

Dossier conseils Départs en vacances

Toutes les astuces pour un été en toute sérénité !

L'heure des vacances a bientôt sonné, mais avant de profiter de la plage et des belles soirées d'été, vous avez sans doute de la route à faire. Les embouteillages, l'agitation des enfants à bord et la chaleur vous angoissent déjà... Alors pour que le trajet se déroule en toute sérénité et sécurité, n'improvisez pas ! Découvrez dans ce dossier spécial tous nos conseils pratiques pour vous aider à organiser votre voyage.

AVANT LE DEPART

1 - Préparer son trajet :

L'itinéraire

Préparer son itinéraire, c'est non seulement **repérer son parcours** sur une carte routière, se familiariser et régler son GPS, **se renseigner sur les différences de réglementation si vous voyagez à l'étranger**, mais aussi **tenir compte de la météo** (il vaut mieux parfois différer son départ d'une demi-journée que de rouler sous la pluie !).

Prévoyez également des pauses régulières (toutes les 2 heures) et des lieux adaptés pour vous reposer, « défouler » les enfants et découvrir notre patrimoine. Consultez pour cela les sites des offices régionaux de tourisme et repérez les aires équipées de jeux et proposant des animations spéciales pendant l'été. Et pourquoi ne pas prévoir un pique-nique ? Economique et convivial, le pique-nique peut constituer une pause agréable pour toute la famille. Vous trouverez moult recettes alléchantes sur internet, mais attention au régime du ou des conducteurs : éviter les mets copieux chargés en graisses (beurre, fromage gras, viandes en sauces...) et sucres, car ils entraînent une digestion somnolente dangereuse pour la conduite. Optez plutôt pour des aliments légers et protéinés (jambon, viande froide, œuf...).

Le jour et l'heure de départ

Afin d'éviter les embouteillages et les fameux chassés croisés, pourquoi ne pas partir un jour avant et couper le trajet en deux. C'est l'occasion de faire un peu de tourisme, de réduire la fatigue du conducteur et, si vous êtes en location, d'arriver dès le matin. Pour amortir le prix de l'hébergement, empruntez les itinéraires bis, vous éviterez les péages et consommerez moins de carburant.

Concernant les horaires, attention certaines heures sont propices à la somnolence : l'après-midi, entre 13 et 16 heures, et la nuit, entre 2 et 5 heures. En effet, l'organisme humain est "programmé" pour dormir dans ces créneaux-là !

A bannir également : le départ précipité après une journée de travail. Une étude récente a démontré qu'après 17h de veille active, les réflexes diminuent autant qu'avec 0.5 g d'alcool par litre de sang !

Enfin une règle d'or : si possible, ne pas se fixer d'horaire impératif d'arrivée (après tout, c'est les vacances !) : rien de pire en effet que se sentir stressé durant tout le trajet par la simple pensée que l'on puisse arriver en retard !

Les sources d'informations pour préparer son itinéraire

Internet :

www.preventionroutiere.asso.fr

Tests, adresses utiles, dossiers thématiques, législation, actualités, réglementation et conseils pratiques pour partir à l'étranger : tout ce qu'il faut savoir avant de prendre la route.

www.bison-fute.equipement.gouv.fr

Prévisions météo et de circulations, fiches et conseils sécurité et le calendrier du trafic

www.mappy.fr

Calcul d'itinéraires, road book, infos routes, conditions de trafic, plans de ville...

www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr

Le site officiel de la Sécurité Routière : réglementation, conseils....

www.viamichelin.fr

Calcul d'itinéraires, road book, infos routes, conditions de trafic, plans de ville, achat de cartes routières en ligne...

<http://france.meteofrance.com>

La météo en France et à l'étranger, des prévisions sur quatre jours, des actus, des dossiers...

www.autoroutes.fr

Prévisions météo, coût du trajet, conditions de circulation en temps réel sur l'ensemble du réseau autoroutier national...

