#### **CAP EVASION - ÉTÉ 2019**



# PROJET AVENTURE QUEBEC Itinérant

Du 28.07 au 17.08.2018 Autonomie A 11 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

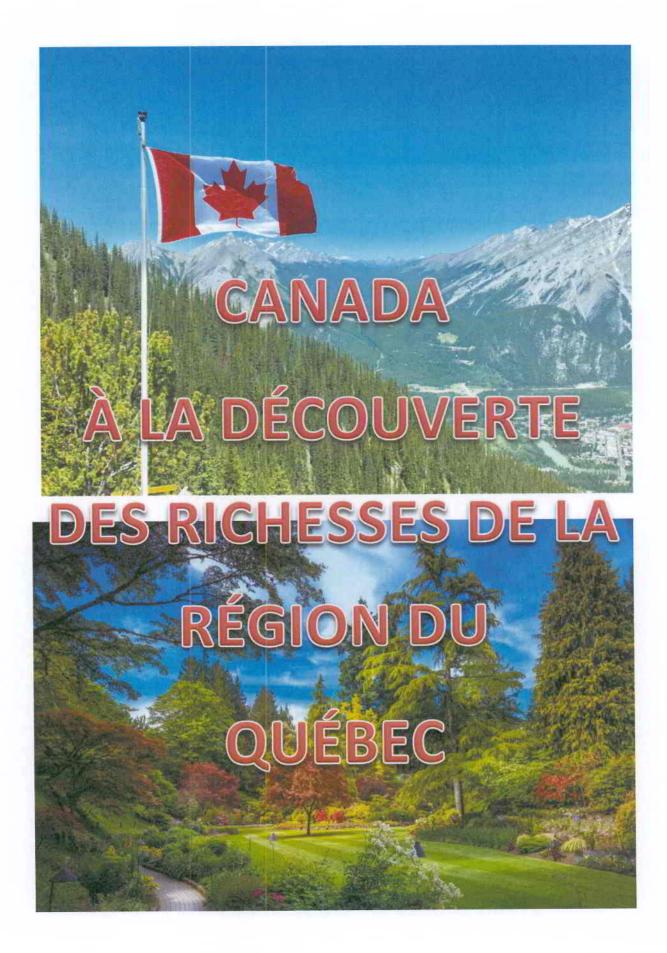
CAP EVASION - Tél: 02.38.75.14.12 - Fax: 02.38.75.19.09

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



#### Bonjour,

Le dimanche 28 juillet, nous allons nous retrouver à CAP EVASION pour faire connaissance avant notre grande aventure sur les routes du Québec au **CANADA**:

Nous serons en tout 13 aventuriers !!!!



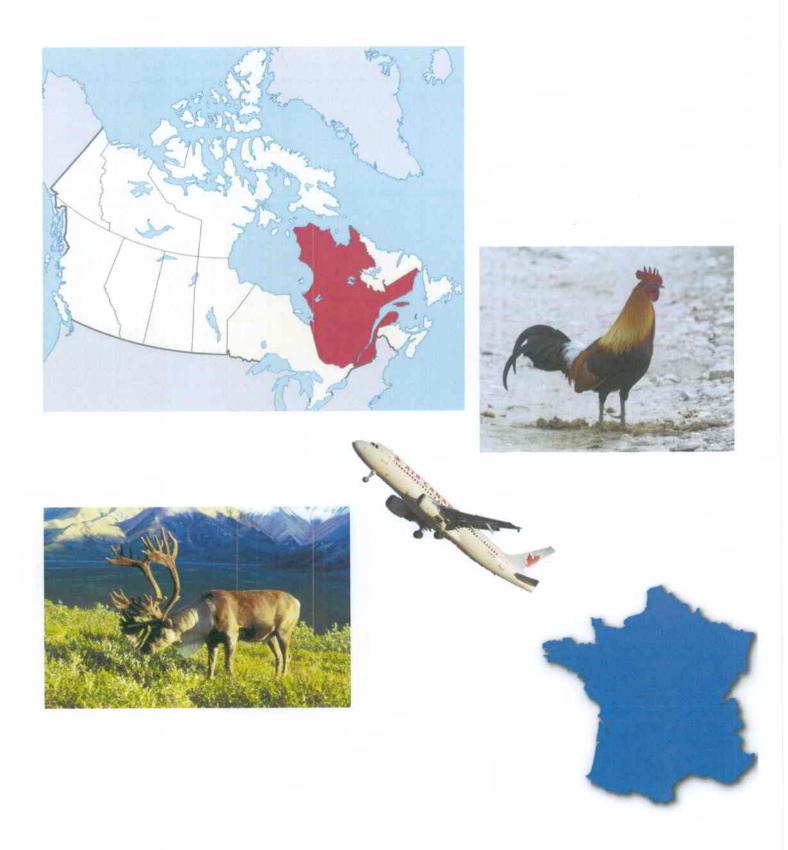


**JEAN-PIERRE** 

**EDMOND** 

IL NE MANQUE QUE VOUS!!!

