



GUIDE PRATIQUE

Sur la route des vacances





- COMMANDEMENTS - *pour cultiver la zénitude sur la route*

Parents zen, enfants zen.

1- La préparation des bagages
et la gestion de l'espace (mental et physique)

vous allégerez

2- De balises et de règles faciles à retenir

vous vous doterez

3- Des raccourcis spéciaux vacances

vous vous permettrez

4- Les bulles de chacun

vous respecterez

5- Le flow *vous suivrez* et le pivot *vous ferez*



- AVANT -

de se mettre en route

Ça y est presque, le décompte est lancé, plus que quelque temps avant de partir sur la route des vacances en famille! Pour que le trajet soit des plus agréables, mieux vaut bien se préparer. Ce guide pratique vous aidera à rendre la préparation des vacances encore plus plaisante.

Pour que les vacances familiales rencontrent les attentes de tous les membres de la famille, impliquez-les dans chacune des étapes de l'aventure.

tâches	qui	qui	tous	fait
Planifier l'itinéraire				
Planifier le budget				
Réserver l'hébergement				
Réserver les billets pour les activités				
Se procurer tout matériel manquant				
Faire les bagages de chacun				
Acheter les ingrédients du batch cooking et des collations supplémentaires pour la route				
Acheter les surprises pour les sacs à surprises				
Cuisiner le batch cooking				
Préparer le matériel pour le trajet				
Préparer les collations et la glacière				
Assembler les sacs surprises				
Imprimer le journal de voyage (voir page suivante)				
Nettoyer l'extérieur et l'intérieur de la voiture				
Faire un examen complet de la voiture				
Photocopier les papiers importants (si vous partez à l'extérieur du Canada)				
Charger la voiture				

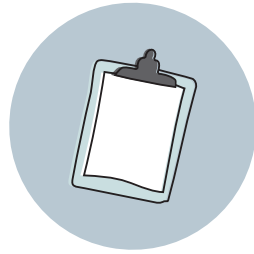


Le journal de voyage pour vos enfants

Nous avons créé un journal de voyage pour vos enfants, où ils trouveront tout le nécessaire pour se préparer à l'aventure, suivre le trajet, adopter un bon comportement en tant que passager et se divertir. Comme nous y ferons référence dans les pages suivantes, vous pouvez l'imprimer dès maintenant pour vous y référer.



J'imprime le journal de voyage



- PLANIFIER ET BUDGÉTER -

ses vacances sur la route

C'est le temps de planifier chacune des étapes de votre voyage. Lorsque les enfants sont en mesure de prévoir les événements et le temps de transports, ils sont souvent plus patients.

Découvrez les
**10 FAÇONS D'ÉCONOMISER
EN VOYAGE**

[Consulter l'article de blog](#)

page 3



Remplir le **plan du journal de voyage** avec les enfants et faire le suivi vous évitera beaucoup de « Quand est-ce qu'on arriveeeeeee ??? ».

dépenses transport	dépenses prévues	dépenses réelles
Essence		
Péage		
Stationnement		
Location d'un véhicule		
Traversier		
Assurances		



dépenses hébergement	nombre de nuits	coût par nuit	stationnement	coût total
HÉBERGEMENT 1				
HÉBERGEMENT 2				
HÉBERGEMENT 3				
HÉBERGEMENT 4				

dépenses alimentation	dépenses prévues	dépenses réelles
Arrêts restaurant		
Épicerie		
Déjeuners		
Dîners		
Soupers		
Collations		

dépenses divertissement	coût adulte	coût enfant	forfait	coût total
ACTIVITÉ 1				
ACTIVITÉ 2				
ACTIVITÉ 3				
ACTIVITÉ 4				
ACTIVITÉ 5				



- PRÉPARER -

les bagages

Suivez notre liste pour vous aider à ne rien oublier. Comme toujours, avant d'acheter un nouvel objet, nous vous suggérons de vous demander si vous en avez vraiment besoin. Si la réponse est oui, mais que vous ne pensez pas vous en servir par la suite, regardez s'il est possible de l'emprunter ou de le louer.

page 5

Demandez à votre enfant de préparer son bagage seul


Pour vous assurer de ne rien oublier, cochez cette case lorsque l'objet est bien déposé dans vos bagages!

