

Checklist de Préparation : Votre Long Trajet en Toute Sérénité

1. Préparation de l'itinéraire (Outils numériques)

- Comparer les trajets sur Mappy et ViaMichelin pour identifier les options les plus rapides ou économiques.
- Vérifier les zones de travaux et les ralentissements en temps réel sur les applications.
- Noter les aires de repos recommandées et les stations-service sur le parcours.
- Télécharger les cartes hors-ligne sur votre smartphone en cas de perte de réseau.
- Prévoir un itinéraire bis en cas de bouchons majeurs annoncés.

2. Vérification technique du véhicule

- Contrôler la pression des pneus (y compris la roue de secours).
- Vérifier les niveaux : huile moteur, liquide de refroidissement, liquide lave-glace et liquide de frein.
- Tester le bon fonctionnement de tous les feux (phares, clignotants, feux stop).
- Vérifier l'état des balais d'essuie-glace.
- S'assurer de la présence du kit de sécurité : gilets jaunes, triangle de présignalisation et éthylotest.

3. Confort et sécurité à bord

- Préparer un kit de secours : trousse de premiers soins, lampe torche, couverture de survie.
- Prévoir de l'eau en quantité suffisante et des en-cas sains.
- Organiser le chargement du coffre : objets lourds en bas et vers le centre.
- Vérifier la validité des documents : permis de conduire, carte grise, attestation d'assurance.
- Préparer une playlist ou des podcasts pour rester vigilant et éviter la somnolence.

4. Conseils pour la route

- Planifier une pause de 15 à 20 minutes toutes les 2 heures de conduite.
- Ajuster les rétroviseurs et le siège avant le départ.
- Ne pas surcharger l'habitacle pour maintenir une bonne visibilité arrière.
- Partager la conduite si possible pour réduire la fatigue.