On vous attend pour embarquer, destination le pays des trappeurs!



Vivre comme des aventuriers pendant 3 semaines de vacances bien méritées!

Après avoir fait connaissance et vérifié que vous n'avez rien oublié.

Nous allons nous diriger en car à Paris pour être hébergés pour une nuit dans un hôtel proche de l'Aéroport.





Le matin, nous prendrons le petit-déjeuner et nous irons en navette à l'aéroport.

Notre avion doit prendre son envol à 15h45 donc nous devons être à l'aéroport à 12h00 pour enregistrer les bagages.



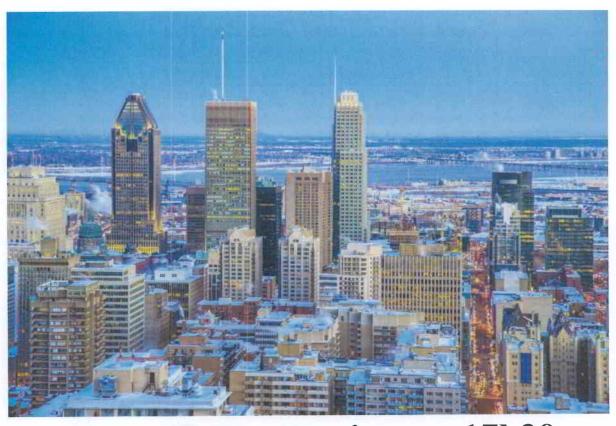
Nous arriverons à Montréal à **17h30** heure locale (en France il sera **23h30**). Il y a **6h** de décalage horaire.

Nous aurons environ 8h de vol.

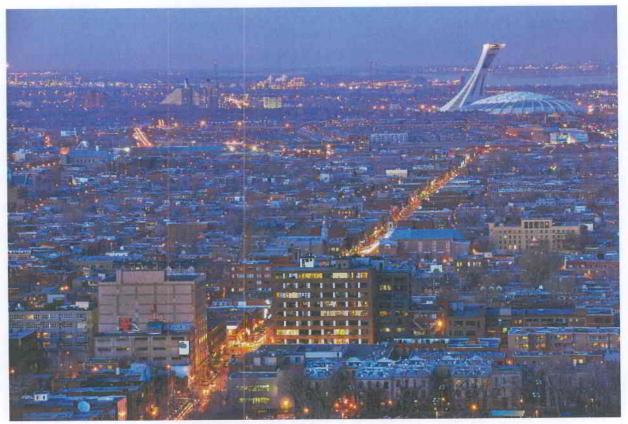


Pour les fumeurs, il faut prévoir des patchs ou gomme à mâcher car il est interdit de fumer ou de vapoter dans un avion !!!



