

Planifier des vacances en famille

Que ce soit pour un long voyage ou pour une escapade près de chez vous, vos vacances en famille seront réussies si vous les planifiez soigneusement en gardant à l'esprit les besoins de chacun. Des vacances avec votre famille peuvent être mémorables, qu'il s'agisse d'une sortie de quatre jours dans votre région ou d'un voyage de deux semaines en avion, en train, en autobus ou en voiture. Peu importe la durée et la destination, vos vacances se dérouleront sans problème si vous les planifiez correctement.

Savoir planifier

En planifiant vos vacances avec soin, vous éviterez bien des surprises et tout le monde reviendra à la maison avec des souvenirs impérissables, que vous partiez avec de jeunes enfants, des ados, des grands-parents, des cousins, des amis ou des voisins. Voici quelques conseils à ce sujet.

- *Encouragez vos enfants à participer à la planification.* Faire participer les enfants rendra la planification de vos vacances plus agréables pour tous. Les plus jeunes prendront plaisir à regarder les photos des brochures d'agences de voyages ou des sites de tourisme. Les ados s'amuseront à consulter des cartes, à préparer des excursions ou à visiter des sites Web pour se renseigner sur votre destination. Lorsque c'est possible, proposez plusieurs activités aux enfants afin qu'ils sentent qu'ils participent davantage.
- *Si vous voyagez en compagnie de parents ou d'amis,* faites-les participer à la planification eux aussi. Chaque membre de votre groupe devrait avoir l'occasion de dire ce qu'il aimerait faire ou voir.
- *Si vous voyagez avec plusieurs adultes,* prévoyez des activités différentes pour les enfants et pour les moins jeunes. Les adolescents ne voudront peut-être pas aller au terrain de jeux, mais ils aimeraient sans doute assister à un spectacle à proximité.
- *Choisissez des destinations où les familles sont les bienvenues.* Une foule d'hôtels, de centres de villégiature, de campings et de restaurants proposent des tarifs spéciaux, des services de garde, des parcs de jeux, des installations sportives et des activités supervisées pour tous les âges. Votre destination offre-t-elle des activités pour les enfants? Les ados pourront-ils se baigner, faire de la voile ou du vélo, jouer au tennis ou au mini-golf, monter à cheval ou pratiquer d'autres sports? Des activités pour adultes sont-elles prévues?
- *Prévoyez un hébergement avec une cuisine et suffisamment d'espace.* Les pleurs d'un bébé et les sautes d'humeur d'un ado sont plus faciles à supporter quand il y a de la place pour tout le monde. Certains hôtels offrent des suites de plusieurs chambres qui permettent aux adultes de prolonger la soirée sans réveiller les enfants. Vous pouvez aussi louer une maison ou une copropriété sur un site spécialisé comme *vrbo.com* ou *airbnb.com*. En prenant la plupart de vos repas sur place, vous économiserez et vous perdrez moins de temps à attendre au restaurant qu'une table pouvant accueillir toute la famille se libère.

Une suite d'hôtel munie d'un coin-cuisine et d'un réfrigérateur est une autre option. Vous pourrez préparer le déjeuner à l'hôtel et prendre le dîner au restaurant, ce qui coûte moins cher qu'un souper.

