

Beach Garden
★ ★ ★ ★ ★

Charlemagne
★ ★ ★ ★ ★

Nouvelle Floride
★ ★ ★ ★ ★

Family first

5 idées
parfaites
pour les
vacances

par Amanda
et Camille



LES MÉDITERRANÉES

Campings Villages & Spa depuis 1976



Redécouvrez les vacances en famille !

Changer de cadre, oublier le quotidien, s'amuser ensemble, se retrouver, les voir grandir... rien de mieux que des vacances au grand air pour faire du bien à toute la famille. Inspirés par leurs vacances aux Méditerranées, Amanda et Camille du blog [Un Duvet Pour Deux](#), vous donnent 5 idées d'activités qui vont mettre toute la tribu d'accord. Sur la plage, à la piscine, à pied, à vélo... les enfants se régaleront et les parents profiteront.

Pas besoin de faire compliqué, les moments les plus simples sont souvent les plus précieux !



Idée n°1
La vie de château

Idée n°2
Le rallye des piscines

Idée n°3
Des retrouvailles
XXL

Idée n°4
En selle petite troupe

Idée n°5
Un peu plus
près des étoiles

«Un endroit parfait pour des vacances
en famille en toute sérénité : tout est facile
et accessible, les hébergements au top
et le personnel très agréable !
Les jumeaux ont adoré.
Nous y retournerons avec grand plaisir :-)
Bon séjour à tous !»

Amanda
du blog [Un Duvet Pour Deux](#)



La vie de château



S'il est une activité qui occupe les kids pendant des heures, c'est bien le château de sable.

Un croquis rapide, un peu d'imagination et vous allez faire des merveilles. Château fort, muraille, queue de sirène... tout est permis !

Rassemblez votre équipe d'architectes en herbe et observez le terrain. Le chantier doit commencer sur une base bien plate.

Pour la déco, ouvrez l'œil : galets, coquillages, plumes, algues... la plage et ses alentours recèlent de bonnes idées.



QUELLE BONNE IDÉE !

Deux choses à retenir pour construire le plus beau château de la plage : préférez du sable rugueux (quitte à rajouter des éclats de coquillages) et retenez bien la recette miracle : 1 seau d'eau pour 8 seaux de sable sec. Ni trop d'eau, ni trop de sable, quel que soit le chef d'œuvre, il faut savoir doser.

ET POUR LES PARENTS ?

Oubliez le sable et jetez-vous à l'eau. Sortez votre stand-up paddle ! Réglez la pagaie à la bonne hauteur puis commencez par ramer à genou. Une fois à l'aise, tentez de vous relever. Un coup de rame à gauche, un coup à droite; le regard loin devant, vous y êtes !



Le Rallye des piscines



À la piscine, les kids sont rois. Ce royaume aquatique leur offre des expériences sans limite, surtout en version XXL.

Au parc aquatique, on s'amuse à tout âge : pataugeoire, toboggans, jets d'eau, rivières, cascades...

Car plus on joue, mieux on se familiarise avec l'élément liquide. Et si on faisait une chasse au trésor pour apprendre à mettre la tête sous l'eau ? L'étoile de mer pour essayer de flotter ? La cheminée marine pour faire des bulles et bien souffler ? Et 1.2.3 Plouf, encore mieux qu'1.2.3 Soleil !





QUELLE BONNE IDÉE !

L'apprentissage de la natation est différent d'un enfant à l'autre. Pour progresser en douceur, il est conseillé de suivre ces cinq étapes : se familiariser pour ne plus avoir peur, expirer la tête sous l'eau, flotter, se propulser, puis apprendre les bons mouvements.

ET POUR LES PARENTS ?

Quand les petits barbotent en sécurité, les grands peuvent se la couler douce. Offrez-vous un bain à bulles pour profiter des bienfaits de l'eau, suivi d'un petit cocktail de fruits frais.



Des retrouvailles XXL



Enfin ensemble ! En vacances, le rythme change et tout le monde lâche prise.

Plus question de courir après le temps, on savoure la vie autrement. Cousins, grands-parents, amis proches... c'est l'occasion de réunir la famille au complet. Karaoké, pétanque, randonnée, baignade, tournoi de foot, beach volley... les idées d'activité toutes générations confondues ne manquent pas !

Pour autant, on peut s'octroyer des moments rien qu'à deux ou juste avec les enfants pour se retrouver.



ET POUR LES PARENTS ?

Qui dit retrouvailles,
dit repas convivial.
Plancha, barbecue
ou pique-nique, peu
importe tant qu'on
prend le temps.
Passer toute la journée
à table et refaire
le monde, quel régal !

QUELLE BONNE IDÉE !

“Oh non, pas encore des crudités !”
S'ils rechignent à manger des cru-
dités, essayez la chenille apéritive !
Sur des bâtonnets de concombre,
étalez du fromage frais. Avec un
grain de raisin, faites la tête. Deux
brins de ciboulette forment les
antennes, trois demi tomates cerise
forment le corps. Et voilà, le tour
est joué.



En selle petite troupe



Pour se dégourdir les jambes et découvrir les alentours, rien de mieux qu'une balade à vélo. Avec ou sans roulette, derrière Papa ou Maman, l'aventure est là mais demande un peu d'organisation. Vérifiez la météo et préparez votre itinéraire. Optez pour un circuit facile, de préférence sans voiture et donnez au kids les règles de sécurité. N'oubliez pas : le code de la route s'applique aussi aux vélos ! De l'eau, une collation pour la pause et en route ! Au fait, les touts petits profiteront mieux dans une remorque ou sur un suiveur que dans un siège bébé...





QUELLE BONNE IDÉE !

Pour lui apprendre à faire du vélo comme un grand, choisissez le bon spot, sans pente, ni circulation. Montrez d'abord comment freiner (à votre "TOP!" l'enfant pose le pied à terre) puis, comment trouver l'équilibre (règle d'or : le vélo se dirige où l'on regarde) et enfin comment démarrer, le pied au-dessus du pédalier, toujours !

ET POUR LES PARENTS ?

A vous la liberté !
Challenge sportif,
pause en solo ou
balade en amoureux,
le coup de pédale
sera forcément
bénéfique.



Un peu plus près des étoiles

Quoi de plus chouette pour un enfant que de dormir à la belle étoile, sous une tente ou en camping-car ? En pleine nature, comme de vrais aventuriers, ils goûtent à la liberté. Camper c'est revenir à l'essentiel, se contenter de peu et vivre simplement. Mais mieux on est équipé, plus on profite... surtout avec des enfants. Tente spacieuse et facile à monter, moustiquaire, matelas de sol, duvet, popote, couverts, lampe torche, chaises pliables... un peu de matériel et vos pitchounes ne sont pas prêts d'oublier ces vacances !



QUELLE BONNE IDÉE !

Profitez des nuits étoilées du mois d'août. Sur la plage ou dans un hamac, admirez la beauté des constellations. Avec une carte ou sur une appli (SkyView, SkySafari...), vous saurez même les reconnaître. Vous aurez peut-être même la chance de voir une étoile filante ?

ET POUR LES PARENTS ?

Depuis quand n'avez-vous pas passé une nuit à la belle étoile ? Soyez fous, elle pourrait même se terminer en bain de minuit...



LES MÉDITERRANÉES

Avenue des Campings • 34340 Marseillan-Plage

www.lesmediterranees.com