



www.magazine-avantages.fr

N° 271 / AVRIL 2011

avantages

**10 stop-fringale
au naturel**

cuisine

Wok de printemps,
risotto vert

**LA TENTATION
DES PETITS
LÉGUMES**

SANTÉ

IL VIENT D'OÙ
MON MAL
DE REINS ?

**100%
futé**

- ▶ Les astuces minceur des copines
- ▶ Mes vacances en famille (**vraiment**) moins chères
- ▶ Balcon, jardin : j'opte pour les fleurs express...

**Additifs,
pesticides...
JE FAIS LE TRI
DANS MON
ASSIETTE**

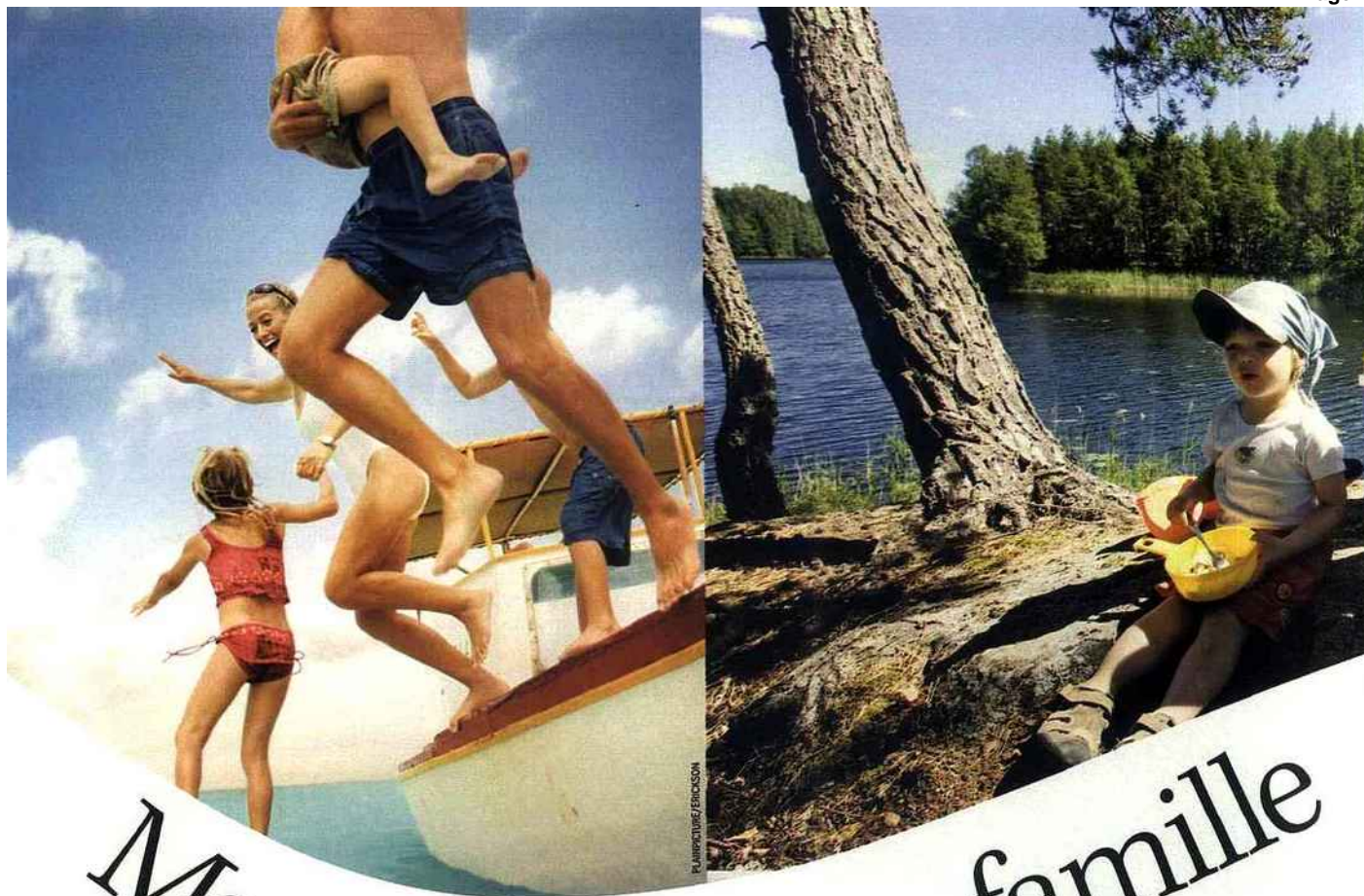
**MODE
LES PANTALONS
QUI AFFINENT**

**CRÉATION
UNE JOLIE
TABLE POUR
PÂQUES**

**DÉCO
MES MURS
PRENNENT
DES COULEURS**

M 02006 - 271 - F : 2,00 €





Mes vacances en famille

Partir avec sa tribu, ça se prépare ! Surtout question budget. Promis, cette année, plus vous serez de fous, moins vous en paierez le prix !