Cette liste est donnée à titre indicatif, n'hésitez pas à l'adapter à vos besoins personnels.



liste	en main	à acheter	coût	
VOITURE				
Lunettes de soleil				
Couvertures de voiture				
Oreillers de transport				
Glacière				
Collations				
Bouteilles d'eau				
Lingettes				
Couches				
Tablettes				
CDS				
Chargeurs pour la voiture				
Sac à surprises				



liste	en main	à acheter	coût	
Trousse de premiers soins				
Kit de survie au mal des transports (page 14)				
Trousse d'urgence pour la voiture (page 15)				

VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

Vêtements de chaque membre de la famille – voir combine « Je prépare mes bagages seul.e »				
Sac pour linge sale				

ARTICLES DE TOILETTE

Savon, gel douche				
Shampoing, revitalisant				
Débarbouillettes, loofahs				
Serviettes				
Pâte à dents				
Rasoirs				
Désodorisant, antisudorifique				
Coupe-ongles				
Papier de toilette				
Brosse à cheveux, peigne				
Crème hydratante				
Produits de soins pour le visage				
Maquillage				
Crème solaire				
Séchoir à cheveux				
Étui à verres de contact				
Liquide à verres de contact				
Lunettes				
Étui à lunettes				
Produits hygiéniques pour femme				
Mouchoirs				



liste	en main	à acheter	coût	
DOCUMENTS IMPORTANTS				
Papiers de réservation				
Passeport				
Permis de conduire				
Itinéraire				
Carte				
Guide de voyage				
Billets				
Carte d'assurances				
Cartes d'identité				
Cartes d'assurance maladie				
Cartes de crédit				
Argent comptant				

DORMIR				
Oreiller				
Draps				
Couvertures				
Protecteur de matelas				
Sac de couchage				
Matelas				
Tente				
Hamac				

PREMIERS SOINS				
Trousse de premiers soins bien remplie				
Médicaments de prescription				
Médicaments pour allergies				
Tylenol, Advil (adultes, enfants)				
Immodium				
Bénadryl				
Thermomètre				




liste	en main	à acheter	coût	
Gravol				
Crème solaire				
Chasse-moustiques				
Huiles essentielles				
Aloès				
Lingettes désinfectantes				
Désinfectant à mains				

POUR S'AMUSER				
Jeux pour toute la famille (bulles, cartes, jeux de société, etc.)				
Jouets de sable				
Livres				
Cahiers à colorier, crayons				

POUR BÉBÉS OU BAMBINS				
Chaise haute portative, siège d'appoint				
Couches				
Couches d'eau				
Lingettes				
Lit de bébé, parc				
Purées, formules				
Matelas à langer				
Crème pour l'érythème fessier				
Lotion pour le corps				
Poussette				



liste	en main	à acheter	coût	
Porte-bébé				
Biberons				
Brosse à biberons et savon à vaisselle				
Gobelet				
Lingettes humides				
Couvertures				
Suce				
Tylenol				

ARTICLES ÉLECTRONIQUES				
Cellulaires				
Chargeurs				
Écouteurs				
Appareil photo				
Caméra				
Tablettes				
Ordinateur				
Walkie Talkies				

ARTICLES DE PLAGE				
Sac de plage				
Maillot de bain				
Chandail de baignade				
Lunettes de plongée				
Ensemble de plongée				



liste	en main	à acheter	coût	
Chapeau				
Écran solaire				
Serviette de plage				
Couverture de plage				
Parasol				
Tente de plage				
Jouets de plage				
Dispositif de flottaison				

SE NOURRIR				
Assiettes				
Ustensiles				
Bols				
Serviettes à mains				
Plats				


AUTRES				
Jumelles				
Réveil				
Piles				
Kit de couture				
Sac à dos				
Lampe de poche				



- KIT DE SURVIE -

au mal des transports

Lorsqu'on a un enfant qui a le mal des transports à bord, il faut toujours être prêt à réagir. Voici tout ce qu'il vous faut avoir sous la main si un de vos petits passagers vous dit qu'il ne se sent pas très bien...

