

Partir en vacances,
en voiture,

**en toute sécurité,
cela ne s'improvise pas !**

Voici quelques conseils
pour prendre la route
en toute sécurité.

Bien préparer son voyage, c'est d'abord **vérifier l'état de son véhicule** et de **ses équipements**. C'est aussi **veiller au chargement** et **étudier son itinéraire**. C'est enfin, partir et **rester en forme tout au long du trajet** et être à chaque instant **informé des conditions de circulation** et des **prévisions météorologiques**.

Informez-vous

Quel est le meilleur trajet ? Quel temps va-t-il faire ? De nombreuses sources d'information peuvent vous aider à prendre la route plus sereinement, avant et pendant votre voyage.

Pour se renseigner sur les conditions de circulation

Tous réseaux www.bison-fute.gouv.fr
01 40 81 21 22
Ce numéro de téléphone non surtaxé pour appeler Bison Futé est gratuit depuis un téléphone fixe et un mobile et joignable de l'étranger

Autoroutes www.autoroute.fr

Pour se renseigner sur les prévisions météorologiques

Météo France www.meteofrance.com
32 50
08 99 71 02 + n° du département (1.35€ / appel + 0.34€ / mn)



Durant le voyage, restez à l'écoute des radios qui diffusent des informations routières, en particulier 107.7 FM.

En savoir plus ?

www.securite-routiere.gouv.fr



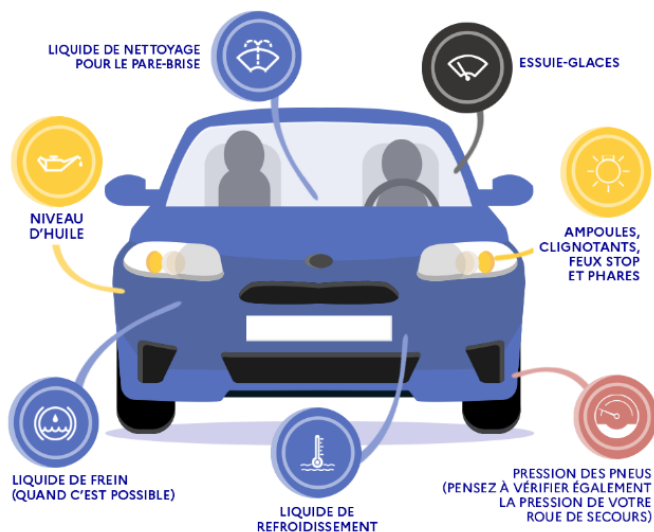
AVANT LE DÉPART

La période des départs en vacances entraîne une forte affluence routière et peut être génératrice d'accidents. Ainsi, la vérification de l'état du véhicule, son chargement et la préparation de l'itinéraire sont autant de points auxquels il vous faut être particulièrement attentif avant tout déplacement.

Vérifiez votre véhicule

Les principaux niveaux de liquide à vérifier sont :

- ◆ le niveau d'**huile moteur** ;
- ◆ le niveau de **liquide de refroidissement** ;
- ◆ le niveau de **liquide de frein** ;
- ◆ le niveau de **liquide lave-glace**.



Outre les différents points mécaniques, vérifiez bien que vous disposez de certains accessoires dans l'habitacle ou dans le coffre de la voiture : le **triangle de signalisation**, le **gilet de sécurité rétro-réfléchissant** et l'**éthylotest** sont obligatoires. Assurez-vous de la présence à bord du **matériel nécessaire au changement de roue**, d'une **trousse à pharmacie** et d'une **lampe de poche**.

Vérifiez votre chargement

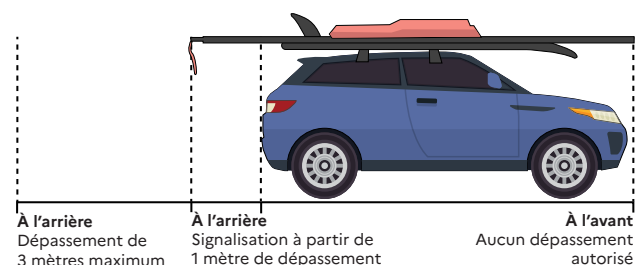
Chargez votre véhicule la veille du départ dans la mesure du possible, évitez de surcharger votre véhicule et répartissez les poids sur l'ensemble du véhicule.

Gestion de votre coffre

- ◆ placez les bagages les plus lourds le plus bas possible ;
- ◆ agencez les autres bagages par ordre décroissant de taille ;
- ◆ ne disposez pas d'objets sur la plage arrière. Ils réduiraient la visibilité et se transformeraient en projectiles en cas de choc ;
- ◆ placez au-dessus, les objets nécessaires à votre voyage ; Avec de jeunes enfants, veillez à ce que les indispensables (couches, petits pots...) soient facilement accessibles.

La galerie de toit

Si vous utilisez des barres de toit, un coffre de toit, un porte-vélos ou une remorque, respectez scrupuleusement les indications du constructeur et conformez-vous aux règles en vigueur en matière de chargement (dépassement de la longueur du véhicule, signalisation, etc.).



LES CONSEILS ÉCO-CONDUITE

- ◆ Un véhicule bien entretenu peut éviter une surconsommation de carburant allant jusqu'à 25%.
- ◆ Pour consommer moins de carburant, préférez les coffres de toit aux galeries et n'oubliez pas de les démonter après utilisation car ils occasionnent une surconsommation de 10 à 15%.
- ◆ N'hésitez pas à réduire votre vitesse. 10km/h en moins sur 500km permet d'économiser 3 à 4 litres de carburant.

PENDANT LE VOYAGE

Pour maintenir sa vigilance au maximum et garder de bons réflexes au cours d'un voyage, quelques règles s'imposent :

- ◆ respectez les distances de sécurité ;
- ◆ ne prenez pas votre téléphone en main ;
- ◆ contrôlez votre vitesse ;
- ◆ ne prenez pas la route en étant fatigué ;
- ◆ évitez les repas copieux, le stress, l'énerverment, l'alcool, et les médicaments incompatibles avec la conduite ;
- ◆ ne vous fixez pas d'horaire d'arrivée ;
- ◆ prévoyez des occupations pour les enfants.

Prévenez les risques de fatigue et de somnolence

- ◆ ne surchauffez pas l'habitacle et aérez-le régulièrement ;
 - ◆ si votre véhicule est climatisé, conservez une différence modérée entre la température extérieure et intérieure (4 à 5 °C maximum) ;
 - ◆ buvez beaucoup d'eau fraîche, mais non glacée, avant et pendant le trajet ;
 - ◆ arrêtez-vous au moins un quart d'heure toutes les deux heures.
- Dès les premiers symptômes de somnolence (bâillements, paupières lourdes), arrêtez-vous et dormez au moins vingt minutes.

Les signes de la fatigue au volant

