

Partir au ski avec vos enfants !

Vous adorez les sports d'hiver, mais, cette année, vous hésitez à partir : votre petit dernier ne marche pas encore et sa soeur n'a que 4 ans ! Rassurez-vous, vous pouvez voyager même avec de jeunes enfants. Il suffit de prendre quelques précautions afin que votre séjour rime avec "vacances détente" pour le bonheur des petits et des grands.



1 Avant DE PARTIR

Choisissez votre destination
Sélectionnez un lieu d'hébergement
Préparez la valise des petits

2 Sur LA ROUTE

N'oubliez pas de vous arrêter
Sac et trésors à portée de main

3 Sur PLACE

Faites garder vos enfants
Protégez-les du froid et du soleil



À NOTER

Le grand air peut parfois exciter les enfants et rendre leur première nuit agitée. Tout devrait rentrer dans l'ordre en quelques jours.

Avant DE PARTIR

Partir à la montagne avec des enfants, c'est possible ! Et pour que toute la famille profite à fond de ses vacances, mieux vaut prendre le temps d'organiser son séjour au préalable.

Choisissez bien votre destination et votre période de séjour

Si votre enfant a moins de 2 ans, les stations de moyenne montagne sont plus adaptées. Vous pouvez aussi vérifier auprès de son pédiatre qu'il n'y a aucune contre-indication. Après 2 ans, vous pourrez raisonnablement opter pour des stations de haute altitude.

De même, avec des petits, il est préférable de partir en fin de saison, lorsque les journées sont plus longues et surtout les températures plus clémentes.

Sélectionnez un lieu d'hébergement adapté

Pas besoin de transporter toute la maison ! Sélectionnez des lieux d'hébergement adaptés, intégrant les structures d'accueil et les prestations indispensables pour les enfants afin qu'ils ne manquent de rien. Vérifiez que vous pouvez disposer sur place :

- **d'un lit de bébé.** Votre bébé doit avoir son propre lit. C'est essentiel pour son confort, sa sécurité mais aussi pour votre tranquillité.
- **d'une poussette ou d'un porte bébé.** C'est indispensable pour se promener avec bébé. Le porte-bébé, pratique pour garder les mains libres, est l'équipement idéal pour vos balades en montagne... La poussette vous sera utile pour vos promenades dans la station.
- **La chaise haute et le chauffe biberon.** Pour que les repas de bébé se passent en toute sérénité, n'hésitez pas à choisir un lieu d'hébergement vous proposant ces petits plus.
- **Et pour les enfants plus grands,** il est pratique de retrouver sur place des clubs qui les prendront en charge avec des aires de jeux adaptées et un vaste programme d'activités.





DOUDOUNE, QUE CHOISIR ?

Il existe deux types de doudounes : les synthétiques et les duvets.

Celles en plumes sont plus confortables et conservent mieux la chaleur du corps. Les doudounes synthétiques sont, en revanche, plus imperméables.

Si votre enfant est plutôt baroudeur, choisissez une doudoune synthétique plus facile à entretenir. Celle en plumes sera parfaite pour les frileux.

Préparez la valise de votre enfant

Pensez à mettre des vêtements qui puissent se superposer et prévoyez de nombreux changes, de manière à pouvoir couvrir et découvrir votre enfant facilement quand vous passez de l'intérieur à l'extérieur et vice-versa ; ou pour le changer après jeux, glissades et roulades dans la neige.

Pour bébé

- **Si bébé ne marche pas.** Nous vous conseillons de l'équiper d'une combinaison imperméable "tout en un" avec des moufles et chaussons intégrés + un bonnet couvrant bien les oreilles.
- **Si bébé marche.** Mieux vaut prévoir 2 combinaisons imperméables, 2 paires de moufles, 2 bonnets ou cagoules, et 2 paires de bottes imperméables et fourrées.

Et quelque soit leur âge, n'oubliez pas les lunettes de soleil !

Pour les plus grands

- **Les 2-7 ans :** préférez les tenues en tissu résistant à l'abrasion, renforcées aux genoux et bien imperméabilisées pour accompagner les roulades dans la neige.
- **Les 8-12 ans :** ils auront envie de choisir une tenue qui leur plait. Elle doit être pratique à enfiler (glissières aux chevilles pour faciliter l'accès aux bottes, attaches velcro aux poignets, larges poches fermées par une glissière, etc).