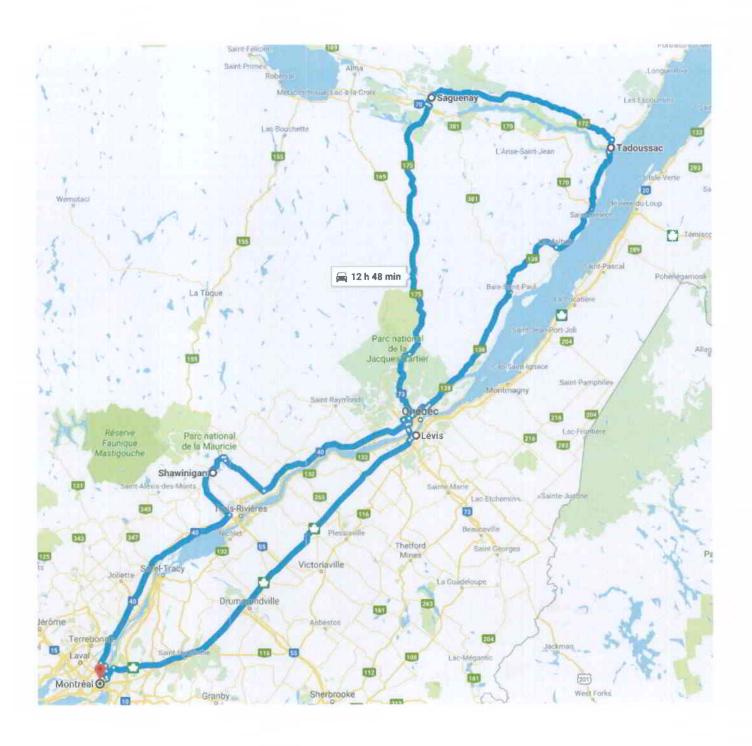


Nous allons atterrir vers 17h30,



heure locale à Montréal.

#### Voici notre itinéraire.



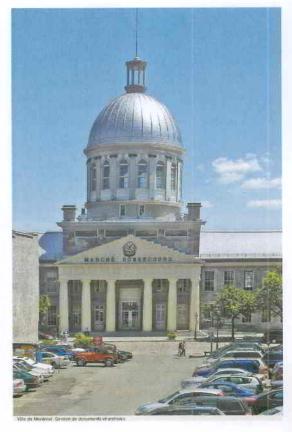
Nous allons être hébergés dans trois appartements, « les lofts du Mont Royal » nous y resterons deux jours.







Au cœur de la ville de Montréal.



Visite du Marché Bonsecours, du vieux port et pour ceux qui le souhaitent, de la Basilique Notre dame.



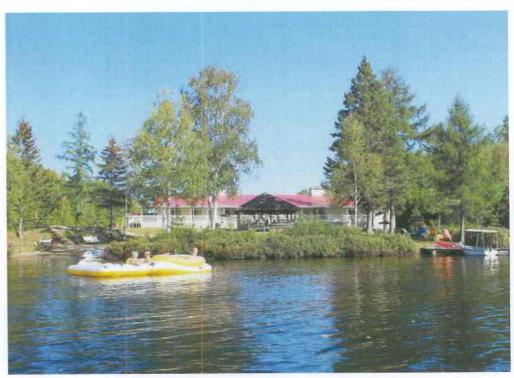
#### Après avoir visité Montréal, direction Saint-Didace.





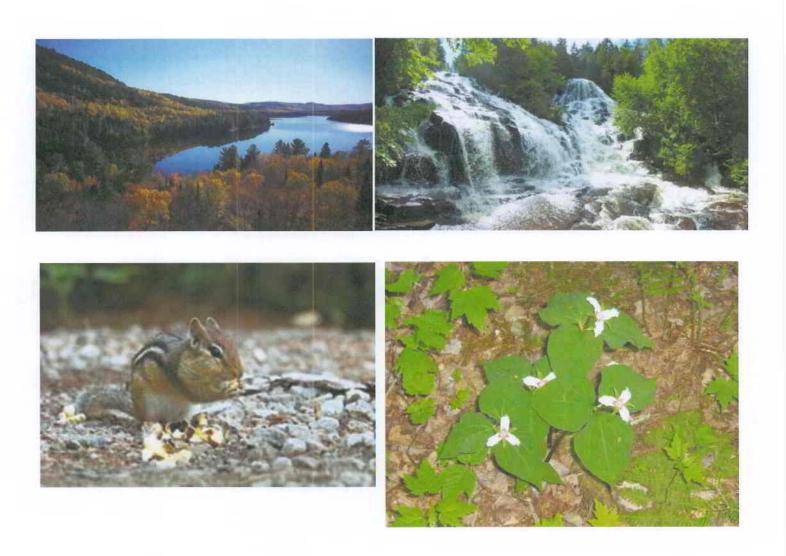
Nous serons logés dans une auberge de jeunesse appelée : « Auberge du Lac Thomas ».





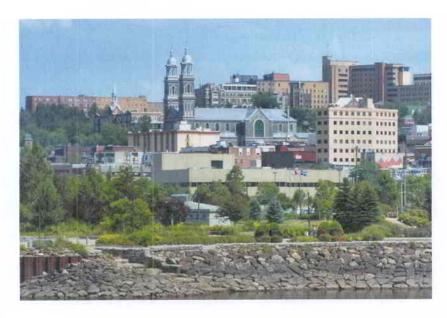
Nous irons visiter la réserve faunique du Parc National de la Mauricie.

