

En route, pour les vacances !

Les vacances, synonymes d'évasion vers un autre décor, vers un lieu plus ou moins lointain, choisi avec soin, mais aussi... un long voyage en voiture.

Parfois, des kilomètres de files, une atmosphère tendue, une voiture qui vous lâche juste quand il ne faut pas et... le stress. Mais, un voyage peut se concevoir autrement. Une bonne préparation, un comportement responsable au volant et... la route devient le vrai début des vacances.

La feuille de route

Un plan de voyage bien préparé vous évitera beaucoup de tracas en chemin. A l'aide d'une carte routière récente, établissez votre itinéraire en notant aussi bien les numéros des routes que les localités les plus importantes.

N'oubliez pas ! Le pays que vous traversez a, lui aussi, ses jours et heures de pointe. Prévoyez quelques itinéraires alternatifs.

Un petit truc : en préparant l'itinéraire avec vos passagers, ceux-ci pourront vous indiquer la route à prendre, la direction à suivre. Vous n'aurez donc qu'à vous préoccuper de la circulation. Ce qui, dans bien des cas, est déjà assez difficile.

Le code de la route a l'étranger

Les règles de priorité ne sont pas les mêmes partout.

Soyez surtout attentif à la priorité de droite. Chez nous, le conducteur venant de droite perd sa priorité, s'il s'arrête au carrefour. Dans d'autres pays, il la conserve ! En toutes circonstances, adoptez une conduite défensive. Cela vous évitera bien des désagréments.

Votre vitesse : N'oubliez pas de l'adapter, en fonction des circonstances (densité du trafic, mauvaise visibilité, précipitations...).

Même s'il n'est pas rare que des vitesses moins élevées soient imposées, voici un aperçu des différentes vitesses maximales autorisées selon le pays parcouru.

LIMITATIONS DE VITESSE VOITURE (Véhicule de moins de 3,5 tonnes)				
	En agglomération	Hors agglomération		
		Autoroute	Autoroute - exceptions	Autres routes
Belgique	50 km/h	120km/h	110 km/h par temps de pluie	90km/h
Luxembourg	50 km/h	130km/h	110 km/h par temps de pluie	90km/h
Pays-Bas	50 km/h	120km/h	110 km/h par temps de pluie	80km/h
Allemagne	50 km/h	130km/h (vitesse conseillée)	110 km/h par temps de pluie. 50km/h si visibilité de moins de 50m	100km/h

France	50 km/h	130km/h	110 km/h par temps de pluie. 50km/h si visibilité de moins de 50m	90km/h-80km/h par temps de pluie
Suisse	50 km/h	120km/h	110 km/h par temps de pluie. 50km/h si visibilité de moins de 50m	80km/h
Italie	50 km/h	130km/h	110 km/h par temps de pluie. 50km/h si visibilité de moins de 50m	90km/h
Espagne	50 km/h	120km/h	80km/h en agglomération	90km/h

LIMITATIONS DE VITESSE VOITURE AVEC CARAVANE (les exceptions du tableau 1 restent valables)				
	En agglomération	Hors agglomération		Autres routes
		Autoroute	Autoroute - exceptions	
Belgique	50 km/h	120km/h		90km/h
Luxembourg	50 km/h	90km/h	70 km/h par temps de pluie	90km/h
Pays-Bas	50 km/h	80km/h		80km/h
Allemagne	50 km/h	80km/h		100km/h
France	50 km/h	130km/h si attelage de moins de 3,5 tonnes		90km/h-80km/h par temps de pluie
Suisse	50 km/h	80km/h autoroute à 3 bandes, bande de gauche interdite aux véhicules lents		80km/h
Italie	50 km/h	80km/h		90km/h
Espagne	50 km/h	80km/h		90km/h

Les réglementations spécifiques : à ce sujet, les Offices nationaux de tourisme et les clubs automobiles se feront un plaisir de vous informer au mieux.

Rien oublié ?

Dressez une liste de tout ce que vous pensez devoir emporter (Attention ! Voyage n'est pas synonyme de déménagement).

Notez ce que vous ne pouvez oublier sous aucun prétexte, par exemple :

- Documents de bord, cartes d'identité (même pour les enfants), visas, assurance de voyage,
- Formulaire de la mutuelle...
- Adresses et numéros de téléphone utiles (famille, hôtel, camping, organismes de dépannage à l'étranger)
- Clés de la maison confiées à quelqu'un de confiance
- Jeux calmes pour le trajet.

Une voiture en bon état

Pour un voyage sans ennui, il vous faut un véhicule en parfait état de marche. Prévoyez donc un rendez-vous chez votre garagiste. Demandez-lui une vérification complète, comme lors d'un gros entretien. Demandez-lui notamment de régler les phares en tenant compte d'un lourd chargement.

Avant le départ, vérifiez vous-même :

- La pression des pneus, sans oublier celle de la roue de secours
- Les feux et les clignotants (fonctionnement et propreté)
- Les essuie-glaces et les lave-glaces
- Les niveaux d'eau et d'huile, la batterie.

Enfin, voyez si les accessoires de secours sont bien à bord (triangle de danger, trousse de secours, extincteur, une bonne lampe de poche ou une lampe de détresse, un câble de remorquage, un jeu d'ampoules de réserve, le cric, ...).

