

# Sommaire

<b>Les incontournables du voyage en famille .....</b>	<b>6</b>
<b>Organiser son voyage, étape par étape .....</b>	<b>13</b>
Le choix judicieux	15
Implication des enfants	22
Parents solo	24
Les voyages d'affaires familiaux	27
Les documents essentiels	29
La santé	37
La sécurité	52
Les bagages et l'équipement	56
<b>Apprivoiser les transports .....</b>	<b>67</b>
Les jeux dans les transports	69
Les collations pratiques	73
Le mal des transports	74
En avion	76
En voiture	86
En train	93
En autocar	98
En bateau	100
<b>Dormir à poings fermés .....</b>	<b>105</b>
Trucs et astuces avant le départ	107
Conseils pour votre séjour	110
Types d'hébergement	113
<b>Bien se nourrir sur la route .....</b>	<b>145</b>
Avant le départ	147
Sur place	153
<b>Établir sa routine sur la route .....</b>	<b>161</b>
Décalage horaire	163
Se repérer	167
Sécurité et hygiène	168
Planifier les excursions	170
Excursion en groupe	174
Activités de plein air	175
Offrir du repos à toute la famille	183
<b>Rentrer au bercail .....</b>	<b>185</b>
Pour réduire le stress du retour	187
La santé au retour de vacances	190
<b>Les itinéraires .....</b>	<b>193</b>
Thèmes et types de voyage	195
Idées de destinations pour s'inspirer	200
<b>Petit guide de conversation .....</b>	<b>233</b>
<b>Index .....</b>	<b>239</b>