#### Découvrir les richesses de Dame Nature.



Nous y serons pour 3 jours de détente et de randonnée.

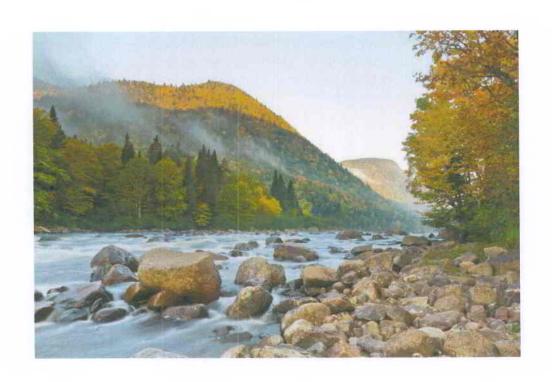
Direction la rivière Saguenay à Chicoutimi pour 3 jours.



Nous allons découvrir le parc Jacques Cartier.

Qui est Jacques Cartier ???

À vos recherches !!! Nous attendons votre réponse le 4 août !



## Nous serons logés à la « Maison Price », sublime auberge de jeunesse.





Visite de la Nouvelle France.

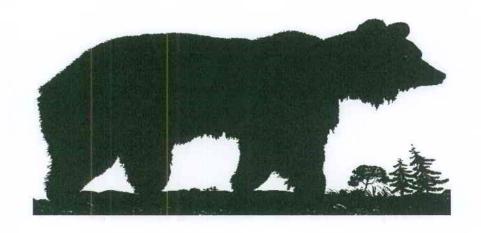


#### Parc de Saguenay.

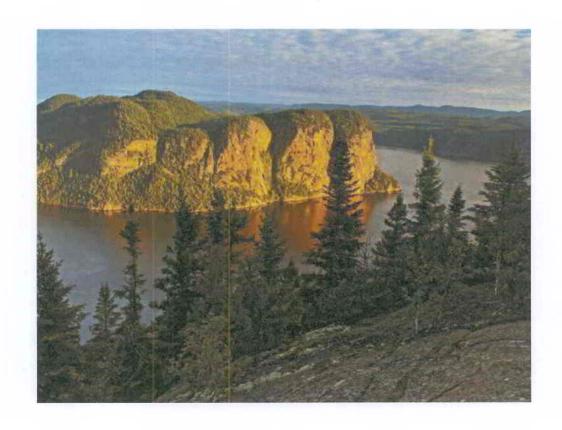


Pensez à prendre votre maillot de bain !!!

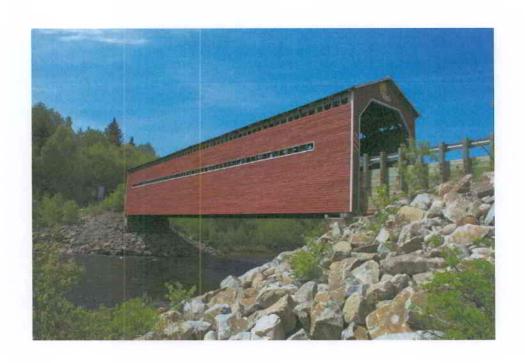
#### À la rencontre de ???



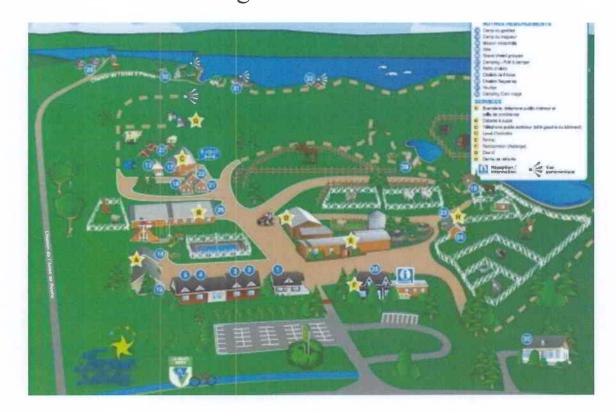
#### Randonnée...



C'est magnifique, direction notre quatrième étape proche de Tadoussac à Sacré Cœur.