Téléphone :

0826 022 022 (0.15€/mn)

Les Centres d'Information Routière : état du trafic, sur tous les réseaux, en France

0892 681 077 (0.34€/mn)

Service d'information des autoroutes : état du trafic autoroutier en France, en direct et prévisions de trafic à 48 heures

0892 68 02 + n° département (0.34€/mn)

Edité par Météo France : les prévisions météo pour chaque département

Radio :

107.7 FM en continu sur tous le réseau autoroutier : état du trafic, conseils pratiques, reportages...

Voyager en Europe : différences de réglementations et conseils

Cliquez [ici](#) pour consulter les fiches « Voyager en Europe » sur notre site Internet

2 - Le véhicule :

Les points à vérifier

Avant de prendre la route, vous pouvez vérifier **par vous-même** :

- **Certains niveaux de liquide :**

Liquide de lave-glaces, huile, liquide de refroidissement, liquide de frein (quand c'est possible, sinon, le faire faire pas un garagiste)

- **La pression des pneus (pneus sous-gonflés = danger !) et leur usure.**

Des stations de gonflages sont mises à la disposition des automobilistes dans certaines stations services ; vous pouvez également faire vérifier l'état des pneus par un garagiste ou un professionnel du pneu. Ils doivent être gonflés, de préférence à froid, aux pressions préconisées par le constructeur

(à chaud, ajoutez 200 à 300 grammes). Ces pressions sont généralement inscrites sur la tranche de la portière avant gauche ou la trappe à carburant de la voiture.

La profondeur des sculptures d'un pneu ne doit pas être inférieure à 1,6 mm, sinon le risque d'aquaplaning augmente et la tenue de route de la voiture est dangereusement perturbée.

- **L'éclairage, la signalisation et la visibilité :**

Sales, vos feux et phares peuvent diminuer l'efficacité de l'éclairage de 30 % ! Pensez à les nettoyer. Les orages d'été sont parfois accompagnés de pluies très violentes, aussi n'oubliez pas de vérifier l'état des balais d'essuie-glaces. N'hésitez pas à les remplacer s'ils ont plus d'un an ou s'ils n'essuient plus parfaitement le pare-brise. Les rétroviseurs doivent être correctement réglés car les dangers arrivent souvent de l'arrière, néanmoins faites attention aux angles morts.

- **Une semaine avant :**

Faites vérifier l'état du véhicule **chez un garagiste**. Ce professionnel pourra faire un diagnostic des éléments de freinage (plaquettes, disques et liquide de freins), de la direction, des amortisseurs (responsables de la tenue de route et du confort de conduite) et un réglage du moteur (carburateur, allumage, circuit de refroidissement...).

En outre, cette visite permet de faire contrôler l'état des pneus, sans oublier la roue de secours (c'est l'occasion ou jamais de la vérifier !).

Enfin, un réglage des feux et une vérification des essuie-glaces complètent la visite.

Les indispensables à bord

- Un jeu complet d'ampoules et de fusibles ;
- la notice du véhicule (bien utile pour remplacer une ampoule grillée, trouver la boîte à fusibles, utiliser le cric et parfois même localiser la roue de secours !) ;
- un extincteur à poudre (contrôlé chaque année et renouvelé tous les cinq ans), arrimé dans l'habitacle ou le coffre (mais toujours à portée de main) ;
- une lampe de poche avec pile de rechange ;
- quelques chiffons propres ;
- deux gilets rétro-réfléchissants (obligatoires en cas de panne, la nuit ou par temps de brume) ;
- un triangle de signalisation (obligatoire, à placer en amont du véhicule en panne ou accidenté) ;
- une ou deux couvertures de survie ;
- une trousse médicale (gants, compresses stériles, sparadrap, ciseaux, pansements homéostatiques...) ;
- un téléphone mobile (sur messagerie) ;
- les numéros à appeler en cas d'urgence ou de panne (secours, assurance, assistance...).

Le nettoyage et le chargement du véhicule

La veille du départ, nettoyez le pare-brise (extérieur et intérieur) et toutes les autres surfaces vitrées, (rétroviseurs et feux).

Chargement de la voiture : Pour moins de stress, il est préférable de l'effectuer la veille plutôt que le matin du départ, à condition, bien sûr, de le mettre à l'abri du vol. Répartir les bagages de façon équitable, en plaçant les plus lourds dans le coffre, le plus bas possible. Une règle d'or : dans l'habitacle, ne laissez aucun objet non arrimé. Et en aucun cas sur la plage arrière ! L'objet le plus anodin peut se transformer en projectile au moindre coup de frein et risque de blesser un passager.

