

ESSENTIELS POUR DES VACANCES AU SKI RÉUSSIES AVEC BÉBÉ

1 BIEN CHOISIR SA DESTINATION

Pour un séjour réussi, privilégiez une station labellisée "Famille Plus", qui garantit des services spécifiques pour les familles.

3 PRÉPARER LES ÉQUIPEMENTS ESSENTIELS

Un bon équipement est la clé du confort et de la sécurité de votre enfant :

- Vêtements chauds et techniques
- Lunettes ou masque de ski
- Poussette tout-terrain ou porte-bébé

5 FAITES APPEL AUX SERVICES DE GARDE

Pour profiter d'un moment de ski en solo ou à deux, n'hésitez pas à utiliser les services de garde proposés par les stations.

Les garderies spécialisées offrent un encadrement adapté aux enfants dès 6 mois.

7 ZOOM SANTÉ ALTITUDE ET BÉBÉS

- Attention au soleil, utilisez impérativement une crème solaire adaptée aux bébés.
- Si vous remarquez des signes de gêne (pleurs persistants, difficultés à respirer, irritabilité)
- Pensez à faire des pauses régulières, le temps que bébé s'adapte à l'altitude.
- L'hydratation est importante, l'air est plus sec en altitude.
- Évitez les télécabines ou télésièges.

2 À QUEL ÂGE VOTRE BÉBÉ PEUT-IL PARTIR AU SKI ?

- Avant 6 mois : attention à l'altitude, pas monter 1200 à 1500 mètres d'altitude.
- Entre 6 mois et 2 ans : des premières découvertes. peut monter jusqu'à 2000 mètres sans soucis.
- À partir de 2 ans : les premières activités, cours d'éveil, luge ou autres jeux.

4 ORGANISER SA JOURNÉE SELON LE RYTHME DE VOTRE ENFANT

Avec un enfant en bas âge, il est essentiel de respecter son rythme pour éviter les crises de fatigue. Voici quelques activités :

- Luge
- Balade en chiens de traîneau
- Babysnow
- Visites de fermes

6 RESTEZ FLEXIBLE ET BIENVEILLANT

Voyager avec un enfant demande parfois de revoir ses plans. Si la météo n'est pas idéale ou si votre enfant montre des signes de fatigue, adaptez-vous. Une balade autour du chalet ou une séance de jeux à l'intérieur peut être tout aussi agréable.

9 PROFITEZ EN FAMILLE AVANT TOUT

Partir au ski avec un enfant en bas âge demande un peu plus d'organisation, mais c'est une belle opportunité de partager des moments précieux en famille.