par Murielle Giordan

LE PLEIN D'INFOS

Faites un tour sur <http://avec-mes-enfants.fr>, la bible pour connaître les bonnes adresses familiales et pas chères, les activités conseillées, les particularités de chaque pays... Un portail malin pour bien organiser les vacances avec ses enfants.

A plusieurs, ça rapporte !

● Une grande maison pour tous

La grande maison à partager avec la famille ou les amis, c'est mettre toutes les chances de son côté pour faire de vraies économies. La preuve : on a trouvé une villa pour 10 personnes dans le sud de la France (à Grasse) pour 1 950 € la semaine en août. En revanche, louer un appartement pour 3 ou 4 dans le centre ville coûtera non seulement le même prix, mais, en plus, vous serez à l'étroit ! Nos trois sites préférés : www.papvacances.fr, www.amivac.com, www.abritel.fr et, encore mieux, un portail qui rassemble moult offres, www.declifrance.com

● Acheter des séjours groupés

Chez Nouvelles Frontières, les séjours dans des pays comme Madagascar ou la Grèce sont, à partir de 20 personnes, vendus à des prix réduits de 15 à 50 % (sauf entre le 15 juillet et 15 août). Sans compter que le voyageur a ses propres hôtels au Maroc ou au Sénégal : en étant au moins une dizaine de personnes, vous pouvez bénéficier de tarifs groupés. Au final, ça revient à payer son séjour moitié moins cher en partant à plusieurs. Demandez un devis à l'agence ou remplissez le formulaire sur Internet, car ces tarifs ne figurent pas sur les brochures.



vraiment

moins chères

J'optimise les propositions des clubs

● Parents solos : fini le plein pot !

Les clubs prennent enfin en compte les familles monoparentales en faisant bénéficier l'adulte solo des mêmes avantages tarifaires pour partager la chambre avec ses enfants au lieu de lui demander un supplément chambre individuelle. Jet Tours ou Thomas Cook proposent - 50 % sur le séjour pour le premier enfant, entre - 25 % et - 50 % pour le second. En outre, le séjour est gratuit pour les enfants de moins de 6 ans en demi-pension. Mention spéciale à Belambra, qui attribue des chambres communicantes sans supplément aux familles de 3 ou 4 personnes et offre un bonus de 20 % aux familles monoparentales pour les 2-11 ans aux Menuires, en région PACA ou encore en Bretagne. Du coup, la semaine en demi-pension à Guidel-Plages la première quinzaine d'août avec un enfant revient à 944 € ; avec deux, 1 313 €, et 1 683 € avec trois enfants. Chez Look Voyages, c'est encore plus intéressant lorsqu'on part avec un seul enfant (- 30 % sur le prix du forfait), car l'offre ne concerne ensuite qu'un enfant sur deux et deux sur trois. Plus luxueux, le Club Med, dont on apprécie les efforts sur les prix : les 4-11 ans ont droit à une réduction pouvant aller jusqu'à - 60 % (mais en juillet/août, c'est plutôt - 30 %) ; pour les ados (12-17 ans), réduction de 20 %, et gratuité jusqu'à 3 ans.

● Le « all inclusive », pour maîtriser le budget

Passer les vacances à s'inquiéter des extras, non merci ! Vive le « tout compris »... mais il faut faire attention aux mauvaises surprises. Sur les forums Internet, par exemple, certains voyageurs avouent parfois avoir été déçus des formules « tout compris » : accès au bar uniquement à certaines heures, activités, accès à la salle de sport, parasols payants... On vous conseille donc de lire très attentivement les restrictions sur la brochure, de vous fier également aux avis des internautes (sur www.tripadvisor.com, cliquez sur « forums »), et de privilégier les clubs qui semblent être les plus généreux : le Thomas Cook Village Ostria Beach en Grèce sert les boissons jusqu'à minuit – contre 22 h dans certains autres établissements –, les clubs Belambra et Eldorador proposent de nombreuses activités et leurs établissements sont très bien équipés.

