

La route des vacances : conduire sur autoroute

La route des vacances, c'est souvent plusieurs centaines ou milliers de kilomètres, effectués sur autoroute. La conduite sur autoroute paraît simple. Pourtant elle nécessite une attention toute particulière. Ces quelques conseils, bien suivis, vous éviteront de nombreux désagréments.

LES PRÉPARATIFS

À l'approche des vacances, prévoyez de faire effectuer une révision de la voiture conformément au carnet d'entretien du constructeur. Ne négligez pas, avant le départ, de vérifier le niveau des liquides et la pression des pneus. Un mauvais gonflage peut être à l'origine d'accidents très graves. Pour chaque modèle de véhicules et chaque type de pneumatiques, le constructeur automobile indique deux pressions de gonflage :

- une pour l'utilisation normale,
- une autre, légèrement supérieure, pour une circulation à pleine charge, ou sur une longue distance à allure soutenue.

Ces recommandations sont établies pour des pneus froids, c'est-à-dire ayant roulé à faible allure, 2 à 3 km, ou après un arrêt minimum d'une heure. Dans le cas de pneus déjà chauds, vous devez augmenter ces indications de 300 g (ou 0,3 bar) environ. Ne dégonflez en aucun cas des pneus chauds.

Vous trouverez, sur de nombreuses aires d'autoroute, des stations de gonflage vous permettant de vérifier vous-même la pression des pneus.

Ne négligez pas la propreté et le bon état des balais d'essuie-glaces, du pare-brise et des vitres, des feux et clignotants.

Vérifiez que les équipements de sécurité obligatoires (gilet de sécurité réfléchissant et triangle de signalisation) sont dans votre véhicule.

Préparez votre itinéraire et prenez les cartes routières dont vous avez besoin si vous n'avez pas de GPS. Concernant ce dernier, programmez vos destinations connues avant votre départ pour ne pas avoir à le faire en roulant.

Jetez un œil attentif sur l'état du trafic. Emportez de l'eau pour boire sur la route.

LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de prendre le volant.

Plus vous roulez vite, plus votre trajectoire peut être déviée par un coup de vent brutal. En cas de vent violent, surtout s'il est latéral, le seul moyen d'éviter ces écarts dangereux est de ralentir. Afin de vous aider à repérer l'orientation et l'intensité du vent, n'oubliez pas d'observer les manches à air

qui sont installées aux endroits particulièrement exposés au vent.

Les chaussées des autoroutes sont très larges et généralement plates : l'eau s'y écoule parfois difficilement. De ce fait, par temps de pluie, les distances d'arrêt augmentent ainsi que les risques d'aquaplaning. Réduisez votre vitesse et respectez un intervalle de sécurité plus grand. Rappelons qu'en cas de pluie la vitesse maximale sur autoroute passe de 130 km/h à 110 km/h et à 100 km/h sur les autoroutes et voies rapides limitées à 110 km/h.

LE CHARGEMENT

Charger un véhicule ne veut pas dire tasser ni "enfourner" n'importe comment les bagages dans le coffre. Disposez-les intelligemment, vous gagnerez en place, temps et sécurité. Les objets lourds doivent impérativement être situés au fond du coffre et, si possible, attachez-les. Si l'utilisation d'un coffre de toit s'avère nécessaire, contrôlez le poids maximal autorisé sur les barres mais aussi sur le pavillon du véhicule. Assurez-vous qu'il soit bien fixé. Même remarques pour la remorque dont il faudra aussi vérifier que l'éclairage fonctionne bien. Enfin, afin d'éviter de devoir tout décharger au bord de la route, n'oubliez pas de rendre accessible votre bombe anti-crevaisin ou votre kit de réparation. Prenez le temps d'arrimer correctement votre chargement et n'hésitez pas à revérifier le temps d'une pause sur une aire d'autoroute.

Rappelons qu'à l'avant du véhicule, votre chargement sur le toit ne doit pas dépasser l'extrémité du capot ; à l'arrière, il ne doit pas dépasser plus de 3 mètres ni traîner à terre. Dégagez la plage arrière pour éviter de transformer les objets en projectiles en cas de freinage brutal et laissez un maximum de visibilité au conducteur. Lors du transport de vélos à l'arrière il faut penser à laisser la plaque d'immatriculation et les feux clignotants visibles.

Enfin, si vous voyagez avec votre animal de compagnie il convient d'utiliser une cage fermée et calée sur le sol ou fixée sur un siège ou dans le coffre séparé du conducteur par une grille ou un filet de protection pour un animal de grande taille.

LES RÈGLES DE CONDUITE

Respectez les vitesses et ne consommez pas d'alcool avant de prendre le volant. Rangez votre téléphone portable ou confiez-le à l'un de vos passagers. Conduire en téléphonant est dangereux même avec un kit mains-libres. Vous aurez tout le temps de prendre connaissance de vos messages lors des pauses.

Attachez votre ceinture de sécurité et n'oubliez pas celles de vos passagers. Concernant les enfants de moins de 10 ans, ils doivent être protégés par un dispositif adapté à leur morphologie suivant le poids et l'âge (siège dos à la route, sièges harnais, rehausseur). Attention le siège dos à la route ne doit être installé à l'avant seulement si la place passager n'est pas équipée d'un airbag ou si l'airbag est déconnecté.

