

Conseils pour voyager avec enfants

Afin que le voyage en famille soit rendu le plus agréable possible pour tous, parents et enfants, nous vous donnons une liste de conseils qui vous seront très utiles pendant votre séjour:

- Préparer le véhicule à l'avance pour ne pas faire attendre le groupe.
- Emporter systématiquement de la nourriture et de l'eau en quantité suffisante, même lorsque le voyage est court. Des problèmes de circulation peuvent se présenter à tout moment!
- Emporter de la musique dans la voiture pour occuper les plus petits. Encore mieux s'il s'agit de chansons à chanter en groupe.
- Préparer des jeux (cartes, échecs, petits chevaux, etc.).
- Porter des vêtements appropriés pour les voyages en voiture : en été, emporter des sandales, un casquette, de la crème solaire et des serviettes pour les sièges ; en hiver, emporter une couverture et un pull-over supplémentaire à ranger à l'extérieur de la valise en cas de défaillance de l'air conditionné ou du chauffage.
- Mettre les accessoires pour bébés ainsi que le sac de nourriture à portée de main.



Protection solaire

- La peau des enfants est particulièrement sensible. Il est donc conseillé d'utiliser systématiquement un protecteur à facteur élevé.

- Appliquer la crème sur la peau parfaitement sèche 30 minutes avant l'exposition au soleil (et non pas sur la plage ou à la montagne).
- Se protéger la tête avec un chapeau ou une casquette, les yeux avec des lunettes de soleil et les lèvres avec un protecteur solaire.
- En été, éviter l'exposition directe au rayonnement solaire entre 11 h et 15 h et boire constamment.



Trajets accompagnés d'enfants

- **En avion:** s'il s'agit d'un vol long-courrier, les compagnies aériennes disposent généralement d'un menu pour enfants ainsi que de divertissements (découpage, poupées, etc.) afin d'occuper les enfants pendant le vol. Emporter leur jouet préféré, un conte, un biberon d'eau, etc. dans les bagages. Les enfants âgés de moins de 12 ans bénéficient généralement de réductions sur les tarifs aériens en fonction de la destination et de la compagnie.
- **En train:** en règle générale, les billets de train sont gratuits pour les enfants âgés de moins de 4 ans, à condition qu'ils n'occupent pas de siège. Dans le cas contraire et lorsqu'ils sont âgés de moins de 12 ans, ils bénéficient d'une réduction sur le tarif adulte en fonction du trajet.
- **En bateau:** Sur certains trajets, les enfants de moins de deux ans peuvent voyager gratuitement, à condition qu'ils n'occupent pas de siège. Les enfants entre 2 et 12 ans bénéficient d'une réduction de 50 %, sauf sur les tarifs spéciaux.



Cyclisme en montagne accompagné d'enfants

Veiller à ce que la taille du vélo soit adaptée à l'âge de l'enfant. Le port du casque, de gants et d'éléments de sécurité est indispensable en cas de circulation dans des zones à risque.

Pour transporter les enfants de moins de 7 ans à l'arrière du vélo, le règlement de la circulation impose l'utilisation de sièges homologués et le conducteur doit être majeur.



Matériel indispensable pour se rendre à la montagne en famille

En montagne, il est recommandé de porter des chaussures de marche et d'être équipé d'une gourde, d'un imperméable, d'un manteau, d'une casquette et de crème solaire.