



Les conseils de la Sécurité routière pour rouler en toute sécurité

Réussir ses vacances, c'est d'abord **bien préparer son voyage** et **adopter une conduite responsable**.

Avant de partir

Bison Futé informe les automobilistes des **prévisions de trafic** et des conditions de circulation en temps réel sur le site internet www.bison-fute.gouv.fr, sur les panneaux à messages variables et par les radios autoroutières.

Prendre la route en toute sécurité c'est aussi **s'assurer de l'état du véhicule** avant le départ. Il est essentiel de **vérifier l'usure et la pression des pneus**, les feux, les balais d'essuie-glace... Près d'un automobiliste sur deux roule avec au moins un pneu insuffisamment gonflé. Or un pneu bien gonflé c'est une tenue de route et un bon freinage assurés : 10 % des accidents constatés en juillet et en août sur autoroute sont dus au sous-gonflage.

Le chargement des bagages doit aussi être anticipé. Les poids doivent être répartis sur l'ensemble du véhicule et les objets les plus lourds le plus bas possible, idéalement dans le coffre.

Afin de partir en toute sécurité, équipez-vous dès maintenant d'un gilet de sécurité et d'un triangle de pré-signalisation.

Sur la route

En voiture, **tous les passagers** doivent être **attachés, à l'avant comme à l'arrière**, pendant toute la durée du trajet. Chaque année en France, près de 400 vies seraient sauvées, si chacun bouclait sa ceinture.

Respectez les limitations de vitesse et les distances de sécurité. Sur autoroute, cette distance est égale à deux lignes blanches de la bande d'arrêt d'urgence avec le véhicule qui précède. Un surcroît de 1 km / h augmente de 4 % en moyenne le risque d'accident mortel tandis que le temps gagné avec une vitesse plus élevée est toujours surévalué. Ce gain n'est que de 6 minutes environ quand on roule sur autoroute en continu à 150 km/h au lieu de 130 km/h pendant 100 km.

Le conducteur doit **adapter sa vitesse à chaque circonstance** : conditions de circulation et climatiques, état de la chaussée, chargement du véhicule... Par exemple, aux abords des chantiers, ralentissez et respectez la signalisation. 44% des automobilistes dépassent de plus de 20 km/h les limitations de vitesse autorisées sur les chantiers et 20% ne respectent pas les distances de sécurité.

Conduire requiert une bonne forme physique particulièrement sur une longue distance. Prendre la route bien reposé permet de prévenir les risques liés à la somnolence au volant. **Pour lutter contre la somnolence, c'est-à-dire la difficulté à rester éveillé au volant, il est nécessaire de s'arrêter pour faire une pause-sommeil de 15 à 20 minutes.**

Même reposé, arrêtez-vous toutes les deux heures et profitez-en pour vous détendre.

