

PARTIR EN VACANCES EN FAMILLE



PARTIR EN VACANCES EN FAMILLE



Découvrez dans cet eBook comment profiter en toute sérénité de ces moments les plus merveilleux de l'année avec vos enfants.

Nos conseils vous guident à travers toutes les étapes de la préparation nécessaire pour voyager en famille et dans la joie!



Contenu

La destination – partir mais où ?	4
Cap vers le sud	4
Partir en montagne	4
La Scandinavie : un paradis nordique pour familles	4
Une demeure de vacances pour petits et grands : le logement	5
Appartements et villas	5
Découvrez la nature de près : vacances à la ferme	5
Hôtels et clubs de vacances	6
Critères de sélection pour le choix d'un voyage	6
L'aller et le retour bien planifiés peuvent aussi être un plaisir	7
A la recherche d'un moyen de transport pour toute la famille	7
Voyager en voiture	7
Voyager en car	8
Voyager en train	8
Voyager en avion	9
Quels documents de voyage nécessaires pour vos enfants ?	9
Enfin faire ses valises	10
Planifiez à l'avance	10
Moins c'est mieux - même avec les enfants	10
	11
Faire d'un long trajet un plaisir	
De bonnes provisions - manger sainement même en voyage	12
Liste de provisions	12
Jeux et activités sur la route	12
Accessoires de coloriage	13
Et si l'enfant attrape une maladie en route ?	14
Avoir des médicaments à portée de main	14
Vaccinations	14
Liste pour votre trousse de premiers soins	15
Important en cas d'urgence	15
L'assurance à l'étranger	15
Arrivée à destination	15
Interview d'expert :	
Vacances en famille – ce qui est important et ce qui l'est moins!	16



La destination – partir mais où ?

Au début de tout voyage se pose la question de la destination - en particulier lors d'un voyage en famille. Plus la préparation est intense, plus les vacances seront relaxantes c'est la raison pour laquelle il est nécessaire de clarifier vos attentes et de choisir une destination adaptée à tous. Cet eBook d'Interhome recense les lieux de vacances les plus accueillants et quelques conseils importants pour réussir vos vacances.

Les voyages vers des pays lointains demandent une préparation plus longue et plus intensive que les voyages en France ou en Europe. Ceux qui suivent ce conseil et veulent faire découvrir le monde à leurs enfants dès leur plus jeune âge seront récompensés par leur choix de voyages lointains. Les voyages longue distance sont déconseillés aux familles avec des bébés ou des enfants très jeunes : les longs trajets en avion, le décalage horaire et les conditions climatiques différentes peuvent bouleverser la routine quotidienne des jeunes enfants.

Cela stresse les enfants autant que les parents. D'autre part, un long voyage peut aussi engendrer un risque accru de maladie pour tous les petits enfants. C'est la raison pour laquelle de nombreuses familles passent leurs vacances au sud de l'Europe, dans les Alpes ou en Scandinavie.

Cap vers le sud

En choisissant une destination de vacances, les parents doivent bien réfléchir à ce qu'ils attendent de leurs vacances. Si la détente est l'objectif numéro 1, un hôtel familial ou une maison de vacances ainsi qu'un appartement près d'une plage au sud d'un pays européen s'avère un bon choix. L'Italie, l'Espagne et la Grèce comptent parmi les destinations les plus populaires et les plus sûres pour tous les voyages en famille. Pendant les mois d'été de juillet et août, ces pays bénéficient d'un climat constant de 30 degrés. La mer Méditerranée est bien tempérée pour de longues baignades et des après-midis paresseux. Ainsi rien ne peut vous empêcher de vous détendre des journées entières à la plage.

Partir en montagne

Passer des vacances d'été sur les hauteurs c'est rafraichissant! En outre, il y a moins de monde. Les Alpes autrichiennes, françaises ou les montagnes de l'Italie et bien sûr les alpages de la Suisse invitent en toutes saisons à pratiquer des activités de loisirs les plus diverses : ski, luge, randonnée, escalade, vélo ou baignade dans un lac de montagne cristallin – le sport est au rendez-vous dans les montagnes. En plus plusieurs parcs d'attractions commencent à offrir à leurs visiteurs des oasis de bien-être. Beaucoup d'hébergements répondent explicitement aux besoins des familles avec enfants et offrent en outre des menus enfants, des aires de jeux et des services de garde d'enfants afin que les familles se sentent comme à la maison.