Si vous voyagez avec des tout petits, pensez aux services de location de matériel de puériculture sur place (www.loca-club.com ou www.petitsvoyageurs.com par exemple), cela permettra de voyager plus léger.

Chargement sur le toit / remorque

Il peut arriver que vous n'ayez pas assez de place dans le coffre pour ranger tous vos bagages ou votre matériel (vélo, planche à voile...). Vous allez alors être amené à transporter ces bagages ou ce matériel sur le toit ou dans une remorque. Le chargement ne doit pas être instable ni encombrant : pour le vérifier, il suffit d'éprouver sa stabilité (en secouant, par exemple, le chargement d'une galerie, d'avant en arrière et de gauche à droite) et de contrôler depuis le poste de conduite que la visibilité n'est pas entravée.

Tout chargement installé sur le toit doit être solidement arrimé, car il est soumis à des forces considérables. Pour arrimer le chargement, utilisez des sangles (non extensibles) ; bannissez l'usage de cordes ou de tendeurs. L'agencement des sangles doit stabiliser les objets pour éviter tout mouvement d'avant en arrière (en cas de freinage ou d'accélération) ou de gauche à droite (dans les virages). Veillez à ne pas laisser de sangle flotter au vent : la vitesse peut les transformer en de dangereux fouets !

3 - Les occupations pour les enfants

Pour éviter l'agitation à l'arrière et les incessants « *quand est-ce qu'on arrive ?* », prévoyez de quoi occuper vos enfants pendant le trajet.

- **Emportez des CD** de chansons, d'histoires, de comptines
- **Inventez des petits jeux, devinettes ou charades** : faites des paris sur la couleur de la prochaine voiture aperçue ou jouez à observer les alentours (le premier qui trouve un château d'eau a gagné...)
- **Proposez-leur de regarder un DVD ou autorisez une partie de console**, à condition de couper le son pour ne pas agacer le conducteur
- **Emportez des jouets légers et souples à pièces non détachables** pour éviter les blessures en cas de manœuvres intempestives et les risques d'étouffement. Bannir absolument tous les jouets pointus, les crayons, et autres stylos, ainsi que les objets coupants qui peuvent devenir très dangereux en cas de freinage brusque.
- **Prévoyez toujours de quoi grignoter et boire** au cas où vous vous auriez un contretemps (embouteillage, panne, etc.).
- **Pour les bébés**, pensez à emporter un brumisateur et une moustiquaire.

4 - Comment éviter le mal du transport ?

Une règle d'or : ne les faites pas voyager avec le ventre vide ! Avant de partir, donnez-leur un repas léger, riche en sucre lent et pauvre en graisse (type pain). Évitez les boissons gazeuses ou le lait chocolaté. Aérez le véhicule avant de partir et prévoyez un ou plusieurs sacs plastiques au cas où. Enfin n'oubliez pas que des traitements efficaces existent et que certains ont une réelle efficacité préventive. N'hésitez pas à en parler à votre pharmacien.

5 - Le conducteur

Partez reposé !

Ne changez pas vos habitudes de sommeil avant de faire un long trajet. Toute privation de sommeil, même minimale (1 à 2 heures) augmente le risque de s'endormir au volant.

Si de fortes chaleurs sont annoncées, prévoyez de porter de préférence des vêtements légers et amples, en coton.

Attention aux médicaments et allergies saisonnières

Certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires totalement incompatibles avec la conduite. C'est le cas des anxiolytiques, hypnotiques, antidépresseurs, antitussifs, antihistaminiques, anti-douleurs, décongestionnants des voies nasales, relaxants musculaires, anti-migraineux,

quelques antibiotiques... En cas de traitement médical, penser à demander conseil à son médecin ou son pharmacien. Attention ! Même les médicaments vendus sans ordonnance, donc a priori dénués d'effets secondaires graves, peuvent entraîner la somnolence.

