



CHECKLIST – BALADES DANS LE SUD EN FAMILLE

AVANT LE DÉPART

- Vérifier la météo et surtout la chaleur
- Éviter les heures les plus chaudes
- Choisir un parcours avec de l'ombre
- Repérer un point d'eau / plage / fontaine
- Prévoir un parking accessible (éviter les galères en plein soleil)

DANS LE SAC

- Gourdes remplies (prévoir une de +)
- Crème solaire + stick lèvres
- Casquettes / chapeaux
- Lunettes de soleil pour tout le monde
- Mini trousse secours (pansements + crème piqûres)

ADAPTER SELON L'ÂGE

- Porte-bébé si ruelles en pavés
- Chaussures fermées
- Pause glace ou boisson fraîche
- Petite mission ludique (chercher une porte colorée, un bateau, ...)
- Rythme plus lent que d'habitude

NOTES PERSO

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

PENDANT LA BALADE

- Faire des pauses à l'ombre
- Profiter des marchés locaux ou petites ruelles
- Alterner marche et moment détente (plage, banc, terrasse)
- Rester flexible (la chaleur fatigue vite)