L'astuce en plus. Il est important de prendre en compte l'âge de vos enfants pour bien choisir le club. Ainsi, les petites structures, souvent moins chères, conviennent particulièrement bien aux tout-petits (avec miniclubs ou baby-sitting possible). Pour les adolescents, préférez plutôt des structures plus importantes, qui comprennent discothèques, clubs et autres terrains de jeux...



J'opte pour des destinations à prix léger

● La montagne en été

Quand la neige fond, les prix aussi ! Les stations de ski, moins remplies en été, mettent l'accent sur des activités de plein air : randonnées, circuits VTT, rafting, escalade, kayak, équitation... Côté prix, c'est très intéressant également : entre 300 et 400 € en moyenne la location pour 4 personnes pendant une semaine. Aux Contamines, comptez environ 700 € la semaine en chalet pour 9 personnes (www.lescontamines.com). Pour réussir vos vacances, tournez-vous vers des stations référencées « Famille plus », un label national qui garantit l'accueil familial, les prestations proposées et vous assure d'avoir tout à portée de main. www.familleplus.fr/le-label/liste-des-stations

● Mon appart contre une villa

Troquer sa maison reste le meilleur moyen de s'offrir du rêve en séjournant dans une villa en Espagne, au Portugal, en Thaïlande ou dans les Caraïbes quand les tarifs des locations doublent en plein été. En faisant un tour sur www.trocmaison.com, www.echangedemaison.com ou www.intervac.fr, on voit que la France est l'une des destinations préférées des étrangers. Votre appartement en centre ville (Paris, Marseille, Lyon, Nice...) ou votre maison de campagne rustique dans un village (les Américains et les Anglais raffolent de nos contrées !) ont donc toutes les chances d'intéresser des familles. Pour un échange réussi, on vous conseille de prendre contact avec la famille deux mois avant le départ et de vous mettre d'accord sur les modalités (frigo rempli à l'arrivée, remise des clefs, arrosage des plantes...). À noter que la plupart des sites demandent entre 6 et 12 € par mois (abonnements trimestriels ou annuels) pour accéder aux offres.

VOLS LOW COST : ÇA VAUT LE COUP ?

Oui, si vous partez avec peu de bagages. Sinon, gare aux suppléments ! Le bagage en soute coûte, en moyenne, la coquette somme de 22 € (jusqu'à 30 € selon la compagnie), alors que le bagage cabine, lui, est gratuit mais dans la limite de 7 à 10 kg. Ryanair va même jusqu'à faire payer deux valises supplémentaires 60 €, alors qu'une seule coûte 20 €. Et impossible de faire passer un bagage en soute ou en cabine au nom d'un enfant en bas âge pour faire grimper son quota. Heureusement, voyager avec une poussette pliée et un vanity dédié aux produits pour bébé est autorisé et gratuit. N'oubliez pas non plus, avant d'acheter vos billets, de bien vérifier que toutes les options (assurances, bagages supplémentaires, speed boarding...) soient décochées.

● La campagne, OK, mais pas un coin paumé !

Les grands espaces, c'est bien pour décompresser, mais s'il faut parcourir des kilomètres pour tremper ses pieds dans l'eau... On vous conseille les Gîtes de France et ses formules économiques (campings, chalets, chambres d'hôtes...) partout en France et dans le monde. Une semaine dans un gîte pour 7 personnes dans les Cévennes la 3^e semaine de juillet coûte 600 € (chambres d'hôtes à partir de 40 €). Avantages : villages à visiter, plans d'eau à proximité (piscine, rivière, lac), location de vélos... Pour ravir les enfants et découvrir les produits du terroir, misez aussi sur les fermes. Le réseau Bienvenue à la ferme (www.bienvenue-a-la-ferme.com) recense chambres d'hôtes, campings et gîtes à la ferme en France. Vous pouvez séjourner dans une ferme équestre en Ardèche pour 370 € la semaine (jusqu'à 7 places) ou choisir une ferme « Z'aniformes » qui met l'accent sur les activités animales (naissance de poussins, soins des chevaux...).



Transports : je m'organise

● Très à l'avance pour un départ en France

La SNCF met en vente ses billets Prem's entre 90 jours et 14 jours avant la date de départ, mais les quotas étant limités, plus vous vous y prenez tôt, plus vous avez de chances de rafler la mise. Même chose pour les tarifs Loisir, qui, eux, sont échangeables et remboursables. Depuis que le site a mis en ligne son calendrier des prix, on galère moins ! Quant à l'avion, pour les bons prix, il ne faut pas tarder non plus, surtout si vous comptez sur les compagnies low cost. Mieux vaut choisir des dates flexibles car, d'un jour à l'autre, les prix peuvent sensiblement baisser (chez Easy Jet, un Paris-Nice le 13 août coûte 86 €, alors que le 15, en partant à 8 h, il tombe à 38 €).