La Scandinavie : un paradis nordique pour familles

Les pays scandinaves comptent parmi les plus belles destinations pour les familles avec enfants. La Suède et la Norvège mais aussi le Danemark et la Finlande sont connus pour leur accueil chaleureux en particulier pour les familles avec enfants – ce qui est apprécié par beaucoup de touristes. Les plages et dunes qui longent la mer du Nord et la Baltique sont souvent larges et longues, les lacs et paysages

de fjords sont fascinants et les forêts profondes invitent à des vacances actives et variées en pleine nature. Ici, les enfants peuvent jouer, nager, pagayer autant qu'ils veulent. Et même les capitales comme Copenhague ou Stockholm sont prisées pour leurs parcs d'attractions merveilleux et leurs musées qui se révèlent inoubliables pour les enfants autant que pour les parents.



Une demeure de vacances pour petits et grands : le logement

Votre famille s'est décidée pour une destination de voyage ? Alors le prochain choix à effectuer est celui du logement dans lequel vous passerez vos vacances. Ceux qui ne partent pas en caravane, mobil-home ou avec leur tente ont besoin d'un endroit pour dormir. Pour ce choix les attentes des parents se révèlent à nouveau d'une grande importance puisque chaque type de logement est différent.

Appartements et villas

Beaucoup d'espace et autant d'indépendance que de flexibilité vous sont garantis dans des appartements et des maisons de vacances. C'est pourquoi beaucoup de parents préfèrent ce type de logement : les enfants ont beaucoup d'espace pour jouer. En outre, louer une maison ou un appartement est souvent moins cher qu'un séjour à l'hôtel. Dans la plupart des cas les familles profitent grâce à ce choix d'un budget plus important pour toutes sortes d'activités de loisirs, billets d'entrée, repas etc. En outre, beaucoup d'installations dédiées aux familles sont devenues monnaie courante et rendent des séjours avec enfants dans des maisons et appartements de vacances confortables et sûrs. Parmi les équipements les plus communs mis à disposition dans les appartements et maisons de vacances, on trouve :

- Lits bébé
- Chaises hautes
- Barrières d'escalier
- Jardin clos
- Escaliers et prises sécuritaires pour enfants
- Possibilité de louer des extras tels qu'un moniteur pour bébé ou une poussette

Ces conditions facilitent la surveillance : les parents ont toujours leurs enfants sous les yeux. Les espaces verts d'une location de vacances sont plus facilement gérables que ceux des grands complexes hôteliers et le risque d'un accident dans un château gonflable, à la piscine ou autre est plus faible. A la fin de chaque journée de vacances ce type d'hébergement donne la sensation aux enfants de rentrer chez eux et retrouver le confort et l'atmosphère de la maison.

Les petits enfants ont besoin d'avoir un endroit où ils se sentent en sécurité – cela est nettement plus facile dans une location de vacances sélectionnée individuellement que dans des chambres d'hôtel anonymes. Une location de vacances procure calme et intimité sans aucune règle à l'exception bien sûr de celle instaurée par les parents. L'avantage d'une location de vacances c'est aussi d'offrir plus d'intimité que dans un hôtel ou un club. La possibilité de cuisiner et de laver son linge soi-même est un atout supplémentaire. Vos plats ne dépendront pas de menus prédéterminés, ce qui est important surtout pour les enfants et les bavoirs sales seront lavés en moins de deux.

Découvrez la nature de près : vacances à la ferme

Les vacances à la ferme sont une expérience merveilleuse pour tous les enfants : nourrir et caresser les animaux, s'amuser dans le foin ou faire un tour sur le tracteur – un plaisir pour tout enfant. Beaucoup de fermes offrent, en

plus des appartements de vacances ou des chambres d'hôtes confortables, de vastes espaces extérieurs où les enfants peuvent jouer du matin au soir.



Hôtels et clubs de vacances

De nombreux hôtels et villages de vacances sont bien équipés pour accueillir des familles avec des petits enfants. Ils offrent souvent des installations spécialisées et une garde d'enfants, compétente. En ce qui concerne la garde des enfants, il y a néanmoins de grandes différences : la plupart des clubs de vacances vous proposent un service complet et adapté à chaque catégorie d'âge avec des jeux variés et beaucoup d'activités sportives. Dans les hôtels adaptés aux familles, les enfants peuvent être gardés pour quelques heures afin de vous permettre de vous adonner à des activités en solo

ou en couple. Au cas où vous faites appel à un service de garderie d'enfant, il est préférable de se renseigner à l'avance des détails du programme, puisqu'il existe des différences de qualité considérables.

En plus de ces installations adaptées aux familles et de la garde des enfants, de nombreux hôtels disposent d'une salle de jeux ou d'une aire de jeux. Les enfants adorent sauter dans un château gonflable, se défouler sur un portique ou alors piquer une tête dans une piscine remplie de balles. Ici, les enfants peuvent jouer à leur guise et se faire de nouveaux amis.

