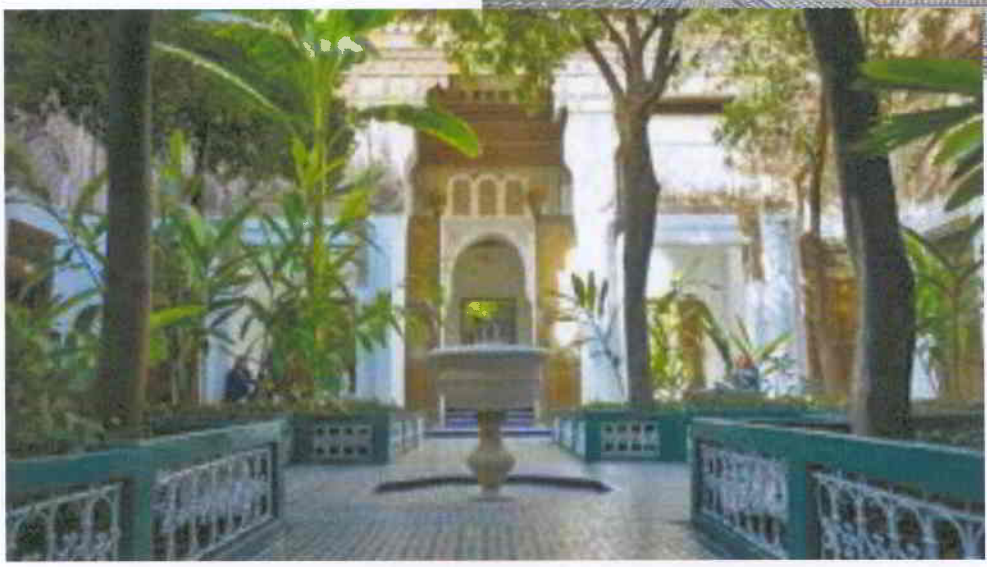
A

MARRACKECH

Nous voici partis pour Marrakech, la « ville rouge » du Maroc.

Durant ton séjour, tu découvriras cette magnifique ville et tous ses trésors…

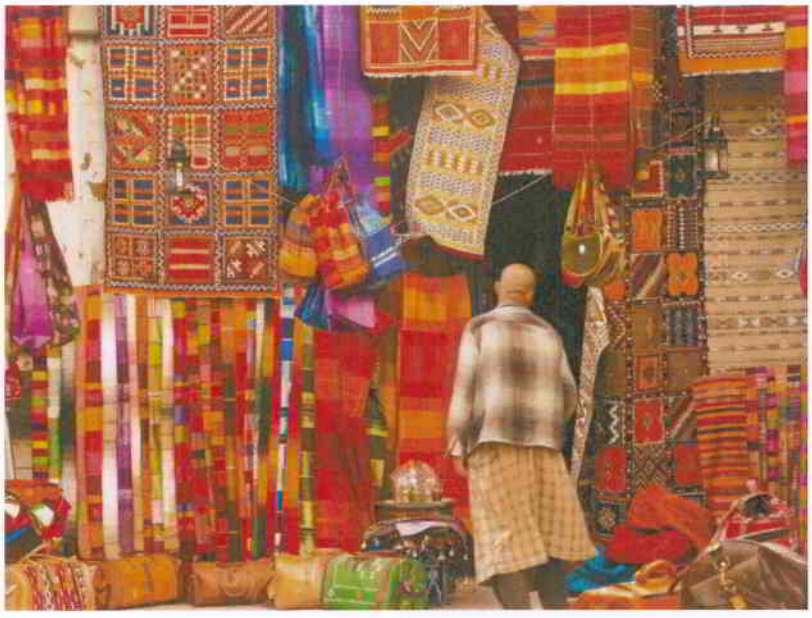
Le palais Bahia.



L'architecture exterieure de la Koutoubia, l'une des plus anciennes mosquée du Maroc.

Seuls les musulmans peuvent entrer dans une mosquée au Maroc.

Les différents souks de la Médina.



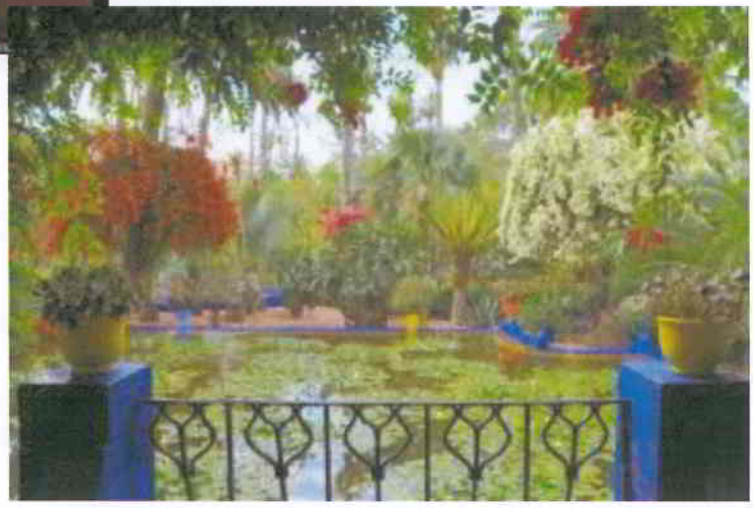
Souk aux étoffes.