● Je rafle les avantages « famille »

Chez Air France, pour les séjours en France, les tarifs Tribu offrent jusqu'à - 50 % pour un adulte (s'il y a au moins un passager de moins de 12 ans), dans la limite de 4 adultes, sans avoir à justifier d'un lien de parenté. Le tarif Famille s'applique aux vols avec un enfant ou petit-enfant de moins de 25 ans (ou étudiant de moins de 27 ans). Ainsi, un Paris-Nice coûte 56 € pour un départ le 1^{er} août. A la SNCF, la carte Enfant Famille (sous conditions de ressources) revient à 15 €, donne droit à 25 à 50 % de réductions pour les moins de 18 ans et leurs parents. Mêmes réductions avec la carte Enfant Plus, qui coûte 70 €, pour les personnes (jusqu'à 4) qui accompagnent un enfant de moins de 12 ans.

● Et en voiture ?

Si vous comptez voyager en auto en Europe, prenez en compte les systèmes de taxation de chaque pays (vignette, paiement au péage...). La Slovénie détient la palme des prix élevés : 15 € la vignette hebdomadaire (et 365 € en cas d'amende). N'oubliez pas non plus de dégainer vos caleuses pour voir si la location de voiture ne coûte pas moins cher que de prendre le train ou l'avion. En passant par des courtiers comme Holiday Autos (www.holidayautos.fr) ou Autoescape (www.autoescape.com), qui négocient les offres des loueurs, on rafle les meilleurs prix : une semaine de location depuis Bordeaux pour 300 € en kilométrage illimité, voilà le genre d'offre qu'on peut trouver. Encore mieux : www.locationdevoiture.fr, le comparateur des loueurs.

Le bon réflexe. S'inscrire aux newsletters des voyageurs, comparer les prix, ne pas rechigner à partir d'un autre aéroport...

Cadeaux !

UNE MAISON -30% À LACANAU

Des pinèdes sillonnées par des pistes cyclables, une longue plage où roulent les vagues de l'Océan préféré des surfeurs, une charmante station balnéaire où il fait bon boire un verre et faire des emplettes locales...

Lacanau est un paradis pour des vacances au bord de l'eau. *Avantages* et le site www.declifrance.fr proposent une offre exclusive réservée aux lectrices d'*Avantages* (non cumulable avec d'autres offres en cours) sur la location d'une maison pour 7/8 personnes dans la résidence « Les marines de Talaris » : - 30 % du 04/06 au 02/07/11 ; - 20 % du 02/07 au 16/07/11 et du 27/08 au 17/09/11 et - 15 % du 20/08 au 27/08/11, pour toute réservation faite via le site web d'*Avantages*, exclusivement entre le 04/03/11 et le 04/04/11.



-20% AU CLUB BELAMBRA DE GUIDEL

Landes verdoyantes, petit port de plaisance sans chichis, plages de sable à l'infini et marées qui rythment le temps. Si vous aimez la Bretagne authentique, vous serez séduite par Guidel-Plages. Toits pentus couverts d'ardoise comme autant de bateaux au repos, belle piscine et aires de jeux disséminées dans un domaine qui

prend ses aises, le club Belambra est idéal pour des vacances en famille. *Avantages* et Belambra proposent une offre exclusive aux lectrices d'*Avantages* (non cumulable avec d'autres offres Belambra) sur le club Belambra « Les Portes de l'Océan » à Guidel. - 20 % en demi-pension ou pension complète, du 02/07/11 au 03/09/11, pour toute réservation faite via le site web d'*Avantages*, exclusivement entre le 04/03/11 et le 04/04/11.



UN APPARTEMENT OU UN CHALET AUX CONTAMINES

Des chalets qui se lovent dans le creux de la montagne, un village qui s'organise autour d'une charmante église, Les Contamines-Montjoie est une station où il fait bon se ressourcer. *Avantages* et Les Contamines proposent une offre exclusive aux lectrices d'*Avantages* (non cumulable avec d'autres offres en cours) sur une sélection d'appartements et de chalets du 02/07/11 au 03/09/11, pour toute location de 2 semaines et plus, pour toute réservation faite via le site web d'*Avantages*, exclusivement entre le 04/03/11 et le 04/04/11.



Voir détails de ces opérations et code spécial sur www.magazine-avantages.fr