



LA ROUTE DES VACANCES EN TOUTE SECURITE.

La route des vacances, c'est souvent plusieurs centaines, voire milliers de kilomètres.

Bien suivis, ces quelques conseils de L'Automobile Club, Association Française des Automobilistes (ACAFA) vous éviteront de nombreux désagréments.

1/ Les préparatifs

A l'approche de vos vacances, prévoyez de faire effectuer une révision de la voiture conformément aux préconisations du constructeur. Ne négligez pas, avant le départ de vérifier vous-même une dernière fois 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, des rétroviseurs, du pare-brise et des vitres, des feux et clignotants.

2/ Le confort de conduite

Préparez votre [itinéraire](#) : route, arrêts et pauses prévus, repas.

Renseignez-vous sur le [prix des carburants](#).

Choisissez une bonne heure de départ afin d'éviter les embouteillages et le stress, mais aussi en fonction de votre horloge interne.

Vérifiez votre [GPS](#), programmez vos destinations connues pour ne pas avoir à le faire en roulant !

Jetez un œil attentif sur l'[état du trafic](#).

N'oubliez pas d'acheter votre [vignette autoroutière](#) si vous passez par un pays qui utilise cette forme de péage. Un achat en avance vous évitera une longue attente !

Emportez de l'eau pour boire sur la route.

En cas de voyage de nuit, le manque de lumière endort le système nerveux. La vigilance atteint son minimum entre 3 h 00 et 5 h 00 du matin, mais aussi l'après-midi vers 14 h 00.

Veillez à ce que les bagages ne vous gênent pas : les objets lourds doivent être placés le plus bas possible. Il est donc préférable de les charger non pas sur le toit mais plutôt dans le coffre ou dans une remorque. Pour les autres bagages évitez la plage arrière : en cas de freinage brutal ils risqueraient de se transformer en dangereux projectiles.

Lors du transport de vélos à l'arrière il faut penser à laisser la plaque d'immatriculation et les feux clignotants visibles.

A l'avant, votre chargement sur le toit ne doit pas dépasser l'extrémité du capot; à l'arrière, il ne doit pas dépasser de plus de 3 mètres ni traîner à terre.

Les enfants de moins de 10 ans doivent être protégés par un dispositif adapté à leur morphologie suivant le poids et l'âge (siège dos à la route, siège 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 a été déconnecté.

Vos animaux : installez un filet ou une grille pour empêcher l'animal de venir se glisser à l'avant du véhicule ou d'être projeté en cas de freinage.

3/ Les règles de conduite

Vous devez, en marche normale, rouler sur la voie de droite. Vous avez le droit de la quitter uniquement pour dépasser. Aussitôt le dépassement terminé il faut regagner la voie située le plus à droite.

La bande d'arrêt d'urgence : elle 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.

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

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 mn
- 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...).

Lors des arrêts, sur autoroute, vous trouverez souvent des activités ludiques, sportives ou culturelles permettant de vous détendre.

N'hésitez pas à effectuer les exercices simples qui vous sont proposés et qui vous apporteront une détente supérieure à celle obtenue par un arrêt passif de quelques minutes.

Quand vous quittez l'autoroute, vérifiez souvent votre vitesse au compteur, car après un long parcours à allure soutenue, on a tendance à sous-estimer sa vitesse réelle.

Attention aux verbalisations : si vous êtes équipé d'un iPhone, l'application gratuite [KOITURISK](#) de L'Automobile Club, vous donnera toutes les informations nécessaires.

Si vous avez malheureusement perdu des points, n'attendez pas que votre permis soit en danger, un [stage de sensibilisation à la sécurité routière](#) vous sortira de ce mauvais pas !

L'alcool au volant : l'alcool diminue les réflexes et altère l'appréciation des distances. L'alcool est impliqué dans près de 40% des accidents mortels. Ses effets sont encore augmentés en cas de fatigue. Abstenez-vous d'en consommer avant le départ ... et pendant le trajet ! En tout cas, ayez toujours [un éthylotest chimique ou électronique](#) dans votre boîte à gants

Les médicaments au volant : certains médicaments peuvent amener une baisse de vigilance, voire une somnolence. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Prenez vos médicaments si possible quelques heures avant de conduire et évitez toute automédication.

4/ Les conditions météorologiques

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, 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 est limitée à 110 km/h sur les autoroutes normalement limitées à 130 km/h et à 100 km/h sur les autoroutes limitées à 110 km/h.

5/ En cas de panne

En cas d'immobilisation sur la bande d'arrêt d'urgence : allumez les feux de détresse, rangez le véhicule le plus à droite possible, rabattez le rétroviseur à gauche et sortez, si possible, du côté droit, après avoir revêtu [vos gilets de sécurité](#). Disposez le [triangle](#) sur la bande d'arrêt d'urgence, à proximité de la glissière, en marchant derrière la glissière de sécurité. Vous pouvez ensuite prévenir les secours ou appeler un dépanneur. Les bornes d'urgence se trouvent tous les deux kilomètres.

L'Automobile Club, Association française des Automobilistes (ACAFA) vous souhaite une bonne route et vous recommande de rester [AUTO ZEN](#).