liste	en main	à acheter	coût	
De très gros sacs Ziploc : Si vous n'aviez qu'un item à prendre, celui-ci est le plus important ! C'est le sac dans lequel vomir, vous pouvez ensuite le refermer et le jeter sans faire de dégât.				
Des lingettes désinfectantes : Au cas où vous auriez à nettoyer la voiture et d'autres objets s'y trouvant.				
Des sacs poubelle : Pour y mettre les choses qui ont été salies et qui ne peuvent être lavées avec les lingettes. Ils peuvent aussi servir de protection.				
Du désinfectant pour les mains : Pour nettoyer vos mains et celles du malade.				
Des essuie-tout : Pour essuyer tout ce qui doit être séché.				
Une bouteille d'eau : Pour se rincer la bouche, le visage, les mains et les vêtements si nécessaire.				
Des médicaments contre le mal des transports : Suivre les indications, mais ils peuvent aider à prévenir si la personne est systématiquement malade en voiture.				
Une bouteille de boisson de réhydratation : Pour garder la personne qui a été malade hydratée.				
Une petite collation : Pour reprendre des forces ou aider à prendre des médicaments.				
Des bonbons ou de la gomme : Pour rafraîchir l'haleine et changer le goût.				
Un parfum d'ambiance : Pour changer l'odeur de la voiture.				

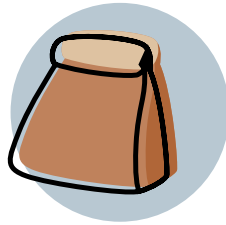


- TROUSSE D'URGENCE -

pour la voiture

C'est un indispensable et nous devrions en avoir une en tout temps dans la voiture.
Elle est encore plus importante si nous prenons la route pour une longue distance.

Items	Date - Inventaire 1	Date - Inventaire 2
Câble de survoltage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lampe de poche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trousse de premiers soins (Cliquez pour télécharger la petite combine)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couverture	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fusée éclairante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paire de gants de travail trempés au nitrile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scellant pour pneu Quick Fix	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tournevis multifonctions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rouleau de ruban adhésif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gilet réfléchissant de sécurité routière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couteau de ceinture	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corde de remorquage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



- PRÉPARATION -

des sacs à surprises

Partir pour un long trajet sans penser à garder les enfants occupés n'est pas à envisager... C'est une question de survie! Soyez prêt et ajoutez une touche de plaisir et de magie à votre voyage en voiture en préparant des sacs à surprises pour vos enfants! Répartissez leur ouverture tout au long du trajet afin d'aider les enfants à patienter et de permettre à tous de mieux profiter du voyage.

Pour ce faire, imprimez et collez sur vos sacs les étiquettes sur la page suivante.

CONTENU DES SACS

Nous vous suggérons de mettre les choses suivantes dans chacun des sacs:



- une collation
- une énigme
- 2-3 bonbons de patience
- un jeu de notre Journal de voyage

Pour le reste du contenu du sac, nous vous suggérons de vous adapter aux intérêts de vos enfants et de varier d'un sac à l'autre:

- Crayons de couleur
- Livres à colorier
- Brain teaser
- Jeux de société de voiture
- Livres
- Jouets sensoriels
- Pâte à modeler
- Tatouages
- Jeux de cartes
- Autocollants
- Fils pour bracelets de l'amitié
- Post-it
- Crayons à la mine
- Tableau blanc effaçable
- Crayons effaçables
- Feuilles de dessins à gratter
- Petits LEGOS
- Figurines
- Crayons pour écrire dans les vitres
- Labyrinthes
- Petites voitures
- Cure-pipes
- Cartes éclair



**NE PAS OUVRIR
AVANT**




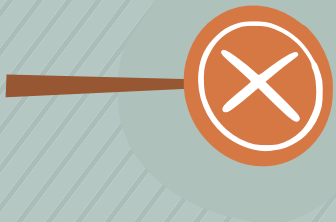
**NE PAS OUVRIR
AVANT**





**NE PAS OUVRIR
AVANT**



NE PAS OUVRIR AVANT



**NE PAS OUVRIR
AVANT**



**NE PAS OUVRIR
AVANT**





- LE BATCH COOKING -

pour prendre la route

Apportez une gourde avec bec anti-dégât pour chaque enfant.