CRITÈRES DE SÉLECTION POUR LE CHOIX D'UN VOYAGE :

- Age des enfants
- Durée du séjour
- Budget voyage
- Conditions climatiques
- Risques pour la santé
- Soins médicaux
- Situation du pays, risques sécuritaires
- Nourriture et eau potable
- Activités de loisirs pour les enfants



L'aller et le retour bien planifiés peuvent aussi être un plaisir

Voiture, train, bus, avion - quel que soit le moyen de transport pour lequel les parents se décident, le trajet est davantage ressenti par les enfants comme une épreuve plutôt qu'un plaisir. Souvent ils ont tellement hâte d'arriver qu'ils n'arrêtent pas de s'agiter et de s'exciter de sorte que même un trajet d'une ou deux heures peut sembler une petite éternité. C'est pourquoi il vaut mieux ne pas choisir des voyages en car, des circuits touristiques ou des trekkings avec des petits enfants.

A la recherche d'un moyen de transport pour toute la famille

Dans de nombreux cas la question du mode de transport ne se pose pas puisque beaucoup de destinations lointaines ou outre-mer sont uniquement accessibles en avion. Toutefois le choix se pose pour la plupart des voyages parmi les pays d'Europe. En général plus le voyage est long, plus la fatigue est grande autant pour les parents que pour les enfants.

Voyager en voiture

Beaucoup de familles préfèrent conduire leur propre voiture en vacances. Cela leur offre davantage de mobilité et d'indépendance sur place. En plus on peut emporter beaucoup plus de bagages. Coffre, galerie de toit, porte vélos transforment la voiture en une véritable maison mobile.

Répondez dès le début à l'ennui de vos enfants : dès que vous avez quitté les limites de votre ville, l'habituel «et quand est-ce qu'on arrive ?» du siège arrière incite à l'invention de jeux ou d'autres stratégies pour garder un minimum de calme. Prévoyez des jeux avant de partir et vous passerez un trajet en voiture plus détendu avec vos enfants.

En plus du divertissement comme les jeux de cartes les enfants ont aussi besoin de collations et de beaucoup de pauses. Les plus jeunes ont besoin d'une pause de 15 minutes environ toutes les deux heures. Beaucoup de stations-service ont leurs propres terrains de jeux où les enfants peuvent se défouler sur la balançoire, le toboggan ou en grim pant.

Profitez d'un lac, d'un parc à thème ou d'un zoo au long de votre itinéraire pour faire une es-

cale. Cette distraction permettra de garder un bon souvenir d'une journée de vacances et de gommer celle d'un trajet fatiguant.

Beaucoup de parents choisissent de conduire de nuit; c'est très agréable pour les enfants mais moins pour les parents. Pour se remettre de cette «épreuve» nocturne il faut bien compter un ou deux jours de vacances.

LES MEILLEURS JOURS POUR LE VOYAGE

Il vaut mieux éviter certains jours : les vendredis, samedis ainsi que le premier et le dernier jour des vacances scolaires. Pendant les grandes vacances ou pendant les mois fréquentés il y a souvent des bouchons sur les grandes routes. Le meilleur jour pour le voyage est généralement le mardi.

PARTIR EN VACANCES EN FAMILLE



Voyager en car

Avec des petits enfants les longs circuits en autocar sont relativement difficiles. En effet la clientèle des visites organisées est plus âgée et a tendance à se sentir dérangée par les petits qui ont du mal à rester assis pendant de longues heures. Les quelques pauses d'une durée relativement courte font des voyages en autocar une torture pour tout enfant avide de bouger. Les changements de lieux continuels lors d'un circuit conduisent de nombreux enfants au stress et à l'inconfort. Les enfants ont besoin d'arriver à une destination et bien sûr d'y rester au moins pour quelques heures.

Il est déconseillé d'entreprendre des randonnées ardues avec des enfants qui n'ont pas atteint l'adolescence. Au lieu d'une longue randonnée, il est conseillé d'entreprendre des randonnées plus courtes depuis votre lieu de vacances. Les enfants de moins de 3 ans ne peuvent pas marcher plus de 2-3 km soit environ une heure. Un enfant qui fréquente l'école primaire peut marcher 5 à 10 km selon le terrain.

Une solution adaptée à toute randonnée est d'avoir recours à un système de portage qui permet à tous, même aux plus petits, de partir en randonnée par monts et par vaux. Portebébés sur le dos ou devant et écharpes de portage permettent aux jeunes enfants de découvrir la nature, sans se fatiguer.

Voyager en train

Le train est sans doute le meilleur moyen de transport pour voyager avec des enfants. Le voyage en train est confortable, sûr et souvent étonnamment abordable pour les familles. Pendant le voyage, les parents ont le temps de s'occuper de leurs enfants, et arrivent en vacances beaucoup plus détendus.

