

# Check-list Départs en vacances

## AVANT LE DEPART



### L'itinéraire

- Repérer le trajet ([www.mappy.fr](http://www.mappy.fr), [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr), [www.autoroutes.fr](http://www.autoroutes.fr)) et choisir les lieux de pauses familiales et éventuellement où passer la nuit pour couper le voyage en deux
- Consulter les prévisions de trafic ([www.bison-fute.equipement.gouv.fr](http://www.bison-fute.equipement.gouv.fr), [www.autoroutes.fr](http://www.autoroutes.fr) ou au 0826 022 022 (0.15€/mn) ou 0892 681 077 (0.34€/mn)
- Consulter les prévisions météo ([www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com) ou 0892 68 02 + n° département (0.34€/mn)
- Enregistrer la ou les destinations sur le GPS
- Si voyage à l'étranger : se renseigner sur les différences de réglementation (site [www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr))
- Faire les courses pour le pique-nique, les encas, les boissons et si besoin brumisateur, pare-soleil, traitement anti-mal de transport, moustiquaire pour bébé.



### Le véhicule

- Une semaine avant faites vérifier l'état du véhicule chez un garagiste : diagnostic des éléments de freinage (plaquettes, disques et liquide de freins), de la direction, des amortisseurs, un réglage du moteur (carburateur, allumage, circuit de refroidissement...), contrôle de l'état des pneus (sans oublier la roue de secours), réglage des feux et vérification des essuie-glaces.

#### A vérifier soi-même :

- Les 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 et leur usure
- Nettoyer vos feux, phares et rétroviseurs, le pare-brise (extérieur et intérieur) et les vitres, vérifier l'état des balais d'essuie-glaces
- Les indispensables à bord :
  - un jeu complet d'ampoules et de fusibles ;
  - la notice du véhicule ;

- 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 ;
  - un triangle de signalisation ;
  - 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, etc.).
- Chargement : placer les bagages les plus lourds dans le coffre, le plus bas possible et ne laisser aucun objet non arrimé dans l'habitacle (et surtout rien sur la plage arrière)
  - Louer du matériel de puériculture sur le lieu de vacances ([www.loca-club.com](http://www.loca-club.com) ; [www.petitsvoyageurs.com](http://www.petitsvoyageurs.com))
  - Chargement sur le toit : utiliser des sangles non extensibles, vérifier la stabilité du chargement de la galerie en secouant d'avant en arrière et de gauche à droite, que la visibilité depuis le poste de conduite n'est pas entravée

### Les occupations pour les enfants

- Emporter des CD de chansons, d'histoires, de comptines, DVD, console
- Choisir des jouets légers et souples pour l'habitacle (sans pièces détachables)
- Prévoir des jeux, devinettes, charades
- Si votre enfant est sujet au mal du transport prévoir avant de partir un (petit)-déjeuner léger, riche en sucre lent et pauvre en graisse (ex : du pain) et éviter les boissons gazeuses et le lait. Penser à prendre un sac à bord au cas où.

### Le conducteur

- Partir bien reposé, porter des vêtements légers et amples, en coton
- En cas de traitement médicamenteux (ex : allergie) demander conseil au médecin ou pharmacien pour connaître les effets secondaires possibles sur la conduite.

## LE JOUR J

### Le conducteur

- Manger léger mais tonique et boire régulièrement de l'eau (pas d'alcool !)

- Faire une pause toutes les deux heures d'au moins ¼ d'heure et alterner de conducteur si possible.
- S'arrêter au moindre signe de fatigue

### À bord

- Ne pas se fixer d'heure d'arrivée
- Tout le monde s'attache (les animaux sont attachés aussi ou enfermés)
- Aucun objet non arrimé dans l'habitacle

### Pendant les pauses

- S'arrêter sur des places matérialisées
- Avant de descendre, informer les enfants des dangers 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)
- Avant de repartir aérer le véhicule si votre voiture est garée au soleil et veiller à ce que les plus petits ne se brûlent pas

### En cas de forte chaleur

- Boire beaucoup d'eau et se rafraîchir à avec un brumisateur
- Régler la climatisation (pas plus de 4 à 5 °C d'écart avec l'extérieur)
- Aérer le véhicule
- Installer les pare-soleil

### En cas d'orage

- Allumer les feux de croisement (mais pas ceux de brouillard arrière !)
- Adapter sa vitesse (si la visibilité est inférieure à 50m, la vitesse est limitée à 50 km/h quel que soit le réseau)
- Respecter les distances de sécurité (= deux bandes d'arrêt d'urgence)
- Attention au verglas d'été (la 1<sup>ère</sup> averse après une période de sécheresse rend la chaussée très glissante)
- Pour éviter l'aquaplaning : réduire encore plus sa vitesse, avoir des essuie-glaces et des pneus en bon état et bien gonflés, se méfier des cuvettes d'eau en bas de descente et

observer les traces laissées par les véhicules (plus elles sont étroites, moins l'eau est évacuée de la chaussée)



- Réduire sa vitesse
- Pour éviter l'éblouissement en croisant d'autres véhicules, regarder le bas-côté droit de la route.
- Renoncer à un dépassement en cas de doute
- S'arrêter au moindre signe de fatigue



### Protéger

- Allumer ses feux de détresse, enfiler un gilet réfléchissant et mettre ses 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)
- Couper le contact des véhicules accidentés et serrer le frein à main
- Baliser les lieux : placer un triangle de présignalisation en amont (à 150 m au moins) et faire des signes pour faire ralentir les véhicules
- La nuit, éclairer les véhicules accidentés
- Ne pas modifier l'état des lieux

### Alerter

- Faire une rapide analyse de la situation : type et nombre de véhicules accidentés, circonstances de l'accident ; nombre et état apparent des blessés (conscients / inconscients...)
- Utiliser les bornes d'arrêt d'urgence pour être localisé immédiatement ou composer le 112 depuis un mobile

### Secourir

- Rassurer le blessé
- Le couvrir
- Oter de sa bouche les corps étrangers avec un doigt replié en crochet, éviter de bouger sa tête
- Desserrer ses vêtements (ceinture, cravate)

- Si le blessé est inconscient et qu'il respire, et si vous en êtes capable, le coucher sur le côté, le genou supérieur 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).
- S'arrêter sur la bande d'arrêt d'urgence (BAU) au plus près de la glissière de sécurité

### En cas de crevaison

- Allumer les feux de détresse
- Enfiler un gilet rétro-réfléchissant
- Faire descendre les passagers par les portières droites et leur demander de se placer derrière la glissière de sécurité, en amont du véhicule
- Placer un triangle de présignalisation 50 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
- Rouler sur la BAU à faible allure jusqu'à la prochaine aire de repos (ou éventuellement un refuge) puis réparer

### En cas de 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 : prendre les mêmes précautions qu'en cas de crevaison

### Un objet ou un animal sur la route

- Ralentir afin d'éviter l'obstacle (objet, animal...). Regarder non pas l'obstacle, mais l'endroit où vous voulez aller (le regard influence la trajectoire) et allumer vos feux de détresse.
- Repérer l'endroit exact (borne kilométrique)
- Se rendre à la borne téléphonique la plus proche pour avertir les secours ou les gestionnaires de l'autoroute A défaut de borne, utiliser un téléphone portable (112).