

Sommaire

Les incontournables du voyage en famille	6
Organiser son voyage, étape par étape	13
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
Apprivoiser les transports	67
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
Dormir à poings fermés	105
Trucs et astuces avant le départ	107
Conseils pour votre séjour	110
Types d'hébergement	113
Bien se nourrir sur la route	145
Avant le départ	147
Sur place	153
Établir sa routine sur la route	161
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
Rentrer au bercail	185
Pour réduire le stress du retour	187
La santé au retour de vacances	190
Les itinéraires	193
Thèmes et types de voyage	195
Idées de destinations pour s'inspirer	200
Petit guide de conversation	233
Index	239