LE JOUR J

1 - Le conducteur

- **Mangez léger, mais tonique** lorsque vous devez prendre la route (fruit, yaourt, jambon). Evitez les aliments gras et sucrés. Sur le trajet, boire très régulièrement de l'eau (préférable aux sodas, trop sucrés). A la pause déjeuner, mangez léger : aliments protéinés (jambon, viande froide, oeufs durs) et fuyez les graisses ou les sucreries (saucisson, barres chocolatées, etc.) : plus difficiles à digérer, elles ont tendance à favoriser la baisse de vigilance. Et bien sûr pas d'alcool !
- **Faites des pauses toutes les deux heures d'au moins un quart d'heure** pour vous dégourdir les jambes, pour marcher un peu et boire de l'eau. Détendez-vous et si vous le pouvez, relayez-vous au volant. Cette pause est nécessaire pour le conducteur et les passagers.
- **Si vous sentez le sommeil venir** (troubles visuels, bâillements, raideur de la nuque, irritabilité, lenteur des réactions), surtout ne comptez ni sur le café, ni sur un « bol d'air » ou sur quelques exercices physiques pour vous réveiller : le sommeil vous rattraperait peu de temps après avoir repris le volant... **Arrêtez-vous et dormez**, ne serait-ce que 15 à 20 minutes, au calme.

2 - A bord

Ne pas fixer d'heure d'arrivée

Une règle d'or : si possible, ne pas se fixer d'horaire impératif d'arrivée (après tout, c'est les vacances !) : rien de pire en effet que se sentir stressé durant tout le trajet par la simple pensée que l'on puisse arriver en retard !

Sécurité à bord

Bien sûr, en voiture **tout le monde s'attache**, c'est non négociable ! Vérifiez régulièrement que vos enfants sont bien attachés, même s'il fait chaud on s'attache et pas de question de passer le bras au-dessus de la ceinture.

Pensez également à activer la « sécurité enfant » (verrouillage des portes arrières).

Les animaux doivent aussi être attachés ou enfermés, ils ne doivent pas voyager en liberté dans l'habitacle.

Pour la sécurité de tous **ne laissez aucun objet non arrimé dans l'habitacle**. Et en aucun cas sur la plage arrière ! L'objet le plus anodin peut se transformer en projectile au moindre coup de frein et risque de blesser un passager.

La sécurité des enfants à bord du véhicule

Cliquez [*ici*](#) pour connaître nos conseils

Voyager avec son animal de compagnie

L'animal peut en effet avoir des réactions imprévisibles, sans compter que dans un choc à 50 km/h, le poids étant multiplié par 30, un chien de 35 kg se transforme en projectile d'une tonne !

Pour un chat : laissez-le dans son panier fermé, posé sur le plancher ou, mieux, arrimé à la banquette. Pour un chien : si vous avez un break, faites-le voyager dans le coffre, derrière un filet ou une grille de protection. Si vous avez une berline, il existe aussi des harnais qui permettent de bien sangler l'animal sur la banquette arrière. A défaut de harnais, tenez-le en laisse au pied des passagers arrière.

Durant les pauses, faites-le sortir pour qu'il boive et se détende, mais tenu en laisse (même un chat) : il risque de s'enfuir, effrayé par les bruits des voitures et les lieux inconnus.

Occuper les enfants en voiture

Lorsqu'ils ne s'endorment pas, essayez de les distraire. La route sera moins pénible pour tout le monde. Attention, le conducteur est hors jeu !

- **Mettez-leur des CD** de chansons, d'histoires, de comptines
- **Inventez des petits jeux, devinettes ou charades.** Faites le plein d'idées sur www.priorite-vos-enfants.fr.
- **Proposez-leur de regarder un DVD ou autorisez une partie de console**, à condition de couper le son pour ne pas agacer le conducteur.
- **Proposez-leur un encas et de l'eau** pour patienter jusqu'au déjeuner ou à la prochaine pause. Même si, pour une fois, cela vous oblige à faire une entorse à vos règles hygiéno-diététiques... Pour éviter le mal de transport, aérer le véhicule, faites des arrêts fréquents durant le voyage et adopter une conduite douce.

Comment éviter le mal du transport

Évitez les boissons gazeuses ou le lait chocolaté. Votre enfant doit aussi éviter de lire durant le trajet ou de fixer son regard sur un objet en mouvement. S'il a mal au cœur, demandez-lui de fixer son regard sur l'horizon ou sur un point stable à l'extérieur du véhicule et changez lui les idées en proposant un jeu, une chanson...

Aérez le véhicule, faites des arrêts fréquents durant le voyage et adoptez une conduite douce (avec le moins d'accélération ou de décélération possibles).

③ - Les pauses

On s'arrête toutes les deux heures et on change de conducteur si possible.

