



## Long Trajet, comment organiser votre départ

*Départ en vacances ou déplacement professionnel, effectuer un long trajet en voiture en toute sécurité ne s'improvise pas.*

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.

### **Avant le départ**

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.

#### **Vérifier votre véhicule :**

- Vérifiez les freins, la direction, les phares et les feux, la batterie et les balais d'essuie-glace.
- Contrôlez l'état, l'usure et la pression des pneus, y compris la roue de secours.
- Nettoyez les feux et les phares.
- Complétez les niveaux : huile, liquides de frein et de refroidissement, lave-glace...
- Assurez-vous de la présence à bord du matériel nécessaire au changement de roue, d'une trousse à pharmacie, d'une lampe de poche, ainsi que d'un triangle de présignalisation et d'un gilet de sécurité.
- En été, pensez au pare-soleil et aux lunettes de soleil. Emportez des boissons rafraîchissantes non alcoolisées.
- En hiver, prévoyez des couvertures, des vêtements chauds et confortables, de l'eau et de la nourriture, en cas de blocage de la circulation. N'oubliez pas une bombe anti givre, pour ouvrir les serrures, une raclette, des gants et vos équipements spéciaux (chaînes, pneus neige, etc).

#### **Soyez attentif au chargement**

- Chargez votre véhicule la veille du départ, dans la mesure du possible.
- Répartissez les poids sur l'ensemble du véhicule.

- Placez les bagages les plus lourds le plus bas possible.
- Ne disposez pas d'objets sur la plage arrière. Ils réduiraient la visibilité et se transformeraient en projectiles en cas de choc.
- 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).

## Préparez votre itinéraire

- Préparez votre itinéraire en privilégiant les autoroutes et les routes à chaussées séparées.
- Circulez les jours ou le trafic est le moins dense.
- Informez-vous sur les conditions de circulation et sur les prévisions météorologiques sur l'ensemble du trajet.

## Pendant le voyage :

La fatigue et la somnolence au volant augmentent le risque d'accident. Pour maintenir sa vigilance au maximum et garder de bons réflexes au cours d'un voyage, quelques règles s'imposent.

### Partez en forme

- Prenez la route reposé, surtout pas après une journée de travail. Choisissez de partir le matin, plutôt que dans la soirée ou dans la nuit.
- Évitez l'alcool, les médicaments incompatibles avec la conduite, les repas copieux, le stress, l'énerverment et tout ce qui peut contribuer à une perte de vigilance.
- Ne vous fixez pas d'horaire d'arrivée.
- Prévoyez des occupations pour les enfants (livres, CD, jeux, etc).

### Prévenez les risques de fatigue et de somnolence

- Ne surchauffez pas l'habitacle et aérez-le régulièrement.
- En été, évitez les longs trajets en pleine canicule et, 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, même si vous vous sentez en forme, et pratiquez une activité relaxante : étirement, promenade.
- Si vous avez écourté votre sommeil ou pris la route de nuit, augmentez la fréquence des pauses et faites une courte sieste pendant les arrêts.
- Dès les premiers symptômes de somnolence - bâillements, paupières lourdes - arrêtez-vous et dormez au moins vingt minutes et, pour récupérer plus rapidement, prenez un, ou deux cafés avant de vous endormir. Cela vous aidera à retrouver toutes vos capacités au réveil.

