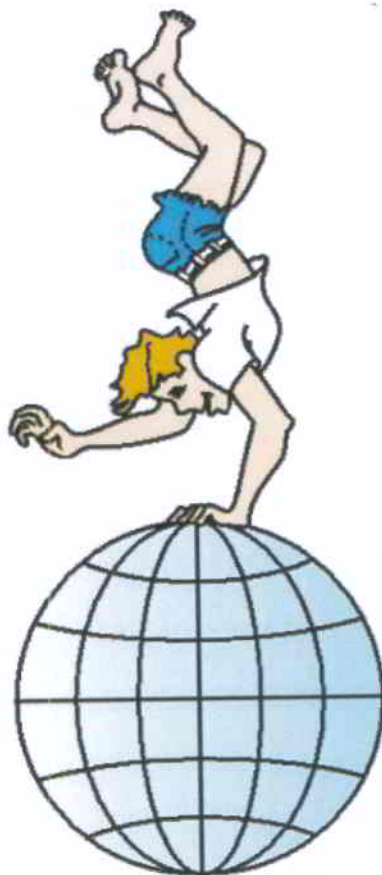


# CAP EVASION – ÉTÉ 2019



## PROJET AVENTURE

# PLAGNE BELLECOTE

## Art de la Montagne

Du 28.07 au 17.08.2019

Autonomie B

31 Participants – 9 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 Vennecy  
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



**CAP ÉVASION  
ÉTÉ 2019**

**Du 28.07  
au  
17.08.2019**

**Séjour**

**Plagne Bellecôte**

## NOTRE DESTINATION

**La Plagne** est une commune de l'Est de la France, située dans le département de la Savoie en région Auvergne-Rhône-Alpes.

**Plagne Bellecôte** est une station piétonne, située à 1 930 mètres d'altitude, au cœur de la Tarentaise au pied du mont blanc.



bienvenue  
à La Plagne  
Bellecôte

## NOTRE HÉBERGEMENT

Durant les 3 semaines du séjour vous serez hébergés au sein de la résidence « Maeva Bellecôte ». La station dispose d'un centre commercial (boulangerie, épicerie fine, supérette, bars...) et se trouve au cœur des balades en montagne.

Chaque appartement sera composé d'une chambre avec deux lits simples, un salon avec 3 lits banquette, une cuisine, une salle de bain et un sanitaire. Et rien de mieux qu'une belle terrasse pour profiter des soirées au soleil autour d'un bon repas.



## LES ACTIVITÉS

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



Des balades en  
montagne

Faire ►  
des randonnées



► Tu pourras  
aussi aller  
te détendre  
à la piscine  
chauffée



En bref, un bon nombre d'activités pour ne pas s'ennuyer.

## NOTRE JOURNÉE TYPE



### MATIN

- Chacun se lèvera à son rythme
- Activités avec les animateurs.
- Temps libre.



### MIDI

- Tous à table ! Vous pourrez participer à la préparation du déjeuner, si vous le souhaitez, pour régaler tout le monde...



### L'APRÈS-MIDI

- Un temps de repos sera proposé
- Ainsi que des sorties et des activités



### SOIR

- Temps libre pour se relaxer avant le dîner.



### VEILLÉE

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



### COUCHER

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

# LES INDISPENSABLES POUR UN SÉJOUR EN MONTAGNE

Chaussures de marche



Une gourde d'eau



Une casquette ou un chapeau



Un appareil photo



De la crème solaire adaptée à ta peau



Trousse de toilette



Un sac à dos ou une valise



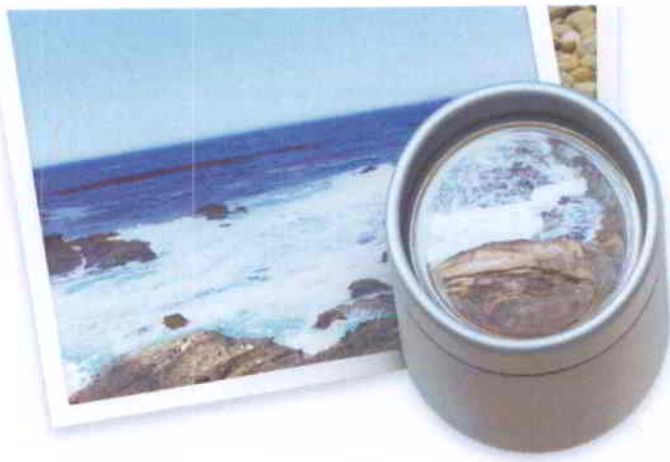
Un maillot de bain



Un k-way



il n'y a plus qu'à



# JPEG



à très vite !





NOM..... PRÉNOM..... SÉJOUR.....

Cette fiche peut être découpée et remplie au moment où vous préparez les bagages. Il faut ensuite la joindre 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.

Début de séjour	
Date inventaire	
Réalisé par	

Fin de séjour	
Date inventaire	
Réalisé par	

### TROUSSEAU SÉJOUR 3 SEMAINES

Description	Qté Conseillée	Qté début	Qté fin	Différence	Observation - Précision
Tee-shirt / sweat	5 à 7				
Chemise	2 à 3				
Pull-over	2				
Tenue de nuit (Pyjama, chemise de nuit)	1				
Robe de chambre					
Ceinture					
Pantalon	2				
Short / bermuda	2				
Jupe / robe	2				
Paire de chaussettes	7				
slip / caleçon / 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					
Tennis / baskets	1				
Chaussures de ville	1				
Chaussons	1				
Lunettes de soleil	1				
Chapeau / casquette	1				
Duvet					
Sac à linge sale	1				
Petit sac à dos	1				
Sac à main					
Sac à dos					
Valise	1				
Sac de voyage					
Lunettes de vue					
Dentier					
Appareil auditif					
Trousse de toilette	1				
Brosse à dents					
Gel douche / dentifrice					
Peigne / brosse à cheveux					
Rasoir électrique					
Crème solaire	1				
carte d'identité	1 selon le séjour				
Carte d'Invalidité	1				
Passeport	1 selon le séjour				
Carte européenne de soins	1 selon le séjour				
Carte vitale	1				
Carte bancaire					
Téléphone portable					
Enveloppe(s) timbrée(s)					

# CONSEILS PRATIQUES DE L'ASSOCIATION CAP EVASION

## Médicaments

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.

**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.

## 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

Nous vous remercions de 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 :

**Nom de l'hébergement** *Groupe Cap Evasion / Nom du Participant*  
**Adresse** *Résidence Pierre & Vacances Bellecote*  
**C.P.** *Plagne Tarentaise*  
**Ville** *73210*  
*Plagne Bellecote*

Vos proches pourront avoir de vos nouvelles :

A l'Association du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h au : 02.38.75.14.12