- *Planifiez des périodes de repos pour tous.* Vous éviterez ainsi que les enfants deviennent insupportables ou épuisés durant le voyage. Les moins jeunes doivent également surveiller leur niveau d'énergie. Que vous ayez prévu une visite touristique, une matinée au zoo ou une journée à la plage, pensez d'abord aux besoins des plus jeunes et des aînés. Quelle distance peuvent-ils parcourir à pied avant de devoir faire une pause? Pendant combien de temps votre ado supportera-t-il une visite au musée? Pouvez-vous apporter un lunch ou est-ce que de la nourriture est offerte sur place? Aurez-vous accès à un fauteuil roulant si grand-mère est fatiguée? Grand-mère pourra-t-elle entendre le guide touristique durant votre visite?
- *Planifiez vos déplacements une fois à destination.* Allez-vous utiliser la voiture? Y aura-t-il un stationnement? Si vous devez utiliser le transport en commun, la poussette du bébé sera-t-elle permise? Devriez-vous prendre le métro ou l'autobus?
- *Prévoyez des temps libres.* N'oubliez pas que les vacances sont faites pour se reposer et que les enfants ne peuvent pas suivre un horaire d'activités surchargé. Ils s'ennuieront s'ils ont trop de temps libre, mais ils seront exténués s'ils ne peuvent pas se reposer. Si la matinée a été très occupée, laissez-les se reposer dans l'après-midi, ou prolongez le dîner d'une heure ou deux pour leur permettre de souffler un peu entre deux activités. Planifiez des journées libres pour qu'ils refassent le plein d'énergie.
- *Envisagez du bénévolat-vacances ou un écovoyage.* Un voyage de bénévolat-vacances vous permet de passer une partie de vos vacances à aider des gens dans le besoin ou à contribuer à une cause en faveur de l'environnement, et c'est une excellente occasion de réunir toute la famille. Vous pourrez trouver des idées en cherchant « bénévolat-vacances » ou « écovoyage » sur Internet. Renseignez-vous sur les activités offertes par les groupes religieux et les organismes de bienfaisance de votre région. Vous pourriez prolonger votre séjour de quelques jours après le bénévolat pour visiter les attractions touristiques locales.
- *Essayez d'anticiper les besoins quotidiens et les routines des enfants.* Si bébé doit faire une sieste en fin de matinée, n'oubliez pas de mettre sa doudou et sa peluche dans vos bagages. Essayez aussi de ne pas changer ses habitudes quant aux heures des repas et du dodo. Si vous apportez vos oreillers, choisissez des taies de couleur pour ne pas les confondre avec ceux de l'hôtel.
- *Confirmez vos réservations.* Avant de partir, appelez tous les endroits où vous avez fait des réservations pour les confirmer : chambres pour non-fumeurs, lits supplémentaires, fauteuil roulant, sièges d'enfant et GPS pour les voitures de location, etc.
- *Envisagez l'achat d'un ensemble d'émetteurs-récepteurs radio si vous êtes nombreux.* Les réseaux cellulaires sont hors de portée dans plusieurs parcs nationaux et régions rurales. Des émetteurs-récepteurs radio permettront à tous les membres du groupe de garder le contact s'ils se séparent ou si vous utilisez plusieurs véhicules.

- *Vérifiez les conditions météo prévues à votre destination.* Les principaux journaux et des sites comme The Weather Channel (<http://www.weather.com>) ou MétéoMédia(<http://www.meteomedia.com>) offrent des prévisions météo pour toutes les parties du monde. Assurez-vous de prévoir des vêtements chauds, des imperméables et des maillots de bain, quel que soit le climat habituel de votre destination. Porter plusieurs couches de vêtements permet de rester au chaud le matin et le soir et de supporter la chaleur durant la journée. Apportez des chaussures confortables (pas des neuves) pour les longues journées de marche.
- *Dressez des listes et rédigez des instructions.* Dressez une liste des articles à inclure dans vos bagages. Laissez des instructions à la personne qui s'occupera de votre maison ou de votre appartement et de votre animal de compagnie, si vous en avez un. Expliquez à un voisin, à un ami ou à un membre de la famille comment vous joindre et ce qu'il faut faire en cas d'urgence pendant votre absence. Faites une copie recto verso de tous les documents qui se trouvent dans votre portefeuille, incluant votre permis de conduire et vos cartes de crédit. Confiez les copies à une personne de confiance au cas où vous perdriez votre portefeuille. Si vous voyagez à l'extérieur du pays, laissez les passeports dans le coffre-fort de l'hôtel et gardez des copies sur vous. Vous pouvez aussi numériser le passeport ou le visa de chaque membre du groupe et stocker les copies en ligne (p. ex. dans un compte de courriel Web) afin de pouvoir les récupérer facilement en cas d'urgence.
- *Si vous voyagez en voiture, apportez les deux clés de contact.* Cela vous sera très utile si vous perdez une clé ou verrouillez les portes du véhicule avec la clé à l'intérieur.
- *Ne rangez pas votre argent et vos cartes de crédit dans la même poche de vos vêtements lorsque vous êtes dans un endroit achalandé.* Si vous êtes victime d'un voleur à la tire, vous ne perdrez pas tout. Vous pouvez également ranger les passeports, cartes de crédit et autres articles importants dans un petit coffre-fort portatif que vous cacherez dans votre chambre d'hôtel.

Réserver des billets d'avion

- *Vérifiez si des repas seront servis durant le ou les vols.* Si c'est le cas, exigez des repas spéciaux pour les enfants, au besoin. Confirmez ces dispositions en même temps que vos réservations. Si les repas ne sont pas compris, apportez des collations santé. N'oubliez pas que vous ne pouvez pas traverser la barrière de sécurité de l'aéroport avec des bouteilles d'eau. Apportez des bouteilles vides et remplissez-les à l'aéroport.
- *Demandez des sièges de la première rangée derrière la cloison.* Vous disposerez de plus d'espace devant vous pour bouger et vous étirer durant le vol. Confirmez vos sièges en même temps que vos billets. Sur certains vols, des sièges offrant plus d'espace sont réservés aux adultes qui peuvent fournir de l'assistance en cas d'urgence durant le vol.
- *Si vous voyagez avec de jeunes enfants ou des adultes ayant des besoins spéciaux, renseignez-vous sur les procédures d'embarquement prioritaire de la compagnie aérienne.* N'oubliez pas d'aviser le transporteur aérien si vous avez besoin d'un fauteuil roulant pour les vols de

correspondance. La plupart des compagnies aériennes permettent d'embarquer à bord avec une poussette.