Un grand avantage du train par rapport à tous les autres moyens de transport est que les enfants peuvent bouger et s'amuser. Le TGV est bien équipé pour les familles avec petits enfants : pendant les vacances scolaires, les samedis et dimanches la SNCF propose sur de nombreuses destinations des voitures TGV Family. Cet espace pour familles est destiné aux familles. Pour 6€ par personne un animateur propose différentes activités à votre enfant tout au long du voyage. Et à la fin du voyage, votre enfant pourra repartir avec quelques surprises. Retrouvez tous les renseignements et toutes les offres sur www.sncf.fr.

LES ENFANTS VOYAGENT SOUVENT GRATUITEMENT

En France les enfants voyagent gratuitement jusqu'à l'âge de 4 ans et l'ainé de moins de 12 ans bénéficie de 50% de réduction avec une carte Enfant+. En Suisse, par exemple, le voyage en train CFF n'est pas cher du tout ou même gratuit pour tout enfant moins de six ans accompagné d'un adulte.



Voyager en avion

Un vol est plus simple que ce que de nombreux parents s'imaginent. La majorité des destinations populaires en Europe nécessitent de une à trois heures de vol. La plupart des lignes aériennes proposent des «divertissements à bord» qui font passer le temps à toute allure. Contrairement à de nombreux adultes les enfants n'ont pas peur de l'avion, et sont tout excités à l'idée de voler comme un oiseau dans le ciel et à travers les nuages.

Toutes les compagnies aériennes sont bien préparées pour accueillir des familles avec enfants. Les parents avec des enfants sont assis de préférence dans la première rangée de sorte qu'un berceau peut être mis à leur disposition. Il permettra aux enfants de moins de 10 kg de sommeiller en paix tandis que maman et papa mangent ou lisent le journal. Les nourrissons et les enfants qui vont à l'école reçoivent une petite mallette contenant des jeux ou des crayons pour réaliser des dessins. En plus les enfants profitent d'une multitude de dessins animés projetés à bord. Prévoyez un bonbon, chewing-gum, ou pour les plus petits une tétine, un biberon, une sucette ou un biscuit. Cela évitera à votre enfant de ressentir une gêne au niveau des tympans pendant le décollage et à l'atterrissage.

Il est relativement peu coûteux de voyager avec des enfants jusqu'à l'âge de deux ans. A partir de deux ans les enfants ne peuvent plus s'asseoir sur les genoux de leurs parents et ont besoin de leur propre place accessible avec un prix de billet tarif réduit. En général, les parents peuvent transporter les poussettes en cabine. Dans certains aéroports, comme celui de Zürich, les parents ont la possibilité de louer contre paiement un landau ou une poussette. Ce service de location est très pratique si vous voulez laisser votre propre poussette à la maison.

VOYAGER AVEC DES NOURRISSONS

La plupart des compagnies aériennes permettent de voyager avec des nourrissons dès l'âge de sept jours. Avant de réserver un billet, pensez à vérifier les conditions de vol en détail et demandez aussi l'avis de votre pédiatre.

Documents de voyage pour enfants

Lors d'un voyage à l'étranger les enfants ont besoin d'avoir leurs propres documents de voyage. Les documents avec lesquels un mineur français peut voyager à l'étranger dépend de la destination. En Europe, une carte d'identité valide est suffisante. D'autres pays exigent un passeport et parfois un visa. Il convient donc de vérifier les documents exigés par le pays de destination en consultant les fiches pays du site www.diplomatie.gouv.fr.

Ce site du ministère des affaires étrangères offre toute information nécessaire à ce sujet. En cas de risques sécuritaires, le site web se charge aussi de publier des avertissements aux voyageurs.

En plus des documents d'identité valides, les documents de voyage de vos enfants incluent leur carte de vaccination, leur carte d'assurance maladie et le cas échéant la preuve d'une assurance étrangère ainsi que le carnet de santé de l'enfant.

À SAVOIR :

L'autorisation de sortie de territoire qui était exigée pour un enfant voyageant à l'étranger sans ses parents, est supprimée depuis 2013.

COMMENT SÉCURISER VOS DOCUMENTS DE VOYAGE

Faites des copies de tous vos documents de voyage personnels et sauvegardez-les dans un endroit différent de celui où vous rangez les originaux. En cas de perte il est beaucoup plus facile d'obtenir des documents de remplacement avec ces copies. En outre, il est aussi utile de s'envoyer à soi-même un e-mail avec des scans ou des photos des documents puisque même les copies peuvent être perdues!