Vous voilà l'esprit plus léger.

Chargement

Rouler à pleine charge suppose quelques précautions, pour ne pas trop altérer le comportement de votre voiture.

- Afin d'éviter la surcharge du porte-à-faux arrière, installez les bagages les plus lourds au fond du coffre.
- Veillez à ne pas trop charger au-dessus de la roue de secours, si elle est à plat dans le coffre.
- Répartissez soigneusement les bagages sur la galerie de toit. Mieux : montez un coffre de transport adapté à votre voiture.
- Une planche de surf joue le rôle d'une aile portante avec une forte traction sur les fixations.
- N'oubliez jamais l'allongement de la distance de freinage à pleine charge.

Dernier conseil : laissez à portée de main tout ce dont vous pourriez avoir besoin en cours de route (casse-croûte et boissons, vêtements de pluie, quelques médicaments contre les maux de tête, le mal de voyage ou les piqûres d'insectes).

Un conducteur frais et dispos

Selon certaines études déjà faites en la matière, il est permis de dire qu'un conducteur sur deux réduit son temps de sommeil habituel au moment des départs en vacances, pour avancer l'heure du départ ou pour préparer le chargement du véhicule. Cette diminution de la durée de sommeil, conjuguée à une certaine nervosité, occasionne bien souvent un état de fatigue. Une fatigue qui est responsable d'un accident mortel sur trois, sur autoroute ! Pour éviter cela et rester zen, mieux vaut partir détendu et reposé.

Remèdes : intelligence et vigilance

- Préparez-vous... en dormant. Raccourcissez le sommeil de 1 à 2 heures, les cinq dernières nuits. Ensuite, dormez une nuit complète, la veille du départ.
- Faites une sieste de 1h30 avant un départ de nuit. Attention au « coup de mou », entre 3 et 6 heures du matin.
- Ne prenez jamais le départ après une journée de travail.

En cours de route...

Comment repérer les signes de fatigue ?

- Les paupières lourdes, le picotement des yeux, le clignement des paupières, la fixité du regard.
- Les bâillements répétés.
- L'engourdissement des jambes.
- Les raideurs de la nuque et des épaules.
- Les douleurs dorsales.
- Le besoin de changer régulièrement de position.
- Une difficulté à se concentrer sur sa conduite.

Dès ces premiers signes, même s'il ne reste que très peu de kilomètres à parcourir, arrêtez-vous rapidement.

Les facteurs qui l'aggravent

- Le manque de sommeil accumulé.
- Un repas trop lourd.
- L'absorption d'alcool.
- La chaleur ou le froid excessif dans la voiture et une mauvaise aération.
- La monotonie du trajet après plusieurs heures de conduite.

Pour repartir en pleine forme

Même bien reposé au départ, ne surestimez pas vos forces. Environ après 2 heures de conduite, la concentration faiblit inévitablement.

Conducteur et passagers, tout le monde a besoin d'un peu de repos. Sur une aire de parking, quelques pas à l'air s'imposent. Étirez-vous et respirez profondément plusieurs fois.

Conduire quand l'estomac tiraille est désagréable. Un repas léger, sans boisson alcoolisée s'impose aussi. 7 à 8 heures de conduite par jour sont un grand maximum.

N'en déduisez pas, sous prétexte que vous êtes deux à vous partager le volant, que vous pourrez doubler ce temps maximum. Même passager, vous « co-conduisez » et vous vous fatiguez également pendant votre « temps de repos ».

La bonne position de conduite

Qu'est-ce qu'une bonne position ?

- Le dossier doit être quasiment vertical.
- Le dos doit rester droit. Respectez la cambrure physiologique du dos en adaptant le réglage lombaire du siège (s'il en est équipé) ou en plaçant éventuellement un petit coussin au niveau des lombaires.
- Ne pas tendre les bras. Ceux-ci doivent être légèrement fléchis sur le volant.
- Reculez l'assise du siège, de façon à ce que les jambes soient presque tendues.
- Avant de démarrer, réglez la position des rétroviseurs extérieurs et intérieur. Au cours du trajet, veillez à voir toujours parfaitement dans ce dernier. Si ce n'est plus le cas, c'est que votre position de conduite n'est plus bonne. Pensez alors à vous redresser et à prendre une petite pause.

Les « fausses bonnes idées »

- « **L'air frais revigore** » : l'effet est faible et de courte durée.
- « **Boire du café ou des boissons contenant de la caféine permet de rester éveillé** » : l'effet n'est pas immédiat et il est de courte durée.
- « **Je peux lutter contre la fatigue sans m'arrêter** » : contrairement à la faim ou la soif, le sommeil est irrépressible. Si vous privez votre organisme du sommeil dont il a besoin, tôt ou tard, il reprendra ses droits.
- « **Ecouter de la musique et chanter à tue-tête réveille** » : ce n'est pas vraiment recommandé pour la concentration.
- « **Fumer permet de lutter contre la fatigue** » : au contraire, la fumée réduit la quantité d'oxygène disponible dans l'habitacle, ce qui favorise la fatigue.

Bonnes vacances et bonne route !