- *Vérifiez l'heure de votre vol avant de partir.* Appelez la compagnie aérienne ou consultez son site Web pour confirmer l'heure de décollage de votre avion. Cela pourrait vous éviter des heures d'attente à l'aéroport. De nombreux transporteurs aériens offrent un service d'alerte par courriel ou message texte pour vous informer de l'heure de départ. Arrivez à l'aéroport suffisamment tôt pour avoir le temps de passer la barrière de sécurité. Pour réduire le temps d'attente à l'aéroport, enregistrez-vous en ligne et imprimez vos cartes d'embarquement, ou utilisez l'application mobile du transporteur aérien. Vous pouvez obtenir d'autres renseignements sur des sites de suivi des vols comme FlightStats (<http://www.flightstats.com>) et FlightView (<http://www.flightview.com>).
- *Apportez les sièges d'appoint des enfants.* Vérifiez si vous pouvez apporter vos sièges d'appoint en avion. Les enfants seront plus en sécurité et à l'aise durant le vol. Si vous voyagez avec un enfant en bas âge qui n'a pas besoin de billet d'avion, demandez si un siège est libre pour lui. Il y sera plus en sécurité.
- *Sachez ce que vous pouvez apporter à bord.* Visitez le site de Transports Canada (<http://www.tc.gc.ca>) et cliquez sur l'onglet « Aérien » au haut de la page pour savoir ce qui est autorisé à bord d'un avion et obtenir des renseignements sur la sécurité. Prenez connaissance des limites de poids des bagages de cabine et des frais pour les bagages enregistrés.
- *Mettez des collations dans votre bagage à main en cas de retard.* Au besoin, n'oubliez pas la préparation pour nourrisson et les biberons. Si vous allaitez, apportez de l'eau ou des boissons pour vous hydrater.
- *Mettez tous les articles essentiels dans votre bagage à main :* médicaments (dans leur contenant d'origine), couches, vêtements et sous-vêtements de rechange. Vous aurez ainsi tout ce qu'il vous faut si vos bagages sont égarés ou retardés.
- *Assurez-vous que tous vos bagages sont bien étiquetés.* Apposez des étiquettes à l'extérieur et à l'intérieur des bagages au cas où les étiquettes extérieures se détacheraient. Mettez aussi une copie de votre itinéraire dans chaque valise pour augmenter les chances que vos bagages se rendent à destination s'ils n'ont plus d'étiquettes.

Emporter les articles essentiels

- *Mettez dans vos bagages une trousse de premiers soins comprenant un analgésique, un antidouleur, un antiseptique et les médicaments de tous les membres de la famille, qu'ils soient sur ordonnance ou en vente libre.* Prévoyez des doses supplémentaires pour éviter des ennuis si les médicaments sont perdus ou si votre séjour se prolonge. N'oubliez pas vos documents d'assurance maladie et les numéros de téléphone nécessaires si jamais vous aviez besoin de soins médicaux d'urgence. Si vous portez des lunettes ou des lentilles de contact, apportez une paire de rechange, votre ordonnance ainsi que les étuis et les

liquides, en vous assurant que les bouteilles ne dépassent pas les limites de format de Transports Canada.

- *Pensez aux besoins de tous les membres du groupe.* Avez-vous besoin d'un berceau, d'une chaise haute, d'un casque de vélo ou d'un gilet de sauvetage pour le bambin? Votre ado doit-il emporter son casque ou ses genouillères? Votre père a-t-il besoin d'une canne ou de chaussures orthopédiques?
- *Apportez des lingettes humides.* Elles sont très pratiques pour les petits dégâts.
- *Apportez un sac à dos pour les sorties.* Vous pourrez y ranger un imperméable, une collation, de l'eau, votre appareil photo, des cartes ou d'autres articles, et vous pourrez tenir la main des enfants dans les foules.
- *Emportez des cartes routières et des guides sur les attraits touristiques de la région,* ou utilisez le GPS de la voiture ou de votre téléphone. Vérifiez auprès de votre fournisseur de téléphone mobile si des frais supplémentaires vous seront facturés à votre destination.
- *Préparez un sac de surprises pour les enfants* avec des jeux, des casse-tête, des livres et des bonbons. Distribuez les surprises pendant les journées pluvieuses ou les longs trajets en voiture.

