



**Le Point sur ...**  
**Les départs en vacances**

LET'S DRIVE TOGETHER



# 1

## Avant le départ : Préparer votre 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.

Les sites utiles pour préparer son itinéraire:

[www.bison-fute.equipement.gouv.fr](http://www.bison-fute.equipement.gouv.fr)  
[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)  
[www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr](http://www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr)  
[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)  
<http://france.meteofrance.com>  
[www.autoroutes.fr](http://www.autoroutes.fr)

Radio :  
107.7 FM



Avec ALD map, vous disposez d'une cartographie Europe. Programmez votre itinéraire, il sera optimisé en fonction de l'info trafic en temps réel.



Avant votre départ en vacances veillez à effectuer les contrôles nécessaires sur votre véhicule

## Vous pouvez d'ores et déjà contrôler par vous-même :

- Les niveaux d'eau, du lave-glace et d'huile.
- Les pneus – l'usure et la pression, y compris pour la roue de secours - type de pneus utilisés.
- L'éclairage (les ampoules à changer par paire, le réglage des phares)
- Les essuie-glaces (l'état d'usure et de porosité)

## En complément, un technicien peut vous aider à vérifier les points suivants :

- Le moteur (huile à faible viscosité, filtres)
- Les freins (les plaquettes, les disques, le liquide)
- Le système d'aération et de chauffage (les grilles d'aération, les filtres, les fuites...).

## Le nettoyage et le chargement de votre véhicule :

- Pour votre sécurité, la veille du départ, nettoyez le pare-brise (extérieur et intérieur) et toutes les autres surfaces vitrées, (rétroviseurs et feux)
- Préparer le chargement de votre voiture la veille plutôt que le jour même du départ. Veiller à bien répartir les bagages de façon équitable. Ne placez rien sur la plage arrière, en cas de freinage l'objet peut donc devenir un projectile dangereux.

## Les indispensables à bord :

- Un gilet rétro-réfléchissants (obligatoire en cas de panne, la nuit ou par temps de brume, vous pouvez également équiper vos passagers) ;
- un triangle de signalisation (obligatoire, à placer en amont du véhicule en panne ou accidenté) ;
- 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 ;
- 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...).

# 3

## Avant le départ : préparer des activités pour les enfants

### Les occupations pour les enfants...

- 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 manoeuvres 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.
- Pour les bébés, pensez à emporter un brumisateur et une moustiquaire.



# 4

## Le jour du départ : Le conducteur....



Le jour du départ, reposez-vous et mangez léger. Les aliments gras peuvent entraîner une digestion somnolente

- **Mangez léger**, lorsque vous devez prendre la route (fruit, yaourt, jambon). Sur le trajet, boire très régulièrement de l'eau. A la pause déjeuner, mangez léger : aliments protéinés (jambon, viande froide, oeufs durs).
- **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.**

### Le conseil d'ALD Automotive

Eviter les plats copieux chargés en graisses (beurre, fromage gras, viandes en sauces...) et sucres, car ils entraînent une digestion somnolente dangereuse pour la conduite.

# 5

## Le jour du départ : Sur la route...



Selon les conditions climatiques, quelques règles de conduite sont à connaître et essentielles à mettre en œuvre.

### Adaptez votre conduite aux conditions météorologiques ...

#### ... pour votre sécurité

- Maintenez une vitesse modérée afin de garder une parfaite maîtrise de votre véhicule en toutes circonstances. En effet, par mauvais temps, plus de six accidents sur dix sont dus à une vitesse inadaptée.
- Sur la route, les règles sont là pour protéger les usagers, il convient de respecter les limitations de vitesse.
- Gardez une distance de sécurité suffisante : en cas de pluie, il faut augmenter la distance avec le véhicule qui précède.
- Évitez toute manœuvre brutale : direction, accélération, freinage. Évitez également les à-coups;
- Anticipez les risques en repérant bien les zones délicates (ponts, sous-bois, zones ombragées ou humides).

#### ... pour votre confort

- Maintenez les deux mains symétriques sur le volant, à dix heures dix.
- Adaptez votre tenue vestimentaire (en enlevant les vêtements trop encombrants qui peuvent limiter les mouvements).
- Des conditions de circulation difficiles sont fatigantes : Faites une pause au moins toutes les 2 heures.

Rappel des limitations de vitesse par temps de pluie

TYPE DE ROUTE METEO	AUTOROUTES	ROUTES séparées par un terre-plein ou limitées à 130 km/h	AUTRES ROUTES	AGGLOMÉRATIONS
PLUIE	110	100	80	50
ROUSSEUR INCRÉDIBLES À 50 m (Pluie + brouillard)	50	50	50	50

## Bon à savoir ...

### ... sur la visibilité

Quand le temps commence à se dégrader, n'hésitez pas à changer vos balais d'essuie-glaces. En terme de sécurité et de confort de conduite, c'est un paramètre vital. Profitez-en également pour nettoyer l'intérieur du pare-brise qui conditionne votre visibilité de près et de loin.