Enfin faire ses valises

Vous ne savez peut-être pas bien comment faire vos valises – que faut-il emporter pour vos enfants ? Les tout-petits adorent jouer avec les valises voire même défaire ce que vous y avez déjà rangé avec peine. Les enfants qui vont à la maternelle ont déjà leurs propres idées sur ce qu'ils veulent emporter en vacances – ce qui provoque des conflits. Donc la règle à suivre en affaire de valises est de les faire sans les enfants.

Pensez à laisser un peu de place dans vos bagages puisque peluches et autres doivent aussi voyager. Le choix des vêtements dépend aussi des conditions météo - le mieux est de se renseigner sur la météo sur place, comme le propose le site internet : www.meteosuisse.fr

Planifiez à l'avance

En général il est trop tard pour se soucier du contenu des bagages la nuit précédant le départ. C'est beaucoup plus confortable de s'organiser quelques jours avant et même de faire des listes de tout ce dont vos enfants auront besoin pendant les vacances. Si vous partez dans le sud en hiver, vos enfants auront besoin de vêtements d'été - mais peut-être ceux-ci seront déjà trop petits. Puisque les magasins sont moins fournis en t-shirts, chapeaux de soleil et bermudas entre novembre et février, il est conseillé d'en emprunter à des amis ou de les acheter en ligne. Même les crèmes solaires-écran total pour enfants ne sont pas toujours disponibles en pharmacies durant les mois d'hiver. Avec un bébé il est conseillé de se renseigner s'il est possible d'acheter tout ce dont vous avez besoin sur place. De nombreux articles quotidiens tels que couches, lait en poudre et petits pots ne sont pas forcément disponibles à l'étranger. Les bébés sont sensibles à tout changement, en particulier dans l'alimentation. Afin de ne pas prendre de risques, il est conseillé d'emporter suffisamment de provisions.

LES ENFANTS AUSSI VEULENT FAIRE LEUR VALISE

Équipez votre enfant d'un petit sac à dos ou d'une petite valise trolley pour y mettre son animal en peluche, ses jeux ainsi que de la nourriture. Les enfants aiment faire leurs bagages et prennent beaucoup de plaisir avant et pendant le voyage à les faire et refaire encore et encore.

Moins c'est mieux - même avec les enfants

Vêtements, soins de beauté, médicaments, jouets, livres - à la vue des innombrables choses à emballer beaucoup de parents sont prêts à paniquer, surtout dans le cas d'un voyage en avion, puisque la plupart des compagnies aériennes n'acceptent pas plus de 20 kg de bagages à bord.

Quoique les enfants aient bien sûr besoin de suffisamment de vêtements de rechange, la garde-robe entière ne tiendra jamais dans votre valise. La plupart des locations de vacances sont équipées d'une machine à laver et de nombreux hôtels offrent un service de blanchisserie qui vous permettront de laver les vêtements de vos petits. En choisissant un hébergement adapté aux besoins des enfants, vous aurez besoin de moins de bagages et renoncerez à tous ces équipements pour enfants qui prennent beaucoup de place comme les petits pots, lits de voyage ou chauffe-biberon. De nombreuses locations de vacances offrent des services tels que lave-linge et sèche-linge – d'autant plus appréciables lorsqu'on séjourne avec de jeunes enfants. Alors si vous voulez économiser davantage d'espace et de poids, pensez à emballer moins de vêtements. En outre, des jouets de plage ou une balle ne coûtent pas cher. Les familles emportent souvent beaucoup trop de choses avec elles – faites un tri entre les choses dont vous aurez vraiment besoin et ce qui peut être acheté sur place.



Tout ce dont vos enfants ont besoin en bref :

SOINS POUR BÉBÉ

- ☐ Accessoires bébé (couches, matelas, gants de toilette, crème)
- ☐ Aliments pour bébé
- ☐ Biberons
- ☐ Tétines
- ☐ Deux sacs de couchage bébé
- ☐ Bavoirs
- ☐ Protection soleil (vêtements, chapeau)
- ☐ Porte-bébé, poussette (avec pare-soleil et protection contre la pluie)
- ☐ Boîte à musique
- ☐ Couette, doudou
- ☐ Lange (en tissu)

VÊTEMENTS

- ☐ T-shirts, pulls, pantalons, jupes et robes
- ☐ Veste
- ☐ Sous-vêtements et pyjamas ou chemises de nuit
- ☐ Chaussettes, collants
- ☐ Chaussettes antidérapantes, chaussons
- ☐ Chaussures robustes, sandales
- ☐ Bonnet contre le froid ou chapeau pour se protéger du soleil
- ☐ Survêtements, bottes en caoutchouc
- ☐ Maillot de bain
- ☐ Echarpe
- ☐ Eventuellement lunettes de soleil

AFFAIRES DE TOILETTE

- ☐ Brosse à dents et dentifrice
- ☐ Ecran total
- ☐ Crème pour la peau
- ☐ Gel douche et shampoing
- ☐ Brosse ou peigne