Précautions avant le départ

Suivez ces quelques conseils de sécurité avant de partir:

- *Faites interrompre la livraison du journal et demandez au bureau de poste de suspendre votre courrier, surtout si vous prenez de longues vacances.* Les journaux et les enveloppes qui s'accumuleraient devant votre porte pourraient attirer l'attention des cambrioleurs.
- *Ne mentionnez pas votre projet de vacances sur les médias sociaux et assurez-vous que vos enfants font de même.* Beaucoup de gens ont été victimes de vol pendant leurs vacances après avoir commis cette erreur. Vous partagerez vos photos et souvenirs de vacances à votre retour.
- *Protégez votre maison.* Verrouillez toutes les portes et fenêtres, et fermez l'entrée d'eau principale pour éviter les risques d'inondation en cas de bris d'un tuyau ou de la machine à laver. Si vous partez plus de deux jours durant l'hiver, baissez les thermostats pour réduire vos frais de chauffage. Réduisez également la température du chauffe-eau. Utilisez des minuteries pour allumer et éteindre des lampes à différentes heures. Pour éviter les ennuis avec votre assureur en cas de pépin, demandez à quelqu'un de venir vérifier régulièrement si tout est en ordre. Si c'est possible, laissez la voiture dans votre allée pour que la maison ait l'air habitée.
- *Collez des étiquettes d'identification avec vos coordonnées dans une chaussure de chaque enfant et à l'intérieur du chandail des plus jeunes.* Si vous avez un téléphone mobile, inscrivez votre numéro sur les étiquettes. N'inscrivez jamais le nom d'un enfant sur ses vêtements ou sur

son sac à dos. Assurez-vous que les enfants ont toujours sur eux une carte de visite de votre hôtel.

- *Répétez les consignes de sécurité élémentaires aux enfants avant chaque sortie et durant les déplacements.* Expliquez-leur que s'ils se perdent, ils doivent rester là où ils sont et attendre que vous veniez les chercher, ou demander de l'aide à un employé du site que vous visitez (ils portent habituellement un insigne d'identité) ou à un adulte accompagné de ses enfants. Insistez sur le fait qu'ils ne doivent jamais monter dans la voiture de qui que soit.
- *Assurez-vous que tous les adultes du groupe savent comment rentrer à l'hôtel au cas où l'un d'entre eux s'égarerait.* Chaque adulte devrait avoir suffisamment d'argent pour rentrer en taxi s'il perd le groupe de vue.
- *Si vous voyagez avec votre véhicule, assurez-vous qu'il est en bon état avant de partir.*
- *Vérifiez votre statut de membre auprès de votre club automobile afin d'être prêt en cas d'urgence.* Faites-le avant votre départ.
- *Si vous louez une voiture, consultez votre assureur afin de savoir si vous êtes couvert en cas d'accident.* Au besoin, demandez un véhicule non-fumeur, des sièges d'appoint et un GPS.
- *Programmez les numéros à composer en cas d'urgence dans votre téléphone mobile avant le voyage.*

Respecter votre budget

Voici quelques conseils pour réduire les coûts de votre voyage:

- *Recherchez les rabais.* Vous pourriez obtenir une réduction de tarif si vous voyagez avec des parents âgés ou des enfants, pendant la période hors saison ou si vous êtes membre de certains clubs ou groupes. Renseignez-vous à ce sujet au moment de faire vos réservations. Des sites comme CityPASS (<http://www.citypass.com>) et Groupon (<http://www.groupon.com>) offrent des rabais applicables à différentes destinations. Durant les semaines précédant votre départ, vous pouvez vous inscrire sur un site similaire pour recevoir chaque jour un courriel d'offres de rabais applicables à votre destination. D'autres promotions sont aussi offertes en ligne, et certains hôtels offrent des rabais aux membres du CAA.
- *Faites un arrêt aux centres de renseignements touristiques.* La plupart offrent des bons de réduction.
- *Louez une maison, un chalet ou une copropriété.* Une location peut coûter moins cher qu'un hébergement à l'hôtel.
- *Si vous êtes parent unique, voyagez avec une autre famille monoparentale.* C'est une excellente façon de réduire les dépenses et cela peut être amusant pour les adultes comme pour les enfants.