Profitez de ces pauses pour vous reposer, « défouler » les enfants et découvrir notre patrimoine. Consultez pour cela les sites des offices régionaux de tourisme pour repérer les aires équipées de jeux, les animations spéciales de l'été. Les panneaux qui bordent les routes pourront également vous suggérer des idées pauses touristiques.

En effet, pensez à profiter de ces pauses pour découvrir de petits coins charmants (villages, points de vue) cela fera une belle pause et vous trouverez des boissons et en-cas à meilleur prix que dans les stations d'autoroute.

Le pique-nique ou la pause déjeuner peuvent constituer une pause agréable pour toute la famille. Mais n'oubliez pas le régime du ou des conducteurs : éviter les mets copieux chargés en graisses (beurre, fromage gras, viandes en sauces...) et sucres, car ils entraînent une digestion somnolente dangereuse pour la conduite. Optez pour des aliments légers et protéinés (jambon, viande froide, œuf...).

Aire de repos : attention aux enfants !

Les apparences sont parfois trompeuses : même si elles sont destinées à la pause, les aires de repos restent des aires de circulation ! En effet, certaines voitures y roulent encore à plus de 50 Km/h, ne l'oubliez pas avant de faire sortir les enfants de la voiture.

Nos conseils :

- Arrêtez-vous sur des places matérialisées et uniquement celles-ci
- Avant de descendre, informez les enfants des dangers (circulation) et des règles à respecter (tant que l'on n'est pas dans la zone réservée aux jeux ou aux pique-niques, on ne court pas et on reste sous la protection d'un adulte)
- Et si vous avez garé votre voiture au soleil, pensez à aérer le véhicule avant de repartir et veillez à ce que les plus petits ne se brûlent pas avec les boucles des ceintures.

4 - Les conditions météorologiques

En cas de forte chaleur

- Buvez beaucoup d'eau et rafraîchissez-vous à l'aide d'un brumisateur d'eau minérale
- Faites des pauses fréquentes, en particulier si vous voyagez avec des enfants et des personnes âgées. Sur certaines aires d'autoroute, profitez des brumisateurs géants mis à votre disposition !
- Pour rafraîchir l'air dans la voiture :
 - Si vous avez la climatisation : réglez-la de façon à ce que la différence entre la température intérieure et extérieure soit modérée (pas plus de 4 à 5°C d'écart). Sinon, gare aux rhumes et maux de gorge !
 - Si vous n'avez pas la climatisation : avant d'embarquer, aérez quelques minutes la voiture en ouvrant les portières en grand. En circulation, utilisez le système de ventilation de la voiture. Si cela ne suffit pas, entrouvrez de quelques centimètres une vitre avant et une vitre arrière afin d'assurer une circulation d'air. Mais attention, le bruit que cela génère est fatigant pour le conducteur.
- A l'arrêt, pensez à installer un pare-soleil pour protéger le tableau de bord et, dans la mesure du possible, garez-vous à l'ombre.
- Sachez que la couleur de la carrosserie influence la température de l'habitacle : plus un véhicule est sombre, plus il retient la chaleur. Un paramètre à prendre en compte lors de l'achat ou la location d'un véhicule !
- Votre véhicule aussi souffre de la chaleur. Si votre moteur chauffe, ralentissez et mettez votre chauffage et votre ventilation à fond, tout en ouvrant les fenêtres (cela vous permettra d'évacuer une partie de la chaleur produite au niveau du moteur). Si cela ne suffit pas, arrêtez-vous jusqu'à ce que la température soit redescendue à un niveau acceptable.
- Un rappel : le liquide de refroidissement doit être changé tous les deux ans.

Orages : la pluie multiplie par deux le risque d'accident !

A la fin de l'été, les orages sont fréquents et peuvent être accompagnés de pluies très violentes, rendant la conduite dangereuse :

Anticiper ! Ralentir, freiner plus tôt...

