

# Conseils utiles avant un long voyage en voiture



Le stress lié au départ, les embouteillages, la chaleur, la monotonie du trajet, ... autant de facteurs à l'origine de nombreux accidents sur la route des vacances. D'où la nécessité de bien préparer son voyage et d'être en forme optimale !

## Préparation du voyage

- Préparer son itinéraire en évitant les zones de trafic dense et en prévoyant des temps de pause
- Vérifier à l'avance que votre application mobile d'aide à la conduite (Waze, Google maps, ...) fonctionne tout au long de votre itinéraire (🚫 frais de roaming hors UE)
- Tenir compte de la météo
- Se tenir informé des réglementations en vigueur dans les pays visités (Application « Aller à l'étranger » ou [sur le site de la Commission européenne](#))

## Le véhicule et les bagages

### Véhicule

- Vérifier l'état de tous les feux, des freins et des amortisseurs
- Nettoyer les vitres, phares, feux et rétroviseurs
- Vérifier les balais d'essuie-glaces et le niveau du lave-glace
- Contrôler les pneus: structure (3 mm min) et pression: prévoir 0,2 à 0,3 bar en plus
- Choisir le bon type de pneu en fonction de la saison
- Vérifier les niveaux: huile, liquide refroidissement

### Bagages

- Répartir les bagages de manière équilibrée dans le véhicule
- Placer les objets les plus lourds à l'arrière et le plus bas possible
- Arrimer tous les objets présents dans l'habitacle pour éviter les projections en cas de freinage

### Remorques, galerie de toit, coffre de toit, porte-vélos

- Remorque: à prévoir si les bagages et objets à emporter sont trop encombrants
- Galerie de toit: doit être chargée au maximum de 50 Kg
- Coffre de toit: doit être placé au centre du véhicule, doit être rempli de choses légères
- Porte-vélos: déport max de 1 m et doit comprendre un report des éclairages et feux et de la plaque d'immatriculation

## Réflexes de sécurité, sur la route des vacances

- Attacher sa ceinture de sécurité (conducteur, passager et animaux)
- Rester attentif et concentré sur la route et l'environnement (trafic, dangers, ...)
- Adapter sa vitesse à la densité du trafic et aux conditions météo (pluie, vent, ...)
- Annoncer à temps ses intentions et rester courtois
- Se tenir informé des conditions de trafic : régler la radio sur la fréquence "Trafic-info"

Quelques conseils supplémentaires : Ne pas manger ni trop lourd ni trop léger - Eviter l'alcool et les médicaments - Faire des pauses de minimum 20 min toutes les deux heures – Changer de chauffeur régulièrement - S'arrêter dès que la vigilance diminue - Prévoir de bien s'hydrater