Des débarbouillettes humides placées dans un sac réutilisable vous sauveront la vie!

Pour des astuces supplémentaires de notre collaboratrice Sonia Lizotte

[Consulter l'article de blog](#)

Menu

Muffins pizza
Smoothie protéiné aux fraises
Collation surprenante
Compote de fruits et légumes
Mélange de l'aventurier
Salade de tomates et bocconcinis

Liste de matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau de chef
- 1 couteau d'office
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer
- 1 râpe
- Bols à mélanger
- 1 robot culinaire
- 1 cuillère de bois
- 2 grands chaudrons
- 2 grandes plaques à cuisson
- 1 moule à muffins (12)
- Contenants vides (entreposage ou congélation)
- Pochettes sans gâchis réutilisables
- Bouteilles anti-dégâts



Liste d'épicerie

SECTION FRUITS ET LÉGUMES

- 6 tasses (1500 ml) de fruits coupés (utilisez des fruits moches ou congelés : pommes, mangues, petits fruits, etc.)
- 2 tasses (500 ml) de tomates cerises
- 2 branches de céleri
- ¼ tasse (60 ml) de poivron vert ou rouge
- 2 c. à soupe (30 ml) de basilic frais
- 1½ tasse (375 ml) de fraises
- 1 banane de taille moyenne
- 2 grosses carottes
- 2 courgettes vertes
- 6 champignons café
- 1½ tasse (375 ml) de tofu soyeux
- _____
- _____
- _____

SECTION PRODUITS SECS

- 1½ tasse (375 ml) de pâtes alimentaires
- ½ tasse (125 ml) d'huile d'olive
- 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre balsamique
- ½ tasse (125 ml) de noix de Grenoble (version aventuriers de la salade de tomates et bocconcinis)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'herbes italiennes séchées (version aventuriers de la recette de muffins pizza)

- 3 tasses (750 ml) de farine tout usage
- 1½ tasse (375 ml) de flocons d'avoine
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre à pâte
- 1 c. thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- ½ tasse (125 ml) de PVT (version aventuriers de la recette de smoothie protéiné aux fraises)
- 1 tasse (250 ml) de lait d'avoine non sucré
- 1¼ c. à thé (6 ml) d'extrait de vanille
- Sirop d'érable au goût
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de chia (version aventuriers de la collation surprenante)
- ¾ tasse (175 ml) de cassonade
- ¼ tasse (60 ml) d'huile de canola
- ½ tasse (125 ml) de pépites de chocolat
- ½ tasse (125 ml) de poudre d'amandes (version aventuriers de la compote de fruits et légumes)
- ½ c. à thé (3 ml) de muscade
- ½ tasse (125 ml) de mini bretzels (version aventuriers du mélange de l'aventurier)
- 1 tasse (250 ml) de céréales de votre choix
- ½ tasse (125 ml) d'amandes entières
- ½ tasse (125 ml) de raisins secs dorés
- ½ tasse (125 ml) de morceaux de chocolat noir
- ¼ tasse (60 ml) de graines de citrouille
- ¼ tasse (60 ml) de graines de tournesol crues, écalées
- _____
- _____
- _____



Liste d'épicerie (suite)

SECTION FROMAGERIE

- 1 tasse (250 ml) de perles de bocconcini
- _____
- _____
- _____

SECTION CHARCUTERIE

- ¼ tasse (60 ml) de pepperoni
- _____
- _____
- _____

SECTION PRODUITS LAITIERS

- 5 œufs
- 2 c. à soupe (30 ml) de lait (ou plus pour ajuster la texture)
- ½ tasse (125 ml) de fromage mozzarella râpé
- 1 tasse (250 ml) de yogourt grec aux fraises
- _____
- _____
- _____