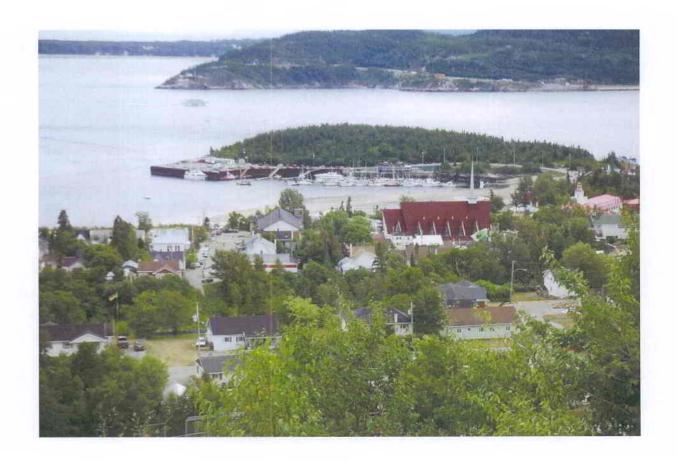


#### Nous serons logés à la « Ferme 5 étoiles ».





## Pendant 3 jours, nous découvrirons la Ferme et ses trésors mais aussi...



...TADOUSSAC...

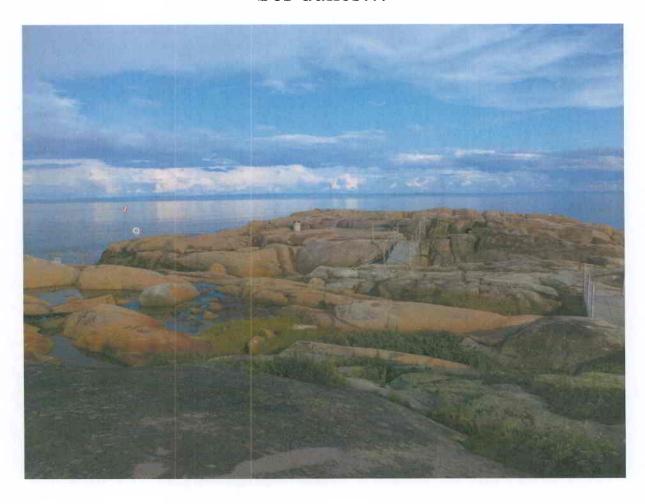




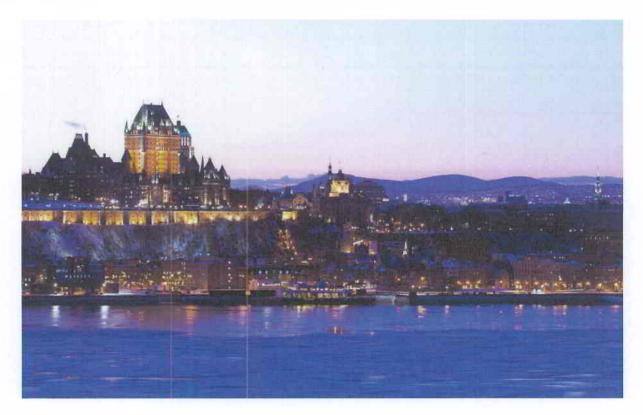
Le fleuve Saint Laurent et ses drôles de mammifères !!!



Ses dunes...



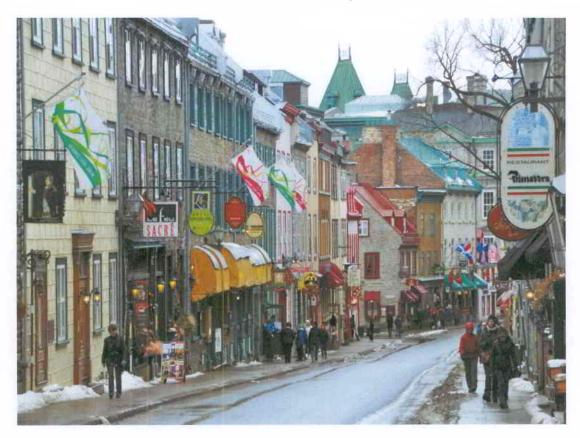
Comme nous sommes dans la région de Québec, nous allons explorer la ville de Québec pendant 4 jours !



Nous serons logés à Levis, dans « l'Auberge à Loulou ».