Sur LA ROUTE

Vous êtes pressés que les vacances commencent enfin et d'arriver le plus vite possible à destination. Cependant n'oubliez pas les règles de prudence... Voici quelques conseils qui vous aideront à voyager l'esprit léger.

N'oubliez pas de vous arrêter !

A l'aller comme au retour, arrêtez vous au maximum toutes les 2 heures. Si vous voyagez avec un nourrisson, il est indispensable de vous arrêter **pour que votre bébé s'adapte en douceur au changement de pression atmosphérique.**

Pour éviter que votre bébé ait mal aux oreilles :

- donnez-lui un biberon à téter ou sa tétine.
- si bébé est enrhumé pensez à le moucher avec un mouche bébé et du sérum physiologique avant le début de la descente ou de la montée.

À NOTER !

Le mal des transports apparaît souvent vers l'âge de 2-3 ans et épargne en principe les jeunes enfants dont le système sensoriel n'est pas encore mature. Consultez votre pédiatre qui vous indiquera comment y remédier.

2



FAITES VOS JEUX !

Devinettes, charades, jeux de pendu...tout est possible pendant votre trajet ! Vous pouvez aussi leur proposer de jouer à "celui qui verra le premier une voiture bleue ... ou bien une voiture dont le numéro d'immatriculation finit par tel ou tel chiffre". En enchaînant ainsi les jeux, le temps paraîtra moins long à tous.

Sac et trésors à portée de main

Pour bébé...

Gardez à portée de main le sac de voyage contenant tout le nécessaire pour :

- **changer bébé** : couches, lingettes et tenue complète (on ne sait jamais !),
- **le nourrir** : biberons, eau, lait en poudre, biscuits, petits pots... et bavoirs.
- **le couvrir** : emportez toujours une couverture ou un duvet.
- **le distraire ou le calmer** : ses petits jouets préférés, sa tétine et bien sûr, son doudou.

Pour les plus grands...

Autorisez chacun à partir avec un petit sac contenant des jeux de cartes, de société adaptés à leur âge, quelques livres de poche ou magazines pour enfants. Vous pouvez aussi improviser des petits jeux qui les tiendront en haleine et les occuperont en voiture.





Sur PLACE

Pour profiter pleinement des sports d'hiver, l'idéal est que chacun puisse s'adonner à ses activités préférées et se retrouver ensuite pour partager ses aventures de la journée.

Faites garder vos enfants

- Pendant que vous profitez des joies du ski, vous pouvez faire garder bébé et le retrouver sereinement dès votre retour des pistes.
- Les enfants plus grands, n'ont également pas le même rythme de vie que les adultes et ne se passionnent pas pour les mêmes activités. Pour que vos enfants gardent de merveilleux souvenirs de leurs vacances, **n'hésitez pas à les inscrire dans des clubs adaptés à leur âge**. Ils s'y amuseront bien et s'y feront plein de copains. Et quel plaisir pour eux de vous raconter le soir venu, tout ce qu'ils auront fait !

À NOTER

Emportez toujours avec vous **le carnet de santé** de vos enfants. Si vous souhaitez confier vos enfants à une halte-garderie, vous devrez systématiquement remettre à l'équipe encadrante soit une attestation médicale de moins d'un mois autorisant la vie en collectivité, soit une photocopie des pages concernant ses vaccinations.



Protégez-les du froid et du soleil...

Les jeunes enfants sont plus fragiles que les adultes et moins bien armés pour se défendre contre le froid et le soleil.

Le froid

Chez les tout-petits, le système de régulation de leur température corporelle n'est pas encore "opérationnel". Ils se refroidissent très rapidement. Pour les promenades, privilégiez les heures les plus chaudes, entre 11 et 15 heures.

Le soleil

La peau des enfants est plus fine, plus sensible, leurs yeux plus fragiles ! Pour vos enfants, l'écran total et les lunettes de soleil sont donc indispensables.

- **Pour la peau**, optez pour un "Ecran total". Une crème solaire affichant un indice FPS de 40 ou même 50+ est la meilleure protection. Renouvelez l'application toutes les 2 heures. N'oubliez pas non plus, d'appliquer un baume à lèvres anti-UV.