Marche à suivre

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Couper en dés 6 tasses (1500 ml) de fruits défraîchis ou fruits congelés. Déposer dans un grand chaudron.
- 3 Râper 1 grosse carotte et une grosse courgette et les incorporer aux fruits.
- 4 Ajouter 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable et ½ c. à thé (3 ml) de muscade et mijoter à feu moyen-doux, à découvert, jusqu'à ce que les fruits et les légumes soient bien cuits et que le liquide devienne sirupeux. Remuer régulièrement.
- 5 Hacher finement ¼ tasse (60 ml) de poivron rouge ou vert et ¼ tasse (60 ml) de pepperoni. Réserver.
- 6 Dans un bol, mélanger 1 tasse (250 ml) de farine, 1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte et 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude. C'est à cette étape que les aventuriers pourront ajouter 1 c. à soupe (15 ml) d'herbes italiennes séchées.
- 7 Dans un autre bol, mélanger 3 œufs, ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive et 2 c. à soupe (30 ml) de lait.
- 8 Incorporer le mélange sec au mélange humide.
- 9 Ajouter ½ tasse (125 ml) de fromage mozzarella râpé, ¼ tasse (60 ml) de pepperoni haché et ¼ tasse (60 ml) de poivron rouge ou vert haché. Bien mélanger et déposer ce mélange dans des moules à muffins huilés et cuire pendant 25 minutes.
- 10 Dans un grand chaudron, porter de l'eau à ébullition et cuire 1½ tasse (375 ml) de pâtes alimentaires selon les directives du fabricant. Bien égoutter.
- 11 Couper 1 grosse carotte et 1 grosse courgette en gros morceaux et déposer dans le robot culinaire. Ajouter 6 champignons café et hacher très finement.
- 12 Ajouter 2 œufs, ¾ tasse (175 ml) de cassonade, ¼ tasse (60 ml) d'huile de canola, ½ tasse (125 ml) de tofu soyeux et 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- 13 Dans un grand bol, mélanger 2 tasses (500 ml) de farine, 1 ½ tasse (375 ml) de flocons d'avoine, 1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte et ½ tasse (125 ml) de pépites de chocolat. C'est à cette étape que les aventuriers pourront ajouter 2 c. à soupe (30 ml) de graines de chia.
- 14 Incorporer le mélange humide aux ingrédients secs. Bien mélanger.
- 15 Former 20 à 24 boules de pâte et les déposer sur des plaques à cuisson antiadhésives ou recouvertes de papier parchemin.
- 16 Aplatir chaque boule légèrement avec une fourchette.



Marche à suivre (suite)

- 17 Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.
- 18 Égoutter les perles de bocconcini et réserver.
- 19 Couper 2 tasses (500 ml) de tomates cerises en deux et déposer dans un grand bol.
- 20 Hacher 2 branches de céleri et 2 c. à soupe (30 ml) de basilic frais et ajouter dans le bol avec les tomates.
- 21 Incorporer les pâtes alimentaires cuites, 1 tasse (250 ml) de perles de bocconcini, ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive, 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre balsamique, du sel et du poivre au goût. Bien mélanger et déposer dans des contenants hermétiques individuels. C'est à cette étape que les aventuriers pourront ajouter ½ tasse (125 ml) de noix de Grenoble hachées.
- 22 Dans un mélangeur ou un robot culinaire, déposer 1½ tasse (375 ml) de fraises, 1 banane moyenne, 1 tasse (250 ml) de yogourt grec aux fraises, 1 tasse (250 ml) de lait d'avoine non sucré, 1 tasse (250 ml) de tofu soyeux, ¼ c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille et du sirop d'érable au goût. C'est à cette étape que les aventuriers pourront remplacer le tofu par ½ tasse (125 ml) de PVT.
- 23 Mixer jusqu'à consistance homogène. Ajuster la texture au besoin. Verser dans des gourdes avec becs anti-dégâts.
- 24 Déposer les fruits et les légumes cuits de la compote au robot et mixer jusqu'à consistance homogène. C'est à cette étape que les aventuriers pourront ajouter ½ tasse (125 ml) de poudre d'amandes.
- 25 Laisser refroidir complètement et déposer dans des pochettes sans gâchis réutilisables.
- 26 Dans un grand bol, mélanger 1 tasse (250 ml) de céréales de votre choix, ½ tasse (125 ml) d'amandes entières, ½ tasse (125 ml) de raisins secs dorés, ½ tasse (125 ml) de morceaux de chocolat noir, ¼ tasse (60 ml) de graines de citrouille et ¼ tasse (60 ml) de graines de tournesol crues, écalées.
- 27 Partager le mélange de l'aventurier dans des sacs réutilisables individuels. C'est à cette étape que les aventuriers pourront ajouter ½ tasse (125 ml) de mini bretzels.