JOUETS

- ☐ Peluche ou poupée
- ☐ Jeu de cartes
- ☐ Puzzle
- ☐ Petites voitures
- ☐ Eventuellement bouée, brassards
- ☐ Livres
- ☐ Appareil à bulles de savon, frisbee, boules, jouets de plage

AUTRES

- ☐ Drap de plage, couverture pique-nique
- ☐ Moustiquaire
- ☐ Tente de plage
- ☐ Sac à dos



Faire d'un long trajet un plaisir

L'ennui peut rendre tout enfant de mauvaise humeur en particulier pendant les longs trajets en voiture ou en train ou les longues heures de vol. Prévoyez suffisamment de nourriture afin de permettre à tous les membres de la famille de passer un trajet joyeux et détendu jusqu'au lieu de vacances. Par ailleurs prévoyez suffisamment de divertissements pour éviter que vos enfants s'ennuient en route.

De bonnes provisions - manger sainement même en voyage

Les aliments sont très importants pour un voyage dans la bonne humeur et sans stress. De nombreux parents le savent depuis leur enfance. Une fois que les enfants sont dans la voiture, en avion ou en train, ils commencent à avoir faim et soif comme par réflexe.

Vous pouvez bien sûr aussi avoir recours aux collations offertes lors de vos escales, dans les stations d'essence ou dans les restaurants à bord des trains mais si vous voulez manger sainement il est préférable de prendre avec vous tout ce dont vous avez envie dans un sac pique-nique avec de bonnes choses, par exemple :

LISTE DE PROVISIONS

- ☒ Fruits et légumes comme les pommes, raisins, carottes, concombres ou tomates
- ☒ Sandwichs ou petit pains
- ☒ Fruits secs et noix
- ☒ Biscuits secs
- ☒ Friandises qui ne collent pas et ne fondent pas

Commencez les vacances avec un petit extra hors du commun : préparez une pause avec une crème glacée, des gaufres ou une salade de fruits frais. Ces bonnes choses mettent de l'ambiance et rendent vos journées de vacances encore plus variées.

Il est recommandé de toujours prendre un peu plus de nourriture que nécessaire. Un voyage engendre souvent des imprévus comme des retards ou des embouteillages et il est nécessaire de s'y préparer.

Pendant l'été les enfants doivent boire beaucoup de liquides, de préférence de l'eau minérale, des jus de fruits non sucrés et des tisanes même si les arrêts «pipi» se multiplient sur la route. Les bouteilles en plastique sont à préférer aux bouteilles en verre. Non seulement elles sont plus légères mais elles sont également moins dangereuses. En cas d'un freinage brusque, toutes les bouteilles en verre peuvent devenir un danger incontrôlable dans la voiture. Pendant un vol l'hydratation est extrêmement importante aussi : le manque d'humidité dans la cabine entraîne la déshydratation de l'organisme. Pour des raisons de sécurité il n'est pas permis aux passagers d'emporter plus de 100 ml de liquide cependant les produits pour les bébés et les petits enfants comme le lait, les aliments ou les jus sont encore permis.



Jeux et activités sur la route

Jeux :

Pour passer le temps il est conseillé d'avoir des jeux à portée de main. Toutes sortes de jeux de cartes comme le mistigri ou Puissance 4 m sont amusants et surtout faciles à transporter. Renseignez-vous auprès des nombreux éditeurs de jeux de société car il existe souvent une version pour le voyage. Pour une famille, un tel achat vaut la peine. Mais les grands classiques pour tenir les enfants en haleine sont des devinettes ou des jeux d'attention tels que :

- „Jeux des portraits“
- „Ni oui, ni non, ni monsieur, mi madame“
- „Devinettes“

Musique :

La plupart des enfants adorent chanter. Pour les trajets en voiture, un CD avec leurs chansons préférées remportera un véritable succès. En avion ou en train, chanter peut être mal venu car cela dérange les autres passagers. Voici quelques idées de chansons pour enfants :

- Il était un petit navire
- Gâetan - Capucine et Capucin
- Le classique „Heidi“

Livre-CD/Pièces radiophoniques :

Qui part en voyage avec ses enfants, doit aussi penser à emporter leurs héros préférés :

- Picsou
- T'choupi
- Le petit Nicolas
- Tintin

Livres :

Si vous voyagez en avion ou en train vous avez plus de temps que d'habitude. Pourquoi ne pas donner un livre à vos enfants ou leur faire la lecture ? De nombreux adultes et enfants ne supportent pas de lire en voiture. Dans ce cas vous pouvez leur lire un conte ou leur raconter une belle histoire. Il existe un grand choix de lectures en fonction de l'âge.