- **Pour les yeux**, lunettes ou masque de ski sont obligatoires, les lunettes, marquées "CE" de catégorie 4, sont idéales pour être bien protégé même les jours de très grande luminosité. Veillez aussi à choisir une forme bien enveloppante. Sur les pistes, optez pour un masque de ski parfaitement ajusté.

BON À SAVOIR

La neige est une surface qui réfléchit 85% des ultraviolets contre 20% pour le sable.



Aux Villages Clubs du Soleil, *Nous entourons vos enfants* de toute notre attention

A 10 ou 17 ans, on n'a pas les mêmes centres d'intérêt ni les mêmes besoins qu'un petit de 3 ou 12 mois... Alors aux Villages Clubs du Soleil pas de jaloux, 6 jours sur 7, chaque tranche d'âge a son Club !



De quoi permettre aux parents de profiter de leur séjour, aux enfants de se faire des copains de leur âge, et à tous de se retrouver en famille pour vivre pleinement ses vacances !



*Pour les tout-petits de 3 mois
jusqu'à -2 ans*

Ils sont accueillis et choyés dans le club "Les Câlines" :

Pour quelques heures ou pour la journée :

C'est quand vous le voulez, comme vous le voulez...
et ceci 6 jours sur 7, **de 8h30 à 18H et de 19h à 21 h.**

Dans des espaces adaptés aux tout petits :

Salle d'activité et de repos, coin cuisine "biberonnerie", Restopuce^{TM(1)}, sanitaires adaptés, aires de jeux... nos haltes garderie sont agréées par la Protection Maternelle et infantile.

Par des professionnels de la petite enfance :

Auxiliaires de puériculture, éducateurs de jeunes enfants, animateurs diplômés (BAFA, BAFD, CAP petite enfance)...
au club Les Câlines, vos enfants sont entre de bonnes mains.

Le Restopuce^{TM(1)} c'est quoi ?

Dans nos Villages Clubs, le RestopuceTM est le restaurant des enfants.

Aménagements et menus sont étudiés spécialement pour tous les petits, tant au niveau de la sécurité qu'au niveau de l'équilibre alimentaire.

À midi, plusieurs possibilités : les enfants déjeunent soit avec les animateurs soit avec leurs parents.

Le soir, pour partager ces précieux moments de convivialité, les parents sont présents et se chargent de les faire dîner. Mais si vous souhaitez déjeuner ou dîner en amoureux, on vous garde vos petits⁽²⁾ !

(1) sauf Valmorel la Belle et Oz en Oisans.

(2) selon horaires d'ouverture des clubs.

Pour en savoir plus sur les Clubs Enfants, cliquez ici.



À NOTER

*Habitudes alimentaires,
allergie éventuelle, rythme
et rituels du sommeil,
objets fétiches...
nous prenons en compte
les spécificités de votre
enfant et vous racontons,
chaque jour, comment s'est
passée sa journée (repas,
sommeil, jeux et activités,
etc.).*

Des journées animées qui respectent les rythmes des tout-petits

- **le matin** : activités éducatives de plein air et d'éveil sensoriels
- **à midi** : notre équipe peut faire déjeuner votre enfant au Restopuce^{TM(1)} mais vous pouvez aussi vous en charger si vous le souhaitez. Comme toujours, c'est vous qui choisissez.
- **l'après-midi** : repos, tendresse, sieste, goûter... nos éducatrices sont attentives à tout.
- **le soir** : Vous pouvez nous confier vos enfants entre 19h et 21h, pendant que vous dînez en amoureux ou avec des amis.

Pour votre confort et celui de bébé,

- **des équipements à votre disposition** : porte bébé et poussette-canne de dépannage pour se balader, petite baignoire pour la toilette et lit bébé pour le dodo.
- **tout ce qu'il faut pour son repas** : lait de soja, blédine, céréales, petits pots sucrés et salés, compotes, petits-suisses... plus chauffe-biberon, micro-ondes et chaise haute.



(1) sauf Valmorel la Belle et Oz en Oisans.