Pensez également à régler vos phares. Rien n'est plus désagréable que de croiser des automobiles avec des phares mal positionnés, surtout dans une période où le flux s'effectue davantage de nuit. Vous pouvez très bien le faire vous-même : placez votre voiture à 2 mètres d'un mur puis réglez l'alignement de vos phares par rapport à une ligne de référence tracée sur le mur. Sinon n'hésitez pas à demander à votre garagiste de le faire pour vous. Sur route, pensez à nettoyer régulièrement vos phares : des phares sales c'est 50% de visibilité en moins !

Enfin, si votre véhicule en est équipé, pensez aussi à allumer vos feux de brouillard le cas échéant.

### ... sur les distances de sécurité et la vitesse quelle que soit la météo, une distance minimale est à conserver pour suivre un véhicule :

- ▶ **Sur autoroute** : prenez comme référence la longueur de 2 lignes d'une bande d'arrêt d'urgence (soit 90 mètres).
- ▶ **Sur route** : comptez 2 secondes entre le passage devant un repère fixe du véhicule qui vous précède, et votre propre passage devant le même repère. La pluie rend la conduite dangereuse et les distances de sécurité doivent impérativement être augmentées en conséquence. La distance d'arrêt d'un véhicule est pratiquement multipliée par deux sur sol humide.



# 7

## Sur la route : s'hydrater, s'aérer, se reposer...



### En cas de forte chaleur

- Buvez beaucoup d'eau et rafraîchissez-vous à l'aide d'un brumisateur d'eau,
- Augmenter les pauses selon la distance parcourue,
- 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).
  - 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 fatiguant pour le conducteur.
- A l'arrêt, pensez à installer un pare-soleil pour protéger le tableau de bord et, dans la mesure du possible, gardez-vous à l'ombre.

### En voiture tout le monde s'attache.

Vérifiez régulièrement que vos enfants sont bien attachés, même s'il fait chaud on s'attache.

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





## Bon à savoir ...



### ... pour éviter les mauvaises surprises

La pression des pneus doit être vérifiée en moyenne une fois par mois. Il est préférable que les pneus soient bien gonflés plutôt qu'insuffisamment car ils risquent d'éclater. Pour une adhérence optimale, il est indispensable d'avoir des pneus en très bon état. Sur piste mouillée, un pneu usé à 50% augmente considérablement les risques d'aquaplaning. Pour vérifier l'usure de vos pneus et les coupures éventuelles, préférez le conseil d'un garagiste. Vous pouvez lui demander de permuter vos pneus avant et arrière, sachant qu'une traction avant usera beaucoup les pneus avant et inversement pour une propulsion. C'est une petite astuce utile pour prolonger la durée de vie de vos pneus, sans engendrer de coûts supplémentaires.

Veillez à ce que le type et la marque de vos pneus soient les mêmes. Si tel n'est pas le cas, l'adhérence est très différente et de ce fait votre véhicule est déséquilibré.

### ... en cas d'aquaplaning

En cas d'aquaplaning, vos pneus n'arrivent plus à évacuer l'eau et par conséquent ne touchent plus l'asphalte. Dans ces cas là, ne freinez surtout pas. Vous accéléreriez la rotation de la voiture.

Au contraire, ne touchez plus à rien. Attendez que les pneus reprennent de l'adhérence avec la perte de vitesse.

Un aquaplaning est directement lié à une vitesse trop élevée.

## Bon à savoir ...

### Service relations Conducteurs



Maintenance



Assistance



Assurance



Pneumatiques



Véhicule de  
remplacement



Carte carburant

### 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 !

### Panne d'essence ou de crevaison :

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 10
- Allumez les feux de détresse, enfiler 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 ou depuis votre mobile et appeler du secours.
- 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.

☎ 0 825 85 85 85

✉ ALD Automotive  
Relations Conducteurs  
15 allées de l'Europe  
92 588 Clichy Cedex

@ [service.conducteurs@aldautomotive.com](mailto:service.conducteurs@aldautomotive.com)

# 9

## La Checklist

### Bon à savoir ...

#### Avant le départ :

- Repérer le trajet et choisir les lieux de pauses familiales
- Enregistrer la ou les destinations sur le GPS

#### 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 (carburant, 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
- 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 occupations des 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

#### Le jour du départ :

- 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
- 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

## ALD Bluefleet...

### ... le label de notre engagement pour l'environnement

---

En tant qu'acteur de la mobilité individuelle, nous vous devons une démarche responsable et professionnelle pour réduire au quotidien les émissions de CO2 et la consommation de carburant de votre flotte.

Nous encourageons la mise en place de politiques automobiles éco-responsables : diagnostics des flottes automobiles, préconisations, actions sur les consommations carburant des véhicules via la participation à des stages d'éco-conduite et de sensibilisation aux risques routiers.

**ALD Automotive**

15 allée de l'Europe  
92588 Clichy Cedex

Tél : 0 825 002 001\*

Fax : 0 825 330 003\*

[ald.contact@aldautomotive.com](mailto:ald.contact@aldautomotive.com)

**[www.aldautomotive.fr](http://www.aldautomotive.fr)**

\* N° Indigo : 0,15 € TTC/min



**ALD  
Automotive**

GRUPE SOCIETE GENERALE