- *Essayez le camping.* La plupart des boutiques de plein air louent des tentes et tout l'équipement nécessaire. Vous pouvez aussi emprunter l'équipement d'un ami.
- *Si vous prévoyez faire de la lessive pendant le voyage, emportez une petite quantité de détergent.* Vous trouverez des laveries automatiques dans toutes les grandes villes.
- *Dormez chez un ami ou un membre de la famille.* Entendez-vous à l'avance pour éviter les malentendus. Fixez la date de votre départ de façon que cela convienne à tout le monde. Établissez des règles claires pour les frais de repas, les autres dépenses, l'heure du coucher des enfants, la télé, l'ordinateur, les jeux vidéo et les heures de repos.
- *Si vous avez besoin d'une poussette, déterminez s'il est plus avantageux d'en louer une ou d'emporter la vôtre.* Louer une poussette pour quelques jours peut coûter aussi cher que d'en acheter une.
- *Faites du dîner le repas principal de la journée.* Les enfants seront plus patients à table qu'en soirée. Plusieurs restaurants offrent des promotions « lève-tôt » pour les familles.
- *Apportez une glacière ou achetez-en une à destination.* Vous trouverez des modèles économiques dans les magasins à rabais. Achetez des fruits, des légumes, du lait et des viandes froides pour un pique-nique ou manger dans la chambre.

Voyager en voiture

- *Mettez les articles essentiels dans un sac que vous garderez dans l'habitacle.* Cela vous évitera d'arrêter la voiture pour ouvrir le coffre chaque fois que vous avez besoin de quelque chose.
- *Prévoyez des jouets et des jeux pour distraire les enfants.* Optez pour des jeux de société à base aimantée. Un jeu d'échecs, de dames, de dames chinoises ou de backgammon occupera les enfants pendant les longs trajets.
- *Prenez souvent des pauses.*
- *Apportez des sacs à ordures et demandez à tous les membres du groupe de les utiliser.*
- *Faites des copies d'une carte et demandez aux enfants de colorier les provinces ou les États des plaques d'immatriculation qu'ils voient sur la route ou de tracer l'itinéraire que vous parcourez.*
- *Apportez une liseuse électronique ou des livres audio sur CD.* Ils rendront le trajet plus agréable pour tous les membres de la famille.
- *Inventez des jeux sur la route.* Demandez aux enfants de compter le nombre de fois où ils aperçoivent un animal, un modèle de voiture ou un panneau routier particulier. Vous trouverez des suggestions de jeux pour les trajets en voiture sur le site Activities for Kids à l'adresse <http://www.activitiesforkids.com/car-games>.
- *Pour les très longs trajets, vous pouvez louer ou acheter un lecteur DVD ou Blu-ray et des films.* Prévoyez des écouteurs pour les enfants. Rechargez les appareils électroniques

comme les lecteurs MP3 et les tablettes avant de partir.

- *Donnez un calepin à chaque enfant.* Ils pourront tenir un journal de voyage et dessiner ce qu'ils ont vu ou écrire ce qu'ils ont fait pendant votre périple.

S'amuser en famille

- *Soyez prêt à faire face aux retards et aux déceptions avec humour et restez positif.* Les sautes d'humeur des adultes peuvent se répercuter sur les enfants.
- *Prévoyez des temps de repos.* Après une journée épuisante au parc d'attractions, un jour de repos permettra à tous les membres du groupe de récupérer un peu.
- *Soyez spontané.* Les activités impromptues sont souvent les plus amusantes.
- *Donnez de l'argent de poche aux enfants pour qu'ils s'achètent des friandises et des souvenirs.* Les ados pourront magasiner des vêtements ou acheter des cadeaux pour leurs amis.
- *Rappelez-vous que vous n'êtes pas obligés de tous faire la même chose en même temps.* Les meilleures vacances combinent du temps passé tous ensemble et du temps chacun de son côté. Par exemple, un adulte peut emmener les jeunes enfants faire une excursion de quelques heures pendant que les autres adultes jouent aux cartes et que les ados regardent un film.
- *N'abusez pas de l'appareil photo.* Profitez de l'instant présent et rappelez-vous que les souvenirs sont aussi importants que les photos ou les vidéos. L'important est d'être présent et d'apprécier les bons moments que toute la famille passe ensemble.

© LifeWorks 2023



Deborah Borchers

M.D., Pédiatre

Deborah Borchers, M.D., pédiatre de premier recours qui a été titulaire d'une bourse de formation pour étudier les troubles du développement. Elle pratique actuellement dans un centre de soins de santé qualifié au fédéral en Ohio. Elle révisé des articles du journal *Pediatrics* et est membre de l'American Academy of Pediatrics, à la section sur l'adoption et les familles d'accueil.