#### Visite du vieux Québec.



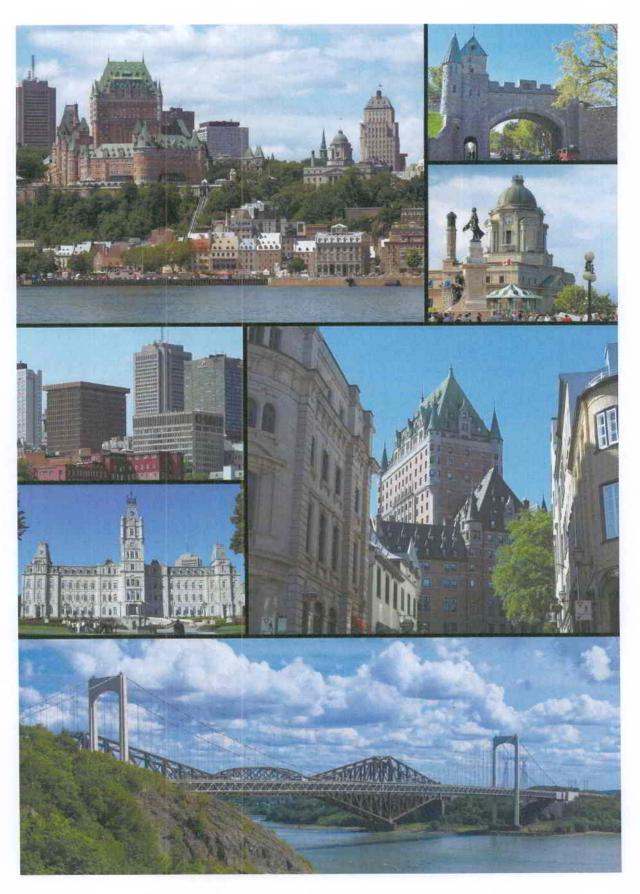


#### Petit tour aux chutes Montmorency.



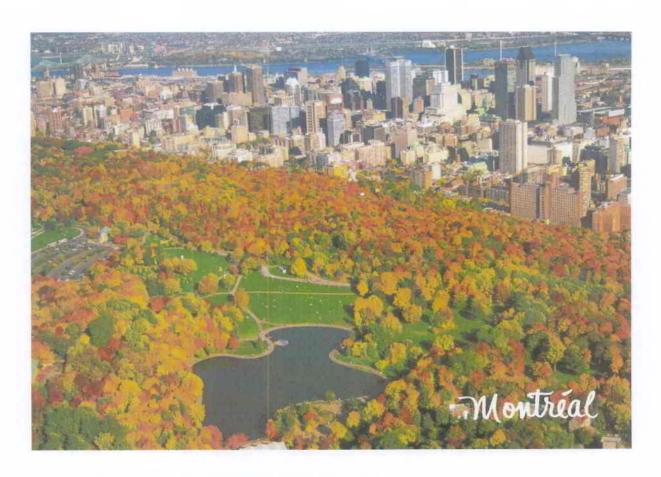
Ile d'Orléans.

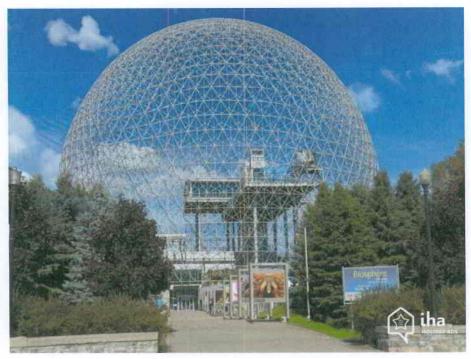




Pendant 4 jours, nous irons de découvertes en découvertes.

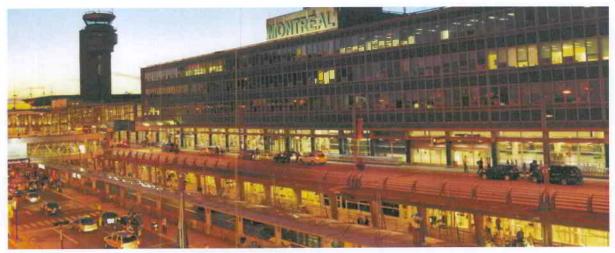
## Puis nous bouclerons la boucle en retournant dans la belle ville de Montréal.





Nous
retournerons
dans nos
appartements
du départ,
pour deux
jours.

#### Puis direction...



...l'aéroport...



Pour 8h de vol, nous serons à l'aéroport à 18h. Notre avion quittera le tarmac à 19h55 et nous arriverons en France à 8h55 (soit 2h55 heure Canadienne).

