



La fatigue

La conduite, par ses phases d'attention diffuse et de concentration intense dans une posture fixe, produit une fatigue physique importante, mais qui peut rester cachée.

Savoir reconnaître les signes de fatigue :

- irritabilité, tête lourde, picotements dans les yeux,
- bâillements, crispation du cou et des épaules,
- besoin fréquent de changer de position,
- impression que tous les autres conduisent mal,
- impression d'avoir trop chaud ou d'être trop serré dans ses vêtements.

A l'apparition de ces signes, ne pas hésiter à s'arrêter, à se dégourdir les jambes et prendre du repos.

Limiter la fatigue

Partir en forme et reposé, c'est à dire :

- avoir respecté au cours de la semaine précédant son départ, ses rythmes habituels travail-repos et ses temps habituels de sommeil,
- partir après une nuit de sommeil habituel et après avoir pris un petit déjeuner consistant,
- respecter des pauses détente toutes les deux heures : quelques pas et mouvements respiratoires aideront à retrouver toutes ses capacités de conduite. Ces pauses seront mises à profit pour se rafraîchir, se restaurer et aérer le véhicule. Elles permettront à toute la famille de se détendre et de poursuivre le voyage plus agréablement.
- consommer des boissons sans alcool régulièrement au cours du voyage.

L'alcool

Alcool et conduite sont incompatibles. En cas de doute, ne pas hésiter à s'autotester et, le cas échéant, à passer le volant.

Attention ! Une canette de bière contient autant d'alcool qu'un verre de vin.

Par ailleurs, les boissons de type pré-mix (mélange de soda et d'alcool) que l'on trouve aujourd'hui sur le marché, font également augmenter le taux d'alcoolémie.

Le taux d'alcoolémie interdisant de conduire est de 0,50g d'alcool par litre de sang. Au-delà de 2 verres d'alcool, la plupart des gens dépassent ce seuil.

Avant de partir

Vérifier l'état de son véhicule :

- éclairage : état, fonctionnement et propreté des blocs optiques
- vitres et rétroviseurs : propreté
- pneumatiques : état, pression (vérifier aussi la roue de secours)
- amortisseurs : ils déterminent une bonne tenue de route et un bon freinage et sont soumis bien souvent à des chargements inhabituels et doivent donc être en excellent état.

Etre attentif au chargement :

- placer les paquets et objets lourds aussi bas que possible,
- ne pas gêner par les bagages la visibilité et les mouvements du conducteur,
- ne pas placer d'objets sur la plage arrière du véhicule pouvant se transformer en projectile en cas de freinage d'urgence ou de collision,
- placer les objets les plus volumineux sur la galerie ou dans une remorque. les bâcher et les amarrer solidement avec des sangles adaptées.

Sur la route

Ne pas oublier que le port de la ceinture de sécurité, à l'arrière comme à l'avant, est un élément indispensable et obligatoire de la sécurité. Pour les enfants, utiliser des dispositifs de retenue homologués adaptés à leur âge.

Adapter sa vitesse en fonction : de la réglementation générale selon les lieux et le temps, des limitations par panneaux, de la situation (le conducteur doit ajuster son allure en fonction des événements afin de rester maître de son véhicule en toutes circonstances).

Les caravanes

La conduite de ce type d'attelage peut poser certains problèmes en raison notamment du manque d'habitude du conducteur

- les manoeuvres sont difficiles,
- les accélérations sont diminuées,
- le freinage est inhabituel (il doit être plus souple et progressif),
- les distances de freinages sont augmentées,
- la tenue de route est modifiée (tendance au " flottement ").

Quelques recommandations :

- vérifier la pression des pneumatiques de la caravane et prévoir une roue de secours,
- vérifier le système d'attelage,
- vérifier les feux de l'ensemble véhicule-caravane,
- bien arrimer et bien répartir les charges à l'intérieur de la caravane afin d'assurer une bonne tenue de route.

Ces informations sont la propriété de la Sécurité Routière