CAP EVASION – ÉTÉ 2019

PROJET AVENTURE

MALAISIE

Itinérant

Du 28.07 au 17.08.2019
Autonomie A
12 Participants – 2 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

Malaisie et Singapour

Emmanuelle & Eric
vous accompagnent durant vos vacances !

La **Malaisie** se trouve en Asie du Sud-Est. Elle est séparée en deux parties. La Malaisie occidentale et la Malaisie orientale. Nous resterons dans la partie occidentale (prolongation de la Thaïlande). Sa capitale est Kuala Lumpur.

Sa superficie est de 329 750 km^2 (soit environ 2 fois plus petit que la France) et sa population de 32,2 millions d'habitants.

Singapour est une cité-Etat, située à la pointe de la Malaisie. Sa superficie est de 714 km^2 avec 193km de côte.

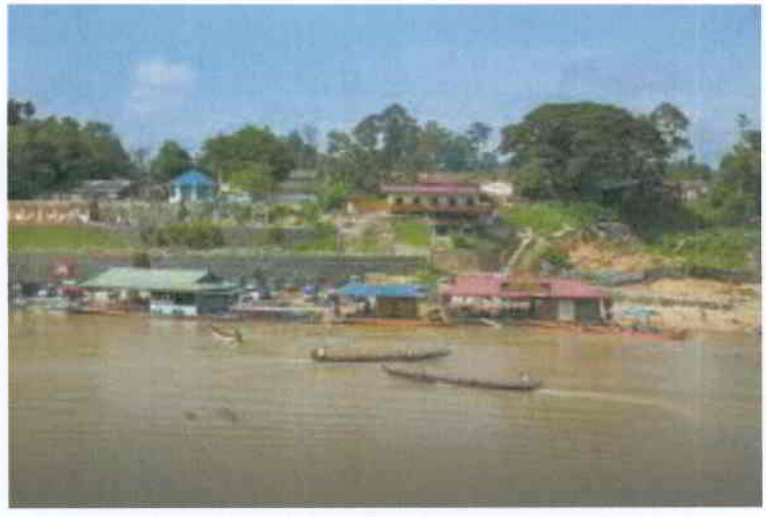
Ensemble

Nous partons à la découverte de trois étapes essentielles de la côte ouest de la **Malaisie** : Kuala Lumpur, Penang et Malacca. Nous terminons à Singapour.

Au programme

Nous arrivons à Kuala Lumpur par avion le mardi 30 juillet, à 15h50 (après une escale à Amsterdam). Durant le séjour nous utiliserons les transports locaux pour traverser le pays. Nous visiterons :

Kuala Lumpur



Le parc Taman Negara

Tanah Rata
Cameron Highland

Penang

Malacca

Singapour

Le jeudi 15 août en soirée nous prendrons l'avion depuis Singapour pour Paris sans escale. Nous arrivons à Paris, le 16 août à 07h00.

Kuala Lumpur

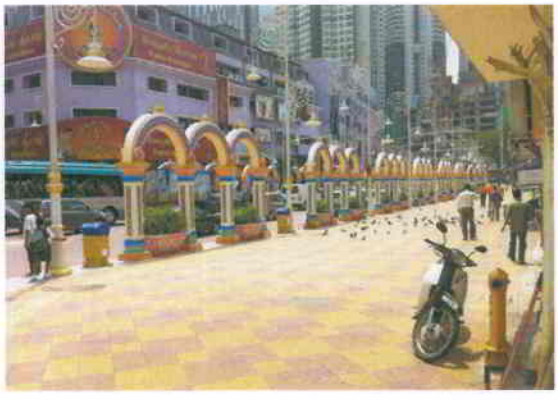
Kuala Lumpur, capitale de la Malaisie, compte plus de 1,6 millions d'habitants. C'est la ville la plus peuplée du pays, une de celles connaissant la plus forte croissance urbaine et économique d'Asie du Sud-Est

Nous nous baladerons dans la ville.

Nous découvrirons les Petrona towers, les plus hautes jumelles du monde.

Kuala Lumpur, KL (comme on la surnomme) est une capitale en expansion permanente.

Chinatown et Little India sont deux cœurs vibrants de la ville.