- PENDANT -

le trajet

Vos enfants ont commencé à utiliser leur journal de voyage lors de la planification du trajet et de la préparation des bagages. Il leur sera aussi utile en voiture ! Voici un aperçu de ce que vos enfants trouveront dans leur journal de voyage et une idée de comment les exploiter son contenu.



FEUILLE SUIVI ITINÉRAIRE

Grâce au visuel « Quand est-ce qu'on arrive ? », évitez de vous faire poser cette question un nombre incalculable de fois. Vos enfants pourront colorier les petits points tout au long du trajet pour avoir une idée de la distance parcourue. Bien sûr, la distance à franchir pour colorier un petit point dépend de la distance totale du trajet à parcourir.



LES TROPHÉES

Voici une feuille de trophées à colorier qui motivera vos enfants et rendra le trajet plus agréable. C'est vous qui attribuez les trophées aux enfants qu'ils pourront colorier dans leur Journal de voyage.

Pour s'assurer que les enfants bougent et se dégourdissent lors des moments d'arrêts, mais aussi qu'ils coopèrent et respectent les règles du parfait passager, nous avons préparé pour vous Les Olympiades sur la route.

IL Y A TROIS FAÇONS DE GAGNER DES TROPHÉES :

- 1-- En remportant une épreuve
- 2- En respectant les consignes en voiture
- 3- En participant au ménage à chacun des arrêts



page 7

Celui qui accumulera le plus de trophées aura droit à une petite surprise une fois arrivé à destination.



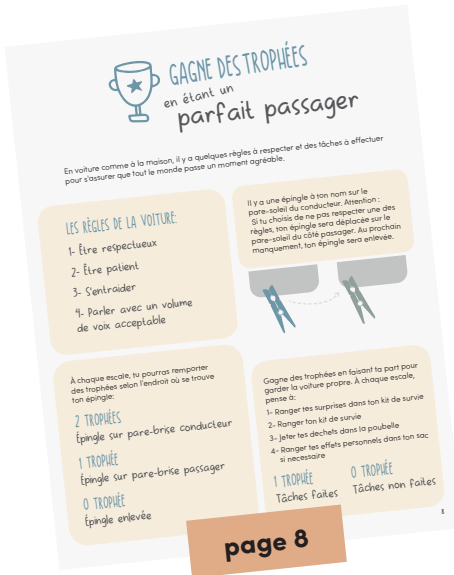
page 9

IDÉES POUR BOUGER LORS DES ARRÊTS

Fort à parier qu'après quelques heures de voiture vous aurez besoin de vous dégourdir les jambes. Voici quelques idées pour dépenser l'énergie accumulée lors de votre trajet. Pour rendre cela plus amusant, nous avons transformé le tout en olympiades familiales, lors desquelles chaque vainqueur de chacune des épreuves remportera un trophée. N'hésitez surtout pas à attribuer des trophées en fonction des positions. Par exemple, la première place gagne 3 trophées, la deuxième en gagne 2 et la troisième en gagne 1.

Sarah Baribeau, notre collaboratrice et la fondatrice de Bougeotte et Placotine, vous donne plus d'idées afin de bouger sur la route.

[Consulter l'article de blog](#)



ATTENTES ET RENFORCEMENT

C'est un départ ! Pour s'assurer que tout le monde se comporte convenablement sur la route, déterminez dès le départ les règles et les comportements à adopter en voiture. Et comme tout est une question d'attente, assurez-vous de diminuer les vôtres. Le comportement des enfants lors du trajet risque fort probablement de ne pas être parfait en tout temps et c'est tout à fait normal.