- Les enfants de maternelle aiment plutôt des histoires courtes
- Les jeunes écoliers jusqu'à l'âge de 12 ans veulent des histoires d'aventures passionnantes
- Les jeunes ados peuvent lire de la littérature plus exigeante

Films, applications, jeux sur mobile et jeux vidéo :

- Si tout le reste échoue, vous pouvez compter sur les média électroniques pour occuper les jeunes. Consoles portables, dessins animés ou diverses applis pour enfants font des merveilles lors d'un voyage; particulièrement :
- Labo cours de peinture : conçu pour enfants de 3 à 8 ans
- Lego Duplo Zoo : conçu pour les jeunes enfants (de 2 à 5 ans)
- Angry Birds : le grand classique des jeux du type casse-tête pour tout âge
- Cut the Rope : puzzle populaire pour tout âge

Accessoires de coloriage :

Peindre, colorier et dessiner font partie des activités préférées des enfants. Des crayons, du papier et un livre de coloriage permettent d'occuper le temps et de surmonter sans trop de problèmes la durée du trajet.

EX LIBRIS PROPOSE DES ANIMATIONS

Une sélection de livres, livres audio, musique et bien plus encore vous sont proposés par Ex Libris et sa boutique en ligne. Ici vous trouvez livres, CD, musique, DVD, logiciels, jeux et plus encore à des prix intéressants pour vos prochaines vacances!



Et si l'enfant attrape une maladie en route ?

Malheureusement même en vacances les enfants ne sont pas à l'abri de fièvres, toux ou de blessures. Bien que personne n'aime y penser, vous devez y être préparés. En plus de la trousse de premiers soins indispensable, pensez aussi aux vaccinations contre des maladies telles que l'hépatite, le paludisme ou la typhoïde. Celles-ci peuvent être rapidement mortelles. Pensez aussi à noter le numéro de votre pédiatre pour ces situations d'urgence. Lors de l'arrivée, il est conseillé de se renseigner auprès du tour-opérateur, du personnel de l'hôtel ou de l'office de tourisme pour connaître les coordonnées d'un pédiatre ou de l'hôpital le plus proche.

Avoir des médicaments à portée de main Vaccinations

L'excitation du prochain voyage peut rendre de nombreux enfants malades. Par conséquent il est conseillé d'avoir tous les médicaments importants dans vos bagages à main - et non pas au fond de la valise. Diarrhées, nausées, fièvre peuvent également se produire au cours du voyage.

En cas de voyage lointain, il est indispensable de vérifier les vaccinations de vos enfants au moins six mois avant le départ. Des informations détaillées sur les vaccinations de voyage peuvent être consultées sur Internet sur le site suivant : vosdroits.service-public.fr.

LISTE POUR VOTRE TROUSSE DE PREMIERS SOINS

- Médicaments habituels de votre enfant
- Thermomètre
- Médicaments antipyrétiques
- Médicaments contre la diarrhée
- Gouttes nasales
- Sirop contre la toux
- Pansements
- Sparadrap et bandages
- Compresses stériles
- Ciseaux
- Pince à échardes
- Pommade cicatrisante
- Désinfectant sans iode
- Crème, spray ou baume pour les coups de soleil et les piqûres d'insectes
- Antibiotique de réserve



Important en cas d'urgence

Informez-vous avant votre départ sur les numéros d'urgence d'usage. Les numéros d'urgence, des destinations touristiques les plus populaires sont :

Danemark : 112

Allemagne : Police 110, Ambulance 112

France : Police 17, Ambulance 18

Grèce : Police 100, Ambulance 166

Royaume-Uni : Police et Ambulance
999/112

Italie : Police 112, Ambulance 118

Canada : 911

Croatie : Police 92, Ambulance 94

Pays-Bas : 112

Norvège : Police 112, Ambulance 113

Autriche : Police 133, Ambulance 144

Portugal : 112

Suède : 112

Espagne : Police 112, Ambulance 061

Turquie : Police 155, Ambulance 112

Etats-Unis : 911

USA : 911

Arrivée à destination

Le logement est trouvé, les valises sont déballées; grande est la curiosité de découvrir le pays et les habitants. Pourtant il est préférable d'attendre un peu avant d'entreprendre des excursions à pied ou en vélo trop longues : les enfants et les parents ont souvent besoin de temps pour récupérer d'un voyage fatigant et pour s'habituer à un environnement, un climat et à des aliments différents de ceux de la maison. Un ou deux jours de jeux à la plage sont une parfaite entrée en matière pour des vacances en famille adaptées à tous les âges.