Taman Negara

Au cœur de la Malaisie, sur plus de 4 300 km2, s'étend le Parc national du Taman Negara, immense jungle sauvage encore plus vieille que les forêts d'Amazonie.

Mystérieuse et fascinante, elle renferme un patrimoine extrêmement riche.

Cameron Highland

À 1 600 m d'altitude, les Cameron Highlands offrent des instants de sérénité...

Les Cameron Highlands sont réputés pour la culture du thé.

Nous pourrons donc visiter une plantation de thé.

Penang

La capitale de l'île malaisienne de Penang est George Town.
Elle possède l'un des plus plus riches patrimoines d'Asie du Sud –Est, classés au patrimoine de l'Unesco.

Cet ancien comptoir britannique demeure une cité multiculturelle, dynamique et agréable où se côtoient communautés malaise, chinoise, indienne et leurs métissages.

Comment parler de Penang et son île sans citer ses plages.

Malacca

Véritable Venise de la Malaisie, Malacca abrite un patrimoine de toute beauté.

Ancienne ville-carrefour des routes maritimes reliant l'océan Indien à la mer de Chine.

Les colonisations portugaise, hollandaise et anglaise se sont succédées.

Singapour

Une île, un État, une ville : Singapour est quasi de la taille de New York.

Les vieux quartiers restaurés abritent des ateliers d'artistes et de petits restos pour les gourmands.

Une ville complexe, unique et passionnante.

Séjour

Nous serons libres d'y faire ce que nous voulons, nous promener, faire du shopping, faire des visites. Tu rencontreras des gens avec un sourire accueillant.

Hébergement

Nous serons hébergés en auberges de jeunesse dans des chambres pour 3 ou 4. Nous aurons des lits, les draps seront fournis. Sache qu'il fera plutôt chaud durant tout le séjour.
Nous resterons au minimum 3 nuits à chaque étape. Tu seras libre de te lever à l'heure que tu le souhaites hormis les jours de transferts et d'excursions.

Transports

Nous utiliserons sur place les transports locaux (bus, taxi, bateau) pour nous déplacer en ville et d'une étape à l'autre. **Ne prend pas une valise trop grande et encombrante.**

Alimentation

Nous découvrirons les spécialités culinaires locales dans de petits restaurants.

- « nasi lemak» : riz cuit dans du lait de coco et des feuilles de pandan, souvent accompagné d'œufs durs, de concombre.
- « roti canai » : un pain plat, façon crêpe, un qui s'accompagne souvent de curry de viande ou de poisson et de Teh Tarik.
- « teh tarik » : un thé noir sucré mélangé à du lait concentré sucré.
- « char kway teow » : le plus populaire et savoureux des plats de nouilles à base de nouille de riz plates aux crevettes.
- « NASI CAMPUR » : Du riz parfumé accompagné d'un assortiment de viandes, de légumes, d'œufs et autres ingrédients
- « Ayam percik » : du poulet grillé servi avec du riz et une sauce coco.

- « Cendol » : le dessert malaisien par excellence.

- « Le jus de sucre de canne », idéal pour se rafraichir !

- « Rojak » : une salade de fruits et de légumes sucrée-salée.

- « Chicken rice balls » : des boules de riz au poulet populaires à Malacca.

Il ne faudra jamais boire l'eau du robinet mais de l'eau minérale en bouteille.

Infos pratiques

Il y a 6h de décalage horaire avec la France.
Lorsqu'il est midi en France, en Malaisie il est 18h.

Monnaie :

La monnaie nationale est le Ringgit (MYR)

1 Ringgit = 0,21 euros

1 euros = 4,38 Ringgit

1 MYR 0,21€

5 MYR 1,06€

10MYR 2,13€

50 MYR 10,68€

100 MYR 21,35€

Nous te conseillons de changer ton argent en Malaisie. Nous t'y aiderons au besoin.

Quelques mots malais

Mais ils peuvent aussi parler un peu Anglais et même parfois Français.

Et pas d'inquiétude, Emmanuelle et Eric t'aideront à traduire pour tes achats.

Bonjour : Hello

Au revoir : selamat tinggal

Excusez moi : maafkan saya/sila

S'il vous plait : Maaf

Merci : erima kasih

Oui : Ya

Non : Tidak

Je m'appelle : Nama saya

Je suis français : Saya Perancis

Combien ça coûte ? : Berapa banyak?

