CAP EVASION - ÉTÉ 2019



PROJET AVENTURE PORTUGAL - LISBONNE Ville aux multiples facettes

Du 28.07 au 17.08.2019 Autonomie A 12 Participants – 3 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

Séjour au Portugal

Direction Lisbonne du 28 juillet au 17 août





Tu peux voir où se situe la ville de Lisbonne et son drapeau. En portugais, la ville s'appelle Lisboa.

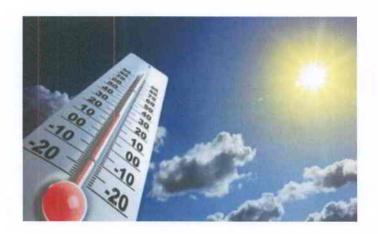


Vue nocturne de Lisbonne, depuis le château de Saint-Georges.

Découverte de notre destination



Située à l'embouchure du Tage, Lisbonne est la capitale et la grande ville du pays. Elle se situe à 1455 km de Paris. Les habitants sont appelés Lisboètes. L'agglomération de Lisbonne compte environ 3 millions d'habitants, c'est la ville la plus riche du Portugal. Selon la légende, tout comme Rome, Lisbonne est née avec 7 collines, elles composent le centre ville.



Le climat est méditerranéen, les étés sont chauds, sans chaleur excessive, très secs, avec un fort ensoleillement. Il est dit que le climat de Lisbonne est le meilleur et le plus tempéré de toute la péninsule Ibérique.

Hébergement-Hospedagem

Nous serons logés dans un grand appartement de 214 mètres carrés dans la zone de Santa Apolónia, très proche du Tage. Nous aurons 3 balcons, dont un avec vue sur la rivière, une cuisine équipée, 3 salles de bain, 2 ascenseurs. Cet appartement est situé à 4 minutes à pied du métro/train de Santa Apolónia. En 5 minutes, nous atteindrons les sites les plus touristiques, les attractions culturelles de la capitale.





La journée, nous te proposerons différentes activités sportives, artistiques, culturelles. Tu pourras choisir les activités que tu souhaites.

Un petit aperçu de ce que tu pourras découvrir :

Place du commerce (Terreiro do Paço) est une célèbre place du quartier de Baixa, c'est la porte d'entrée de Lisbonne.



Le quartier de l'Alfama est le plus vieux quartier de Lisbonne, constitué de ruelles étroites. Tu pourras découvrir sur les murs les portraits des habitants de ce quartier.



Un passage au château de Saint-Georges (Castelo de Sao Jorge)

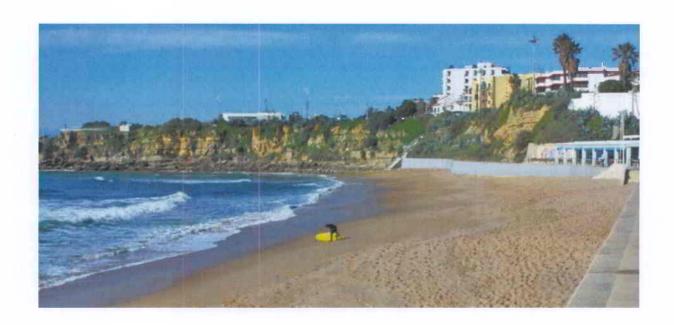
Situé en position dominante sur la colline la plus haute du centre historique, il donne aux visiteurs une des plus belles vues sur la ville et l'estuaire.



Sans oublier de faire un tour du célèbre tramway 28 qui nous fera découvrir les plus beaux endroits de la ville.



Nous irons profiter du soleil et se détendre sur les plages d'Estoril et de la Costa da Caparica.



Tes papilles découvriront toutes les saveurs des plats typiques portugais. Un atelier cuisine te sera proposé durant le séjour.







Les soirées

Le soir, après le repas, nous te proposerons des veillées, ensemble ou en petits groupes...soirée dansante, jeux de société, film...

Tu pourras nous donner tes idées et tes envies.





Pour ceux qui le souhaitent, nous proposerons des balades et des visites nocturnes.



<u>Important</u>: Tu pourras te coucher à l'heure que tu souhaites, il faudra juste ne pas faire trop de bruit pour ceux qui dormiront.

Vie quotidienne



Tu pourras te lever à l'heure que tu veux, sauf les journées où tu as envie de faire la sortie. Si tu souhaites faire une grasse matinée, Émeline t'apportera ton traitement si tu en as un et tu pourras te rendormir.

Un bon petit déjeuner collectif sera servi à tout le monde aux alentours de 9h. Bien entendu, tu pourras le prendre à l'heure que tu veux un peu plus tard.





Tu pourras nous aider à confectionner les repas. Nous mangerons tous ensemble dans le salon.



L'équipe

L'équipe sera composée de Juliette (responsable de séjour) et de 2 autres animateurs Emeline et Rachid



Recommandations et conseil pratiques

Recomendações

Papier d'identité

Vous devez **IMPERATIVEMENT** vous munir de votre carte d'identité ou de votre passeport <u>en cours de validité</u>, selon les destinations.

Aucun adulte ne sera accepté, au moment du départ, sans ce document original.