#### **NOUS NOUS DEPLACERONS EN VAN 7 places!**



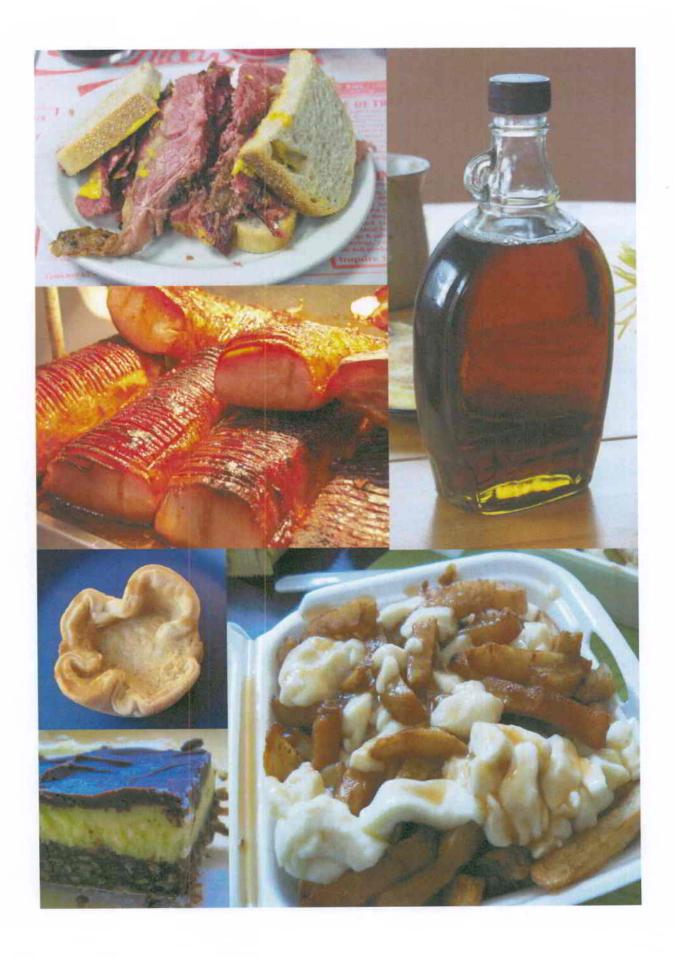
Nous utiliserons également les transports en commun à Montréal et à Québec Nos jambes pour les balades et randonnées.



Nous découvrirons les spécialités culinaires et la cuisine des trappeurs.



**MADE IN CANADA** 



#### **Information Pratique:**

#### Monnaie:

La monnaie nationale est le Dollar Canadien (CAD). Le symbole est le même que le dollar Américain: \$

1 CAD = 0,67 €

Nous vous conseillons fortement de changer votre argent au Québec. Nous vous y aiderons au besoin dans les premiers jours à Montréal.

Votre argent personnel sera réservé exclusivement à vos souvenirs, achats personnels.

Nous pourrons si vous le souhaitez, vous aider à gérer votre budget.



#### Climat:

La température moyenne au mois d'août varie entre 13 et 24 degrés. Les nuits peuvent être très fraîches.

Il est important de prévoir des vêtements chauds pour l'observation des animaux et surtout des baleines. Le mois d'août est aussi une saison où il peut pleuvoir, il faut donc penser aussi à un vêtement imperméable type k-way.

#### **Médicaments:**

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

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

> Il faut prévoir la quantité nécessaire de vos médicaments du 28 juillet au 17 août à midi

Attention : Il est très difficile à l'étranger de se procurer les mêmes médicaments.

#### **Documents Important:**

Nous prenons l'avion pour l'Amérique du Nord il faut un PASSEPORT original en cours de validité.



Pas de photocopie!

Ne pas oublier de fournir le reçu de votre Autorisation à Voyager Électronique (A.V.E.) à CAP EVASION.

http://www.cic.gc.ca/francais/visiter/avecommencer.asp

#### Si vous êtes fumeur:

N'oubliez pas de prévoir votre consommation de cigarettes pour la durée total du séjour. Si vous souhaitez acheter vos cigarettes au Québec, sachez qu'elles sont plus chères qu'en France

Un paquet en France vaut environ 8€50, au Canada, il vaut 10€50 dans certains endroits.