Départ et retour :

Nous passerons la nuit du 28 au 29 Juillet dans un hôtel près de l'aéroport Paris Charles De Gaulle et la dernière nuit, le 16 août, à l'hôtel près d'Orléans.

Nous partirons de Paris le 29 Juillet à 17h55 en direction de Amsterdam, arrivée prévue à 19h15. Nous redécollerons de Amsterdam à 20h50 pour arriver à Kuala Lumpur le 30 juillet à 15h50.

Nous repartirons de Singapour le 15 août à 22h35 pour arriver à Paris à 06h00, le 16 août.

Bien préparer ton départ

Pour les prises électriques, il te faudra un adaptateur, les prises sont de type G.

Il faudra que tu portes ton sac. Nous te conseillons de prendre un sac à dos ou une valise à roulettes pas trop encombrante surtout pour les transports locaux.

Ne mets pas de flacons (parfums, shampoing, tube de dentifrice…), de bouteilles en verre ou en plastique, d'objets coupants, de couteau ou de ciseaux, dans ton bagage à main.
Sinon, ils seront confisqués à l'aéroport.
Mets-les dans ton sac à dos qui ira en soute.

Cigarettes

Avec l'embarquement, l'escale et les contrôles, **il ne sera pas possible de fumer pendant 15h**. Prévois des patches ou des gommes à mâcher pour ne pas avoir envie de fumer.

Climat

Les températures devraient être entre 24° et 33° : il fera chaud et humide car il fait moite et des averses orageuses sont courantes.
Pense à un vêtement imperméable type k-way.

Communication

Pour appeler de Malaise en France
00 33 + le numéro sans le 0 (00 33 1 39.....)

Nous appellerons régulièrement Cap Evasion.
Ta famille pourra prendre de tes nouvelles
au 02 38 75 14 12.

Si tu souhaites appeler en France, nous te conseillons de ne surtout pas le faire avec ton téléphone portable mais d'acheter une carte téléphonique si besoin.

Avec un smartphone tu pourras joindre ta famille
en WIFI uniquement
via les applications Skype, WhatsApp ou Viber.

Argent Personnel

Ton argent sera réservé exclusivement aux achats personnels.

Nous pourrons si tu le souhaites t'aider à gérer ton budget.

Le coût de la vie est environ 46% moins cher qu'en France.
Une boisson coûte environ 0,46€.

Autres

Si tu es fumeur
N'oublie pas de prévoir ton budget cigarettes.

1 paquet coûtera environ 3,70€ soit 17 MYR.

Les 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.

✓ Ordonnance (originale + DCI = Dénomination Commune Internationale),
lisible et de préférence non manuscrite.

Pour les génériques, indiquer le nom du médicament de référence.

Il est inutile d'amener ta carte européenne de soins ni ta carte vitale.

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 qu'en France.
Si nous ne trouvons pas un médicament au Vietnam, il sera envoyé à tes frais.

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

N’oublie pas

- 1 Sac à dos ou valise à roulette
  (si tu as des problèmes de dos).

- Les hôtels fourniront les draps.

- 8 tee-shirts
- 2 shorts
- 2 jupes ou robes
- 1 maillot de bain
- 2 sweat ou pull over
- 2 pantalons
- 2 tenues de nuit
- Linge de corps pour 8 jours

(slips/culottes, chaussettes, soutien-gorge)

- **2 serviettes de bain et 2 gants**

- **Trousse de toilette**

(Dentifrice, brosse à dents, savon ou gel douche, shampoing, rasoir et mousse à raser, Serviettes hygiéniques, cotons tiges, déodorant, peigne ou brosse)

- **Un coupe-vent imperméable (K-Way)**

- **1 bonne paire de chaussures pour les marches**

- 1 paire style claquette pour l'hôtel
- 1 petit sac à dos pour les balades
- **Casquette et lunettes de soleil**

- **1 tube de crème solaire adaptée**
- **de l'anti-moustique**
- un tube lessive liquide pour le lavage à la main.
- Une petite lampe torche électrique (utile)
- 1ou 2 petits cadenas pour tes affaires à l'hotel

A très bientôt

L'équipe d'animation