- Si ce n'est pas déjà fait, allumez les feux de croisement. Mais n'utilisez pas les feux de brouillard arrière, ils éblouissent les conducteurs roulant derrière vous, c'est dangereux... et interdit !
- Adaptez votre vitesse en fonction de la route sur laquelle vous circulez :
 - 110 km/h maxi au lieu de 130 km/h sur autoroute,
 - 100 km/h maxi au lieu de 110 km/h sur les portions d'autoroute et les routes à deux chaussées,
 - 80 km/h maxi sur les routes où la vitesse maxi normale est de 90 km/h,
 - si la visibilité est inférieure à 50m (ce qui peut arriver en cas de pluie violente), la vitesse est limitée à 50 km/h, quel que soit le réseau.
- Respectez les distances de sécurité : maintenez toujours au moins deux secondes d'intervalle derrière le véhicule qui précède (sur autoroute, cela équivaut à deux bandes d'arrêt d'urgence).

Verglas d'été = danger !

Après une longue période chaude et sèche, la chaussée est recouverte d'un dépôt gras, composé de résidus d'essence, de gomme de pneu, etc.... La première averse peut alors rendre la chaussée très glissante, d'où le terme de « verglas », ce qui risque d'entraîner une perte d'adhérence, des dérapages, un allongement des distances de freinage... Alors, ralentissez, augmentez les distances de sécurité et anticipez les freinages.

Comment éviter l'aquaplaning ?

L'aquaplaning est une perte de contrôle du véhicule sur une chaussée recouverte d'eau.

Pour l'éviter :

- * Réduisez votre vitesse encore plus en cas de pluie violente.
- * Ayez des pneus en bon état et bien gonflés, changez-les lorsque la profondeur des sculptures devient inférieure à 1,6 mm. Dans tous les cas, vos pneumatiques vieillissent avec le temps. Ne les gardez pas trop longtemps.
- * Méfiez-vous des cuvettes en bas des descentes (l'eau peut s'y accumuler).
- * Observez les traces laissées par les autres voitures (ou la vôtre, dans le rétroviseur) : plus elles sont étroites, moins l'eau est évacuée de la chaussée...

Ayez toujours des essuie-glaces en bon état

Les essuie-glaces sont un élément important de sécurité. Le caoutchouc des balais est fragilisé par l'action du soleil ou du givre. Remplacez les essuie-glaces une fois par an, et dans tous les cas, dès qu'ils laissent des zones non essuyées, un voile ou des stries, ou encore lorsqu'ils produisent des saccades et du bruit.

Conduire la nuit

Moins de circulation, mais plus de dangers (diminution de l'acuité visuelle dès le crépuscule, modification du champ visuel et du sens du relief). Sachez que les fumeurs souffrent d'une diminution supplémentaire de l'acuité visuelle de 20 à 30 % due à la nicotine et sont plus éblouis.

Nos conseils

- Réduisez votre vitesse. Vos feux de croisement n'éclairent qu'à 50 mètres. C'est la distance d'arrêt minimum lorsque vous roulez à 70 km/h... Au-delà de cette vitesse, vous ne pourrez pas vous arrêter devant un obstacle...
- Pour éviter l'éblouissement en croisant un véhicule, regardez le bas-côté droit de la route. Ne regardez pas les feux des véhicules qui arrivent en face. Mais surtout, pour éviter d'éblouir les conducteurs que vous croisez, faites vérifier vos feux au moins une fois par an par un professionnel.
- Renoncez à un dépassement en cas de doute (la nuit, un véhicule qui arrive en face semble plus loin qu'il ne l'est).
- Sachez reconnaître les signes de fatigue : picotements dans les yeux, nuque et dos qui se raidissent, paupières lourdes... Dans ce cas-là une seule solution : arrêtez-vous dans un endroit sûr pour vous détendre et n'hésitez pas à dormir une vingtaine de minutes pour pouvoir récupérer un peu. Dans tous les cas, faites une pause toutes les deux heures.

5 - Que faire en cas de pépin ?

Accident

Protéger, alerter, secourir : les trois règles d'or à appliquer en cas d'accident. **Protéger** pour éviter que l'accident ne s'aggrave, **alerter** après une analyse rapide de la situation : type et nombre de véhicules accidentés, circonstances de l'accident ; nombre et état apparent des blessés (conscients / inconscients...) et **secourir**. Surtout, gardez votre sang froid !

1. Protéger pour éviter que l'accident ne s'aggrave...

* Signalez-vous et protégez vos passagers : allumez vos feux de détresse, enfiler un gilet rétro-réfléchissant, mettez vos passagers à l'abri sur l'accotement, le plus loin possible de la chaussée (ou derrière la glissière de sécurité s'il y en a une).