LE JARDIN DES NEIGES

Le Jardin des Neiges est un endroit ludique et pédagogique réservé aux petits de 3 à 5 ans*. Vos enfants vont pouvoir y découvrir en douceur toutes les joies de la neige.

Mini skis, mini descentes, fil neige, passages sous les arceaux et chasse-neige... Tout s'apprend en jouant, le sourire aux lèvres, encadrés par des professionnels.

* Arc 1800 : de 3 à 4 ans

Pour les enfants de 2 à -11 ans

de 8h30 à 18h00 et de 19h00 à 21h00, 6 jours sur 7 toute la saison.

Le club "Les Coquins" pour les 2 à - 4 ans :

- **le matin** : jeux éducatifs, promenades découverte et 1ers pas à ski au jardin des neiges, un endroit rien qu'à eux, où les enfants peuvent s'initier en douceur aux joies de la neige. Mini-skis, mini descentes, fil neige... tout est à leur taille !
- **à midi** : comme les plus jeunes, déjeuner au Restopuce^{TM(1)} avec ou sans les parents
- **l'après-midi** : Temps de repos, jeux, bonhommes de neige, activités créatives et goûter.
- **le soir** : de 19h et 21h, veillée autour de jeux calmes et lecture de contes pour préparer les petits à dormir.

Le club "Les Malins" pour les 4 à - 6 ans :

- **le matin** : Jeux, batailles de boules de neige, descente en luge, initiation au ski... vos enfants s'amuse et profitent du grand air !
- **à midi** : Comme les plus petits, ils profitent du Restopuce^{TM(1)} et de ses menus bien adaptés.
- **l'après-midi** : Avant le goûter, place à la détente et aux jeux éducatifs : sieste, lecture, musique douce, peinture, dessins, etc. Après le goûter, les Malins préparent tous ensemble, un spectacle que vous découvrirez le dernier jour. Un grand moment pour eux... et pour vous !
- **le soir** : Vous pouvez dîner avec vos enfants ou nous les confier.



Pour en savoir plus sur
les Clubs Enfants, cliquez ici.



À NOTER

Les clubs proposent aux enfants de préparer un spectacle qu'ils seront heureux de présenter sur scène à la fin de la semaine.

Le club "Les Copains" pour les 6 à - 11 ans :

- **le matin** : ouverture du Club à 8h30. Activités manuelles et artistiques à l'intérieur jusque vers 10h30, puis sortie pour des activités de plein air jusqu'à 12h : découverte de la montagne, de sa faune et de sa flore, construction d'igloo, descente en luge, balade en raquettes, etc.
- **à midi** : Repas à 12h30 au Restopuce^{TM(1)} avec les copains ou avec les parents au choix suivi d'un temps de repos et de détente.
- **l'après-midi** : A 14h préparation pour le ski pratiqué de 14h30 à 17h. Au retour goûter entre copains puis fermeture du club à 18 h.
- **le soir** : Ouverture du Club à 19h et repas au Restopuce^{TM(1)} à 19h30. Ensuite vos enfants peuvent rejoindre leurs copains pour s'amuser : jeux de cartes et jeux société, baby-foot ou bien participer à la préparation du spectacle. Fermeture du Club des Copains à 21h.



Pour en savoir plus sur les clubs enfants, cliquez ici.



À CHACUN SON PROGRAMME

Chacun est libre d'organiser ses journées selon ses envies pour vivre toutes ses passions :

- Journée sur les pistes afin d'expérimenter en toute sécurité différents styles et techniques de glisse
- Randos en raquettes à neige
- Pique-nique
- Patinage
- Jeux de société
- Cinéma...

Les ados ne sont pas en reste !

Ils ont aussi leur club : le Club Jeunes est le lieu idéal pour se faire plein de nouveaux copains et organiser sa journée en fonction de ses envies. Toujours encadrés par des animateurs diplômés, de nombreuses activités leur sont proposées tout au long de la journée. Et le soir, ils peuvent aussi se retrouver au club, entre copains pour écouter de la musique, faire la fête, regarder un film ou bavarder tout simplement.

Pour en savoir plus sur le Club Jeunes, cliquez ici.

Le Club Jeunes est ouvert de 9h30 à 21h00, 6 jours sur 7, en vacances scolaires françaises métropole