Pour motiver vos enfants à choisir de bons comportements, nous vous proposons d'utiliser un système similaire à notre échelle de comportement. Accrochez un épingle au pare-soleil conducteur pour chaque enfant. Si un enfant décide d'adopter un comportement qui va à l'encontre des règles de la voiture, son épingle est déplacée du côté passager. Au prochain comportement, son épingle est retirée.

Les règles de la voiture:

- 1- Être *respectueux*
- 2- Être *patient*
- 3- *S'entraider*
- 4- Parler avec un volume de *voix acceptable*

À chaque escale, tous ceux dont l'épingle est du côté conducteur ont droit à deux trophées, ceux dont l'épingle est du côté passager ont droit à un trophée et ceux qui n'ont plus d'épingle à aucun.

Lorsque l'on reprend la route, toutes les épingles retrouvent leur position initiale.



TO-DO LIST DES TÂCHES DE CHACUN SUR LA ROUTE

Pour éviter que votre voiture ne se transforme en dépotoir et pour ne pas être le préposé à l'entretien durant tout le trajet, nous vous proposons de faire participer tous les passagers au nettoyage, et ce à chaque arrêt.

DEMANDEZ-LEUR DE :

Ranger leurs surprises dans leur sac à surprises

Ranger leur sac à surprises

Jeter leurs déchets dans la poubelle

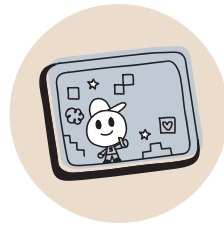
Ranger leurs effets personnels dans leur sac si nécessaire

Tous ceux qui auront réalisé leurs tâches auront droit à un trophée.

IDÉES D'ACTIVITÉS EN VOITURE

Comme si cela n'était pas suffisant, vous trouverez à la fin du journal de voyage une série d'activités qui divertiront vos enfants et garderont leur esprit éveillé.





UTILISER - LA TECHNOLOGIE - *à bon escient*

La technologie peut faire des merveilles et vous aidera à détendre l'atmosphère dans la voiture si « le bordel est pogné ».

1- Suivre l'itinéraire en temps réel.

Il existe de nombreuses applications comme Google Maps et Roadtrippers pour vous permettre de vous créer un trajet et de planifier vos arrêts. Les deux applications vous permettent également d'imprimer la carte et les directions de votre voyage. Pour ajouter du plaisir, demandez à vos plus vieux de devenir vos copilotes et de vous indiquer le chemin.

2- Écouter des balados.

Moins invasifs que les tablettes, les balados pour enfants sont un excellent moyen de faire passer le temps. Téléchargez l'application Ohdio et découvrez tout le contenu jeunesse.

3- Se faire lire des histoires.

Le site Taleming propose une foule d'histoires à écouter pour se divertir lors des longs trajets en auto.



- APRÈS - le voyage

Toute bonne chose a une fin ! C'est tout de même agréable de revenir à la maison (et à la routine) après un long voyage. C'est à ce moment que l'on se rend compte à quel point c'est bon d'être chez soi. Pour un retour à la réalité en douceur, chacun y met du sien et participe aux tâches de retour à la maison.

"To-do list" retour

Tâches	Qui	Qui	Tous	Fait
Défaire ses bagages et ranger ses choses au bon endroit				
Aider au déchargement de la voiture				
Ranger le matériel au bon endroit				
Ranger le reste de la nourriture				
Nettoyer la voiture				
Laver, plier et ranger les vêtements				



C'est le moment d'organiser un conseil de famille pour faire le bilan de votre expérience sur la route. Prenez le temps de discuter ensemble de vos bons moments, mais aussi de ce que vous aimeriez apporter comme changements la prochaine fois que vous prendrez la route en famille. C'est aussi le parfait moment pour discuter des prochaines expériences que vous aimeriez vivre ensemble et des nouvelles destinations que vous aimeriez visiter !