La bande d'arrêt d'urgence est exclusivement réservée aux agents d'exploitation, aux forces de l'ordre, aux secours, aux véhicules en panne. Elle est considérée comme "territoire interdit" pour les automobilistes, sauf en cas d'incident nécessitant un arrêt immédiat.

Rappelons qu'il faut toujours garder 2 secondes d'intervalle avec le véhicule qui vous précède ce qui correspond, sur autoroute, à deux lignes blanches de bande d'arrêt d'urgence entre chaque véhicule (environ 90 m).

LES VOIES D'ACCÉLÉRATION ET DE DÉCÉLÉRATION

Sur autoroute, la voie d'accélération vous permet de prendre assez de vitesse pour vous insérer dans la circulation. Les voitures qui roulent sur l'autoroute sont prioritaires. Aussi assurez-vous, grâce au rétroviseur extérieur, que vous disposez d'un temps suffisant pour vous insérer entre les véhicules. Quand la voie est libre, accélérez franchement pour que votre manœuvre d'insertion ne dure pas inutilement. Bien sûr, et notamment en cas d'influence, si vous circulez sur l'autoroute, facilitez l'accès aux véhicules entrants.

La voie de décélération a une longueur suffisante pour vous permettre de quitter l'autoroute sans avoir à freiner auparavant. Sur la voie de décélération, ralentissez franchement et suffisamment car elle se termine souvent par un virage serré. Vérifiez votre compteur, car après un long parcours à allure soutenue, on a tendance à sous-estimer sa vitesse réelle.

FATIGUE

La fatigue est le facteur d'accident le plus fréquemment relevé pour les accidents mortels sur autoroute. Conduire sur un long trajet (plus de 200 km), représente une activité physique importante. Il faut :

- prendre la route après une nuit de sommeil complète,
- éviter de partir après une journée de travail sans s'être reposé,
- éviter la prise de médicaments incompatibles avec la conduite,
- s'imposer des pauses fréquentes d'une durée d'au moins 10 à 20 minutes,
- respecter les limitations de vitesse. Plus on va vite, plus la perception visuelle se rétrécit, plus on se fatigue,
- s'arrêter dès les premiers signes de somnolence (picotement des yeux, bâillements, nuque raide, tête lourde, engourdissement des jambes, difficulté à maintenir sa trajectoire...).

Beaucoup d'automobilistes ont recours au café pour éviter la somnolence. Est-ce vraiment efficace ?

UN "PETIT NOIR" ET ÇA REPART!

Le café a la réputation d'être un excitant particulièrement efficace, réputation fondée puisque la caféine est une substance psychostimulante puissante. Ainsi, même en quantité raisonnable, le café garde des propriétés stimulantes. La caféine accroît également la capacité de concentration, les performances intellectuelles et les réflexes. Toutes qualités essentielles pour la sécurité sur la route. Autre intérêt incontestable de la caféine, elle diminue la fatigue surtout lors de trajets prolongés.

Plus que le café lui-même, c'est surtout l'excès qui constitue le danger du café. Attention à la nervosité, à l'insomnie, à l'irritabilité, à l'anxiété ou aux tremblements dès lors que l'on en consomme six tasses ou plus par jour. De plus, si le café peut prolonger la période d'éveil et permettre de conduire plus tard dans la nuit, il ne remplacera jamais le sommeil.

En conclusion, on aurait tort de se priver de café tant qu'il est consommé en quantité raisonnable. Mais mieux vaut ne pas en consommer avant le coucher, la veille du départ, au risque d'avoir du mal à s'endormir ou d'avoir un sommeil haché.

PANNE : LES 6 CONSIGNES À RESPECTER

1 Allumez vos feux de détresse.

Garez-vous prudemment sur la bande d'arrêt d'urgence. Serrez au maximum à droite pour éviter d'empiéter sur la voie de circulation en conservant néanmoins un espace suffisant pour ouvrir la portière côté passager

2 Prenez votre gilet de sécurité et enfilez-le avant de sortir.

Le gilet doit être rangé dans votre boîte à gants ou dans un endroit très accessible.

3 Sortez du véhicule côté passager.

De la même manière faites sortir les passagers du côté droit.

4 Mettez tous les passagers à l'abri, derrière la glissière de sécurité.

Rejoignez la borne d'arrêt d'urgence la plus proche en marchant derrière la glissière de sécurité. Ne traversez jamais les voies pour accéder à la borne située en face.

5 Prévenez les secours.

En appuyant sur le bouton de la borne d'appel (il y en a une tous les 2 km environ), vous êtes en relation directe avec les services de surveillance de l'autoroute qui vous localisent et peuvent immédiatement déclencher l'envoi des secours. Cet appel est gratuit. En cas d'impossibilité d'accéder à un poste d'appel d'urgence, appeler le 112 et communiquez au mieux votre localisation en précisant : le numéro de l'autoroute, le sens de circulation, le point repère (inscription portée sur les panneaux en forme de bornes kilométriques situés en accotement ou en terre-plein central).

6 Rejoignez votre véhicule en attendant l'arrivée des secours.

Les occupants doivent rester groupés, toujours protégés derrière la glissière de sécurité.