Il en est de même pour les cigarettes électroniques

Rappel: prévoir un ou plusieurs patchs ou gomme à

mâcher pour l'aller et le retour en avion.

#### Les bagages:

Le poids de ta valise doit être de <u>15</u> <u>kg.</u>



### <u>Une valise ou un sac de voyage et un petit sac à dos.</u> <u>Ne vous chargez pas trop.</u>

Votre valise ira en soute, pour votre petit sac à dos que vous prenez en cabine, il ne faut pas de produits liquides ou d'objets métalliques !!!

Vous pouvez prévoir 15 à 20 € pour l'avion si vous le souhaitez.



#### **Autres informations importantes:**

#### Les prises électriques :

Les prises électriques sont au standard américain. Norme 110v/60Hz. Il est donc nécessaire de se munir d'adaptateurs à fiches plates américaines.

Prévoir un adaptateur pour le Canada.

#### **Communication:**

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

Si vous souhaitez appeler en France, nous vous conseillons de ne surtout pas emmener votre téléphone portable et d'acheter une carte téléphonique au Québec si besoin.

Si vous prenez votre téléphone portable, pensez à prendre un forfait adéquat car gare aux surprises au retour. Vous pouvez si vous le souhaitez, mettre l'application « WHATSAPP » pour envoyer des messages et des appels gratuitement quand nous serons connecté à internet.





#### Le trousseau:

- Les draps te seront fournis.
- ➤ Voyage léger, nous aurons accès régulièrement à des machines à laver!
  - > Une gourde
  - > 5 tee-shirts
  - > 4 shorts
  - > 3 pantalons, jupes ou robes
  - > 2 maillots de bain
  - ≥ 3 sweats ou pull-overs (gilets)
  - ≥ 2 tenues de nuit
  - Linge de corps pour 7 jours (slips, chaussettes, maillot de corps)
  - Trousse de toilette (dentifrice, brosse, savon ou gel douche, shampoing, rasoir et mousse à raser) serviettes hygiéniques, cotons tiges, déodorant, peigne ou brosse)
  - > Des mouchoirs
  - > 2 serviettes de bain et 2 gants
  - ≥ 1 serviettes de plage
  - $\geq$  1 k-way
  - ➤ 1 bonne paire de chaussures pour la marche et randonnée et une paire de basket, 1 paire style claquettes pour hôtel
  - ➤ 1 petit sac à dos
  - Casquette et paire de lunette de soleil
  - > Crème solaire



ом	ÉNOM	********	SÉJOUR			
Cotto fiche neut être découn	ée et remplie a	u moment	où vous	préparez l	es bagages. Il faut e	ensuite la joindre dans la valise rte sur lui le jour du départ.
Début de séjour				Fin de séjour		
Date inventaire					Date inventaire	
			-		Réalisé par	
Réalisé par						
	TI	ROUSSEA	AU SÉJO	OUR 3 SE	MAINES	
Description	Qté Conseillée	Qté début	Qté fin	Différen	ence Observation - Précision	
Tee-shirt / sweat	5a7					
Chemise	2 à 3					
Pull-over	2					
Tenue de nuit (Pyjama, chemise de nuit)	1000					
Robe de chambre	Estat Maria		-			
Ceinture	The state of the					
Pantalon	2					
Short / bermuda	2					
Jupe / robe	2					
Paire de chaussettes	7					
slip / calecon / 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 1					
K-way	1		-			
veste / manteau	1		-			
Jogging	i wisita s		_			
Tennis / baskets	1					
Chaussures de ville	1					
Chaussons	1					
Lunettes de soleil	1					
Chapeau / casquette	1					
Duvet	- Barris I so	-	-			
Sac à linge sale	1					
Petit sac à dos						
Sac à main			-			
Sac a dos						
Valise	1					
Sac de voyage			-			
Lunettes de vue	-					
Dentier	TOTAL STATE		-			
Appareil auditif	E011 19118					
Trousse de toilette						
Brosse à dents	U TO SELVE DES					
Gel douche / dentifrice	E					
Peigne / brosse à cheveux						
Rasoir électrique						
Creme solaire	1					
carte d'Identité	1 selon le sejour	0	T			
Carte d'Invalidité	1		1			
Passeport Passeport	1 selon le séjou					
Carte européenne de soins	1 selon le séjou		_			

Carte vitale
Carte bancaire
Téléphone portable
Enveloppe(s) timbrée(s)

## Nous sommes impatients de partager ce voyage avec toi...