L'assurance à l'étranger

La question d'une couverture d'assurance se pose également lorsqu'on voyage à l'étranger. Il est conseillé de vérifier à l'avance la couverture d'assurance pour la destination choisie. Il peut aussi être nécessaire de souscrire une assurance supplémentaire. Si vous partez en vacances en Europe, dans un État de l'Union européenne ou en Suisse procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour. Dans des pays comme les Etats-Unis, Canada, Australie ou Japon, le coût d'un traitement d'urgence est bien au-dessus de la moyenne européenne. Il est donc recommandé de souscrire un contrat d'assistance ou d'assurance, qui garantit le remboursement des frais médicaux engagés et le rapatriement sanitaire, en cas de maladie à l'étranger. En outre elle se charge des coûts de transport et assure un service téléphonique de soutien 24 heures sur 24 en cas d'urgence.

ATTENTION : LES SUPPOSITOIRES NE RÉSISTENT PAS À LA CHALEUR

Évitez d'emporter des suppositoires dans votre trousse de premiers soins. Les suppositoires peuvent fondre à la chaleur. En général, tout médicament est également disponible soit sous forme de gouttes ou de comprimés.



Interview d'expert :

Vacances en famille – ce qui est important et ce qui l'est moins !



Photo : Sonja Ruckstuhl

Manuela von Ah est vice-directrice de la rédaction de wireltern.ch, le magazine suisse pour les mamans et les papas. Dans l'interview suivant elle donne de précieux conseils sur les voyages en famille.

Madame von Ah, quel est le conseil le plus important que vous donnez aux parents qui veulent partir en vacances avec leurs enfants ?

L'essentiel c'est

de bien préparer le voyage! Avec assez de précautions les vacances seront plus reposantes même en cas d'urgence. Ce qui veut surtout dire choisissez une destination qui convient à toute la famille, à vous, à l'âge de vos enfants et à votre budget. A la montagne ou à la ferme ? Des vacances dans un club ou un séjour détente dans une maison de vacances ? Tente ou hôtel quatre étoiles ?

En fonction de l'âge, certains voyages sont moins adaptés que d'autres – quelles observations peut-on en tirer ?

C'est vrai. Les voyages en avion sont particulièrement épuisants pour les bébés et devraient être évités. Même les trajets en voiture ne sont pas toujours appréciés. Il y a cependant quelques astuces pour éviter les problèmes. Faites suffisamment de pauses et occupez même les plus jeunes pendant que vous conduisez. Avec les enfants plus âgés, il faut porter une attention particulière au choix du voyage.

En vacances ce qui compte est d'avoir des possibilités d'activités variées et adaptées à l'âge de vos enfants pour éviter tout ennui. Mais en tant que parents comment profiter des vacances autant que les enfants ?

Les vacances sont censées être aussi reposantes et agréables pour les parents que pour les enfants. Il est donc important de préparer son voyage en fonction des besoins des enfants autant que ceux des parents. Permettez-vous aussi du temps libre et de l'espace pour vos propres moments de détente. Alors pourquoi ne pas avoir recours aux services de garderie offerts par de nombreux hôtels et villages de vacances ?

Est-il acceptable d'avoir recours aux services d'une garderie ?

Aucune raison d'avoir mauvaise conscience - après tout, le programme varié des services de garderies est conçu par un personnel professionnel et plaît habituellement aux enfants.

Comment puis-je savoir si un hôtel ou un club propose un tel service ? Est-ce qu'il y a un moyen de savoir à l'avance si l'hôtel ou le club choisi est bien adapté aux besoins des enfants ?

A part les informations fournies par les hôtels, clubs et villages de vacances, il n'y a souvent pas d'autre choix que de compter sur son instinct. Si un hôtel propose un accueil destiné aux familles avec des petits enfants, il va de soi que des lits bébé gratuits, un service de garderie ou suffisamment de chaises hautes sont inclus dans le spectre des services sur place. Un grand nombre de commentaires positifs sur Internet est certainement aussi un bon indicateur. Et puis un appel avant de réserver peut sûrement vous donner une bonne première impression et confirmer si les familles sont les bienvenues.

PARTIR EN VACANCES EN FAMILLE



Pouvez-vous faire part à nos lecteurs en route vers leurs vacances de votre secret pour réussir de belles vacances ?

Je l'ai déjà dit mais l'essentiel c'est vraiment de bien préparer ses voyages. Restez décontracté même si vos plans se réalisent d'une autre manière que prévu. Les enfants sont les premiers à souffrir du stress et de la mauvaise humeur! Rien ne nuit davantage à une journée de vacances. Prenez votre temps et concevez vos vacances de rêve. Personnellement je prends le plus grand plaisir à planifier des vacances parfaites.

Nous espérons que nos conseils
et informations vous aideront -

Interhome vous souhaite
un bon voyage et de
bonnes vacances!