

POUR LE TRAVAIL OU LES VACANCES, UN LONG TRAJET EN VOITURE EN TOUTE SÉCURITÉ NE S'IMPROVISE PAS

Bien préparer son voyage, c'est d'abord vérifier l'état général de son véhicule et de ses équipements.

C'est aussi veiller au chargement et à la préparation de son itinéraire.

C'est enfin rester en forme tout au long du trajet et se tenir en permanence informé des conditions de circulation et des prévisions météorologiques.



Respectez le corridor de sécurité à l'approche d'une zone d'intervention ou d'un chantier. Depuis 2018, cette règle est inscrite au code de la route.



INFORMEZ-VOUS AVANT ET APRÈS LE VOYAGE

Quelles sont les prévisions de trafic ?
Quelle sera la météo durant le trajet ?
De nombreuses sources d'information aident à prendre la route dans les meilleures conditions.

CONDITIONS DE CIRCULATION	Tous réseaux (routes nationales, départementales, communales...) www.bison-fute.gouv.fr
	Autoroutes www.autoroute.fr
PRÉVISIONS MÉTÉO-ROLOGIQUES	www.meteofrance.com France entière Service local national de Météo France : 3250*
	Par département Prévisions à 9 jours pour tous les départements français : 08 99 71 02 + n° du département*

* Durant le voyage, restez à l'écoute des radios qui diffusent des informations routières, comme la radio autoroutière 107.7 FM.

En savoir plus ?
securite-routiere.gouv.fr



SÉCURITÉ
ROUTIÈRE **VIVRE,
ENSEMBLE**

Ministère de l'Intérieur
Délégation à la sécurité routière
Place Beauvau – 75800 Paris Cedex 08

DSR – Avril 2026 – DEP202614 – Les informations mentionnées dans ce document sont données à titre indicatif – Impression DILA



Long trajet, comment organiser votre départ ?

SÉCURITÉ
ROUTIÈRE **VIVRE,
ENSEMBLE**

AVANT LE DÉPART

Soyez particulièrement attentif à la vérification de l'état du véhicule, à son chargement et à la préparation de l'itinéraire.

Vérifiez votre véhicule

- Vérifiez les freins, la direction, les phares et les feux, la batterie et les balais d'essuie-glace.
- Contrôlez l'état, l'usure et la pression des pneus, y compris pour la roue de secours.
- Nettoyez les feux et les phares.
- Complétez les niveaux : huile, liquides de frein et de refroidissement, lave-glace...
- Assurez-vous de la présence à bord des équipements obligatoires : un triangle de présignalisation et un gilet de sécurité.
- Équipez-vous du matériel nécessaire au changement de roue, d'une trousse à pharmacie et d'une lampe de poche.
- En été, pensez au pare-soleil et aux lunettes de soleil à votre vue.
- En hiver, prévoyez des couvertures, des vêtements chauds et confortables. N'oubliez pas une raclette, des gants et vos équipements hivernaux obligatoires (chaînes, pneus hiver, etc.).
- Prévoyez de l'eau et de la nourriture en cas de blocage de la circulation.

ÉCO-CONDUITE

L'éco-conduite est un comportement citoyen qui permet de réduire sa consommation de carburant, de limiter l'émission des gaz à effet de serre, responsables du dérèglement climatique, et de diminuer le risque d'accident.



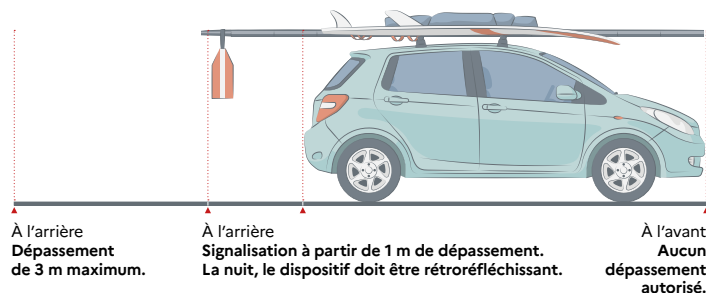
Bien entretenu, un véhicule consomme jusqu'à 25% de moins de carburant.

Préférez les coffres de toit aux galeries, et démontez-les après utilisation : ils augmentent la consommation de carburant de 10 à 15%.

Préparez votre itinéraire

Le chargement

- Si possible, chargez votre véhicule la veille du départ.
- Répartissez les poids et placez les bagages les plus lourds le plus bas possible.
- Ne mettez pas d'objets sur la plage arrière : ils réduisent la visibilité et sont de possibles projectiles en cas de choc.
- Si vous utilisez des barres ou un coffre de toit, un porte-vélos ou une remorque, respectez les indications du constructeur et conformez-vous aux règles de chargement.



Le trajet

- Anticipez votre trajet en privilégiant les autoroutes ou les routes à chaussées séparées.
- Informez-vous sur les conditions de circulation et les prévisions météorologiques sur votre trajet.

CHAÎNES ET PNEUS HIVER

En zones montagneuses, du 1^{er} novembre au 31 mars, votre véhicule doit être équipé de pneus hiver 3PMSF ou transporter des chaînes à neige ou des chaussettes.

Exercez-vous à monter les chaînes. Pour cela, munissez-vous de gants et d'une lampe frontale.

PENDANT LE VOYAGE

Fatigue et somnolence au volant augmentent le risque d'accident. Pour maintenir sa vigilance au maximum et garder de bons réflexes au cours d'un voyage, quelques règles s'imposent.

Partez en forme

- Ne partez pas après une journée de travail. Privilégiez un départ le matin, plutôt que dans la soirée ou dans la nuit.
- Ne buvez pas d'alcool.
- Vérifiez avec votre médecin que vos médicaments sont compatibles avec la conduite.
- Évitez les repas copieux, le stress, l'énervement et tout ce qui peut contribuer à une perte de vigilance.
- Ne vous fixez pas d'horaire d'arrivée.
- Prévoyez des occupations pour les enfants (livres, jeux, histoires audio, etc.).

Prévenez les risques de fatigue et de somnolence

- Ne surchauffez pas l'habitacle et aérez régulièrement.
- En été, évitez les longs trajets en pleine canicule et, si votre véhicule est climatisé, conservez une différence modérée entre les températures extérieure et intérieure (4 à 5 °C max.). Buvez beaucoup d'eau avant et pendant le trajet.
- Arrêtez-vous au moins un quart d'heure toutes les deux heures, même si vous vous sentez en forme. Pratiquez une activité relaxante : étirements, promenade.
- Si vous avez écourté votre sommeil ou pris la route de nuit, augmentez la fréquence des pauses et faites une courte sieste pendant les arrêts.

LA SOMNOLENCE

Peu importe la longueur du trajet, vous pouvez ressentir des difficultés à rester éveillé. Des bâillements et des paupières lourdes signalent une somnolence. Elle peut provoquer des périodes de « micro-sommeil » de quelques secondes, très dangereuses au volant. Dans cet état, une simple pause ne suffit plus à retrouver sa vigilance. Seule solution efficace : s'arrêter et dormir au moins 20 minutes. Physiologiquement, il est impossible de lutter contre la somnolence en restant au volant.