Souk aux épices.

Souk aux babouches.

Le jardin Majorelle, acheté par Yves Saint Laurent en 1980.

Le célèbre bleu Majorelle.



La célèbre place « Jamaa El Fna » et ses artistes, ses charmeurs de serpents, ses musiciens, ses marchands ambulants...

Marrakech est aussi appelée « la ville rouge », car tous ses bâtiments sont de couleur rouge/rosé, couleur de la terre utilisée pour leurs constructions. Il y a 930 000 habitants.

Nous découvrirons des habitants aux coutumes et aux savoir-faire millénaires...

Dégustation du thé à la menthe.

La poterie

Peut-être pourrions nous essayer si tu le souhaites...

Une cuisine délicieuse, remplie de différentes saveurs.

Si tu aimes cuisiner, tu pourras apprendre à faire de bons petits plats avec Rachida et Karima.

Nous pourrons aller voir les cascades d'Ouzoud.

Ou encore aller sur les plages d'Essaouira.

Nous serons logés dans 2 « riads », maisons traditionnelles marocaines, dans la Médina, le quartier historique de Marrakech.

Le riad « Asmitou »

Voici la porte d'entrée d'un des riads. Cela te permettra de la reconnaître à l'arrivée.

Au rez-de-chaussée, le salon où nous pourrons nous détendre au frais.

Au premier étage, vous trouverez les chambres de 2 ou 3 personnes avec salle de bain privative

Au deuxième étage, une jolie terrasse qui dispose d'un jacuzzi.

Le riad « Denise Masson » nous permettra de profiter d'un superbe jardin ombragé.

Voici l'équipe qui t'accompagnera durant tout le séjour, de gauche à droite :

Marjorie, l'animatrice sanitaire.

Juliette, la responsable du séjour.

Et Sébastien, le troisième animateur.

Tu auras deux épatantes cuisinières, Rachida et Karima.

Voici maintenant quelques mots en Arabe :

***Bienvenue** : « marhaba » ou

« ahlan wa sahlan »

- *On répond pour un homme* :
- « ahlan bik »

- *On répond pour une femme* :

- « ahlan bikki »

***Bonjour (matin)** :

« sabah el khir »

- *On répond* : - « sabah el nour »

***Bonjour (après-midi)** :

« mesa el khir »

- *On répond* : - « mesa el nour »

***Comment vas-tu ?**

- *Pour un homme* :

« ezzayak ?»

- *Pour une femme* :
« ezzayek ?»

***ça va !** : « el hamdoulillah taamam »

***Au revoir** : « Maasalama »

***S'il te plait** :

- *Pour un homme* :

« men fadl ak »

- *Pour une femme* :
- « men fadl ek »

***S'il vous plait** :

« lao samaht »

***Merci** : « shoukran »

***De rien** : « affouan »

***Excusez-moi, pardon** :

- *Pour un homme* : asif

- *Pour une femme* : asfa

***Oui** : « aywa »

***Non** : « lé »

INFORMATIONS PRATIQUES :

La monnaie au Maroc s'appelle le « Dirham ».

1 euro = 11 dirhams

Nous te conseillons de changer ton argent à Marrakech, nous t'y aiderons au besoin. Tu peux également envoyer ton argent à Cap Evasion et nous te donnerons l'argent en dirham directement. Ton argent sera réservé exclusivement à tes achats personnels, nous pourrons si tu le souhaites, t'aider à gérer ton budget.

Si tu es fumeur, n'oublie pas de prévoir ton budget cigarettes. Elles sont vraiment moins chères au Maroc.

Si tu fumes un tabac spécial, il vaut mieux prendre ce dont tu a besoin pour tout le séjour car nous ne sommes pas sûr de trouver la même marque là bas.

Médicaments

Attention ! Il est impératif d'avoir la quantité suffisante de médicaments pour la durée du séjour. Il est très difficile à l'étranger de se procurer les mêmes médicaments.

Il te faudra ton ordonnance, l'originale mentionnant la D.C.I. (Dénomination Commune Internationale), lisible, de préférence non manuscrite. Pour les génériques, indiquer le nom du médicament de référence.

Attention, l'eau n'étant pas potable partout, il arrive d'être un peu malade. Prévois également des médicaments avec une ordonnance pour la diarrhée.

Si tu as l'habitude de prendre tes médicaments seul(e), tu pourras le faire mais les médicaments devront nous être confiés.