* Coupez le contact des véhicules accidentés (batterie) et serrez le frein à main.

* Balisez les lieux et rendez l'accident visible pour les autres automobilistes : placez un triangle de présignalisation le plus loin possible en amont (au moins 150 mètres) et s'il y a lieu avant le virage précédant l'accident. Le triangle doit être visible à 100 mètres au moins.

* Une personne peut également se placer à 150 mètres en amont de l'accident (derrière la glissière de sécurité) et faire des signes pour faire ralentir les véhicules. De nuit, cette personne doit être équipée d'un gilet rétro-réfléchissant et d'une lampe électrique.

* Eclairez les véhicules accidentés la nuit (feux de route d'un autre véhicule garé sur l'accotement...).

* Ne modifiez pas l'état des lieux.

2. Alerter après une analyse rapide de la situation

* Type et nombre de véhicules accidentés, circonstances de l'accident ; nombre et état apparent des blessés (conscients / inconscients...)

* Utilisez les bornes d'appel d'urgence : c'est le seul moyen d'être localisé immédiatement. A défaut, utiliser un téléphone mobile (112).

* Décrivez l'emplacement exact de l'accident

* Mentionnez le type des véhicules accidentés, le nombre et les éventuelles circonstances particulières ; informez sur les blessés (nombre, état apparent des victimes...).

3. Secourir : surtout, gardez votre sang froid...

* Parlez positivement au blessé, même lorsqu'il est inconscient : il vous entend et cela le rassure.

* Couvrez-le : un blessé en état de choc a toujours froid.

* Otez de sa bouche les corps étrangers (dentier si déchaussé, caillot de sang...) avec un doigt replié en crochet. D'une manière générale, éviter de bouger la tête

* Desserrez les vêtements (ceinture, cravate...) plié pour qu'il ne roule pas, la tête bien calée et la bouche tournée vers le sol pour faciliter les rejets (position latérale de sécurité).

Crevaision

- **Arrêtez-vous sur la bande d'arrêt d'urgence** au plus près de la glissière de sécurité. **Allumez les feux de détresse**
- **Enfilez un gilet rétro-réfléchissant**
- **Faites descendre les passagers** par les portières droites et demandez-leur de se placer derrière la glissière de sécurité, en amont du véhicule
- **Placez un triangle de présignalisation 150 m en amont**
- **Si vous ne savez pas réparer, aller à la borne téléphonique** la plus proche en marchant derrière la glissière de sécurité et appeler du secours. A défaut, utiliser un téléphone mobile (112)
- Si vous savez réparer, ne le faites jamais sur la bande d'arrêt d'urgence. **Roulez sur la bande d'arrêt d'urgence à faible allure** jusqu'à la prochaine aire de repos (ou éventuellement un refuge) puis réparez.

Panne d'essence

Quand le témoin de réserve s'allume, vous êtes en mesure de faire encore 30 à 50 km. Réduisez votre vitesse afin de consommer moins de carburant.

Si malgré tout, vous êtes en panne :

- **Arrêtez-vous sur la Bande d'arrêt d'urgence au plus près de la glissière de sécurité**

- **Allumez** les feux de détresse
- **Enfilez** un gilet rétro-réfléchissant
- **Faites descendre les passagers** par les portières droites et demandez-leur de se placer derrière la glissière de sécurité
- **Placez un triangle de présignalisation** au moins 150 m en amont de votre véhicule
- **Se rendre à la borne téléphonique** la plus proche en marchant derrière la glissière de sécurité et appeler du secours. A défaut de borne téléphonique, utiliser un téléphone mobile (faire le 112).

S'il y a un objet ou un animal sur la route...

- **Ralentissez** afin d'éviter l'obstacle (objet, animal...). Regardez non pas l'obstacle, mais l'endroit où vous voulez aller (le regard influence la trajectoire) et **allumez vos feux de détresse**
- **Repérez l'endroit exact** (borne kilométrique)
- **Rendez-vous à la borne téléphonique la plus proche** pour avertir les secours ou les gestionnaires de l'autoroute. A défaut de borne, utilisez un téléphone portable (112).

Enfin, en permanence, tenez-vous informé de l'état du trafic sur tout le réseau autoroutier et retrouvez des conseils pratiques, des reportages sur le tourisme dans la région... sur **107.7 FM**