Il est indispensable de vérifier que ta carte d'identité soit bien valide le jour du départ. Tu pourras la remettre à Juliette dès que tu monteras dans le car.

Elle récupérera tous les papiers pour les déposer dans un coffre.



Médicaments

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 votre séjour à l'étranger, l'ordonnance doit indiquer la <u>Dénomination Commune Internationale</u> pour chaque médicament et vous devez vous munir de votre carte européenne de soins.

Aucun médicament ne sera distribué sans ordonnance.



Si tu possèdes la CMI carte d'invalidité, prends la avec toi, elle peut faciliter l'accès aux monuments, musées, visites...

Pour appeler de ton téléphone vers la France voilà ce que tu devras faire : + 33 puis le numéro.

Par exemple pour 06 23 38 65 24, tu devras écrire +33 06 23 38 65 24

Tu devras adapter ton forfait téléphonique pour pouvoir appeler depuis le Portugal. Nous te conseillons d'acheter une carte mobile sur place pour ne pas avoir de mauvaises surprises au retour.

Ta famille pourra prendre de tes nouvelles en contactant Cap Evasion au : 02.38.75.14.12



Il y a une heure de décalage avec la France : à 14h en France il est 13 h au Portugal.



Le coût de la vie à Lisbonne est quelque peu inférieur à celui de la France.



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).

La température varie entre 25° et 31° en août. Il faudra que tu prévoies un petit sac à dos pour apporter plusieurs choses :



- -Lunettes de soleil
- -Maillot de bain et serviette de bain
- -Crème solaire
- -Casquette
- -Gourde
- -Basquettes de marche, nous allons beaucoup nous balader durant le séjour
- -Un appareil photo



Il peut pleuvoir, même en été, alors prends avec toi un k-way et des chaussures fermées.

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.

Le transport et le bagage-Transporte e bagagem

Nous partirons de Cap Evasion en car jusqu'à Paris le dimanche 28 juillet. Le lendemain nous irons direction l'aéroport pour prendre l'avion.



Nous aurons 2 heures 20 de vol environ jusqu'à Lisbonne. Puis nous prendrons les transports locaux pour nous rendre à notre appartement.

Attention, si tu es fumeur, tu ne pourras pas fumer pendant la durée du vol.

Tu peux prévoir des patchs ou des gommes à mâcher pour patienter.

Attention, le poids de ton bagage ne doit pas dépasser 18 kg!

Petit conseil, si tu veux pouvoir ramener des souvenirs, pars avec un bagage de 15kg maximum.

Lexique-Léxico

Bonjour - Olá
Bonsoir - Boa Noit
Merci -Obrigado(homme)/Obrigada (femme)
S'il vous plaît – Por Favor
Pardon - Desculpe
Comment allez-vous ? – Como voce esta
Où je suis ? – Onde estou
Boire - Beber



Manger - Comer

Café - Bica

Dormir - Sono

Bière - Cerveja

Eau - Agua

Je vais bien - Estou Bem



Les cigarettes sont moins chères au Portugal, tu peux prévoir un budget nécessaire pour te faire un stock sur place. Pour exemple le paquet de Marlboro coûte aux alentours de 5 euros à Lisbonne.



Les timbres portugais ne sont pas les mêmes que les timbres français. Si tu apportes des enveloppes pour envoyer du courrier à ta famille ou tes proches, vérifie bien qu'elles ne soient pas timbrées.

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.
Te	ous les vêtements doivent être marqués au nom du participant y compris ceux qu'il porte sur lui le jour du départ.

Début de séjour	Fin de séjour
Date inventaire	Date inventaire
Réalisé par	Réalisé par

TROUSSEAU SÉJOUR 3 SEMAINES

Description	Qté	Qté	Qté	Différence	Observation - Précision
	Conseillée	début	fin		
Tee-shirt / sweat	5à7				
Chemise	2 à 3				
Pull-over	2				
Tenue de nuit (Pyjama, chemise de nuit)	1 1 1				
Robe de chambre					
Ceinture					
Pantalon	2				
Short / bermuda	2				
Jupe / robe	2				
Paire de chaussettes	7				
slip / caleçon / culotte	7				
Soutien-gorge	3à4				
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 3				
Jogging					
Tennis / baskets	1				
Chaussures de ville	1				
Chaussons					
Lunettes de soleil	1				
Chapeau / casquette	(0.831.00)				
Duvet					
Sac à linge sale	1.				
Petit sac à dos	1				
Sac à main					
Sac à dos					
Valise					William To the Control of the Contro
Sac de voyage					
Lunettes de vue					
Dentier					
Appareil auditif					
Trousse de toilette	1				
Brosse à dents					
Gel douche / dentifrice	Manager Street				
Peigne / brosse à cheveux	WHILE LONDON				
Rasoir electrique					
Crème solaire	1				
carte d'Identité	1 selon le séjour				
Carte d'Invalidité	1 seron le sejour				
Passeport Passeport	1 selon le séjour				
Carte européenne de soins	1 selon le sejour				
Carte vitale	1 Selon le Sejour				
Carte bancaire					
Téléphone portable					