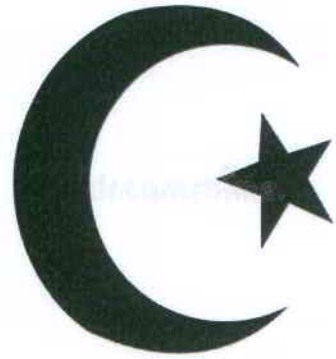
Communication :

Nous te conseillons de ne surtout pas emmener ton téléphone portable et d'acheter une carte au Maroc si besoin. Ta famille pourra prendre de tes nouvelles en appelant l'association au 02 38 75 14 12.

Température:

Au mois d'août, la température moyenne est de 30° et peut aller au-delà de 40°, le soleil est très fort, raison pour laquelle nous resterons à l'intérieur entre 14H et 16H30. N'oublie surtout pas de prendre un chapeau, un petit sac à dos pour toujours avoir de l'eau potable sur toi et de la crème solaire. Les rues pouvant être poussiéreuses, nous te conseillons de prendre aussi de bonnes chaussures fermées.

Pour les femmes, comme nous serons dans un pays musulman, il faudra respecter leur culture. Vous ne pourrez pas porter d'habits trop courts ou des décolletés (sauf à l'intérieur du Riad). Il faut donc prendre des jupes longues ou des pantalons d'été, pantacourts, pour l'extérieur. Enfin, prendre une écharpe fine ou un foulard pour mettre sur les épaules et se protéger du soleil.



Décalage horaire

Il y a 1h de décalage horaire avec la France. Lorsqu'il est 18h en France, il est 17h au Maroc.

Valise

Ta valise ne doit pas peser plus de 18 kilos. Mais si tu veux acheter des souvenirs, nous te conseillons de partir avec 15 kilos, pour pouvoir les rapporter.

Ne mets pas de flacons (shampoing, dentifrice), de bouteilles, d'aérosols ou ciseaux dans ton bagage à main. Sinon ils seront confisqués à l'aéroport. Tu peux mettre ces objets dans ta valise qui ira en soute.

Ton trousseau

Les draps et serviettes de toilette te seront fournis. Voyage léger, nous avons la possibilité de laver les affaires sur place et comme il fait très chaud, ne prend pas tes affaires d'hiver ! Sauf un pull ou un gilet léger pour le retour.

Nous te conseillons :

- ta valise avec roulettes
- ton petit sac à dos
- 6 t-shirts
- 1 pull-over
- 2 pyjamas légers
- 1 pantalon léger
- 2 shorts ou bermudas en dessous des genoux pour les femmes
- 2 jupes/robes longues en dessous des genoux
- 6 paires de chaussettes - 6 slips/caleçons ou culottes - 3 soutiens gorge
- 1 trousse de toilette (dentifrice, brosse à dent, savon, shampoing, rasoir et mousse à raser, serviette hygiénique, coton tige, déodorant, peigne/brosse...)
- 2 gants
- 1 serviette de plage
- 1 à 2 maillots de bain
- 1 veste
- 1 paire de chaussures fermées pour la marche
- 1 paire de sandales ou de claquettes
- 1 paire de chaussons ou équivalent pour le riad
- 1 sac à linge sale
- 1 chapeau ou casquette
- 1 paire de lunettes de soleil
- 2 tubes de crème solaire adaptée à ta peau

Tous tes vêtements devront être marqués à ton nom.

Départ et retour

Nous passerons la nuit du 29 au 30 Juillet dans un hôtel près de l'aéroport Paris Orly et la dernière nuit, le 17 août, à l'hôtel près d'Orléans.

Petite astuce : pour éviter de déballer tout ton sac le premier soir à l'hôtel, tu peux mettre dans ton petit sac à dos, une tenue propre pour le lendemain ainsi que ta trousse de toilette, qui retournera dans ta valise avant de prendre l'avion.

Vol

Nous partirons de Paris le 30 juillet à 14h30 vers Marrakech avec une arrivée prévue à 16h55.

Attention : Si tu es fumeur, entre l'embarquement et le vol, tu ne pourras pas fumer pendant au moins 5h. Prévois des patchs ou gommes à mâcher pour ne pas avoir envie de fumer.

Pour te souvenir et faire partager ce que tu découvriras au cours de ce voyage à ton entourage, tu peux apporter un appareil photo avec sa housse de protection.

Un petit carnet et un stylo peuvent s'ajouter dans ta valise, pour décrire tes journées et les endroits que tu visiteras !

Et pour finir :

Tu devras être en possession de ton **passeport**, le jour du départ.

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.

Recommandations spécifiques par rapport à la destination, au thème et à la durée du séjour :

N'oublie surtout pas de prendre 1 ou 2 chapeaux car le soleil est très fort et les insolations peuvent très vite arriver. De la crème solaire et des lunettes de soleil.

Maintenant, nous sommes prêts à partir !

A bientôt