

Guide de voyages

Auto Sélection



auto
Selection.com

AUTO-SELECTION.COM
LE BLOG



FranceProNet
Solutions internet & communication

Comment s'organiser pour les longs trajets ?

Comment se préparer au départ ?

1 à 5

- Les éléments à vérifier

2 - 3

- Le chargement

4 - 5

- Se renseigner

5

Comment préparer son itinéraire ?

5 à 7

- Etablir son itinéraire

5 - 6

- Eviter les radars

6

- Eviter les embouteillages

7

Comment être au top le jour J ?

8 à 12

- Pensez à votre bien être

8

- Etre à l'aise au volant

8 - 9

- Installer les enfants

9 - 10

- Le mal des transports

10 - 11 - 12

Que faire pendant le trajet ?

12 à 15

- Occuper les enfants

12 - 13 - 14 - 15

- Comment être prudent ?

15

Comment laver sa voiture après un voyage ?

16

Annexes

- Check list

17

- Liens utiles

18 - 19

- Jeux pour les enfants

20 à 27



Comment s'organiser pour les longs trajets ?

Vous ne voulez plus subir le stress du trajet en étant bloqué par des kilomètres d'embouteillages ? Vous ne voulez plus vous retrouver coincé sous une chaleur de plomb sans une goûte d'eau ? Vous ne voulez plus avoir la tête en melon à cause des pleurs des enfants ? Nous avons ce qu'il vous faut ! Bien réussir ses vacances c'est avant tout bien préparer son voyage, Auto-Selection vous livre ses conseils pour préparer son trajet en toute sécurité, bienvenue à bord !

Comment se préparer au départ ?

Il est primordial avant toute virée de vérifier l'état de son véhicule. Ainsi vous mettez toutes les chances de votre côté pour éviter les galères mécaniques, un bon point lorsque l'on n'est pas spécialiste !



Assurez-vous en parallèle d'avoir un éthylotest, un triangle de pré-signalisation et un gilet de sécurité à bord pour être conforme aux règles.



Comment se préparer au départ ?

Les éléments à vérifier

1 Comment vérifier mes freins ? (disques ou tambours)

- › Démontez la roue pour voir l'état d'usure de vos plaquettes
- › Si l'épaisseur est inférieure à 2mm et si il y a des fêlures il vous faut impérativement les changer

2 Comment vérifier mes phares ? Contrôlez le réglage vertical et horizontal

- › Approchez votre voiture face au mur sur un sol parfaitement plat
- › Faites un repère symbolisant le centre du phare
- › Reculez la voiture de 10m
- › Le rayon projeté doit être 15 cm plus bas
- › Faites-le des 2 cotés

Si vous n'avez pas le temps, allez dans un centre équipé d'un régloscope, cela ne prendra que 5 minutes.

3 Comment vérifier mes balais d'essuie-glace ?

- › Soulevez vos balais
- › Passez votre main sur toute la longueur pour évaluer l'état des caoutchoucs
- › S'ils laissent des traces sur le pare-brise quand il pleut c'est qu'ils sont usés



Comment se préparer au départ ?

Les éléments à vérifier

4 Comment vérifier ma direction ?

- › Il y a du jeu ? C'est qu'il doit y avoir un défaut de géométrie ou un manque d'huile dans le boîtier de direction
- › Si votre système de direction semble usé, rapprochez vous d'un spécialiste

5 Comment vérifier ma batterie ?

- › Testez sa charge avec un multimètre enclenché sur le mode voltmètre (la batterie est ok entre 12 et 12.60 V, si la tension est en dessous c'est qu'elle est HS)
- › Testez sa tension (le moteur doit être froid et à l'arrêt)
- › Vérifiez la couleur des bouchons (s'ils sont noirs, c'est qu'il y a un problème de court circuit)



Attention pensez à enlever vos gourmettes, bijoux, objets métalliques sous peine de vous exposer à un court circuit



Comment se préparer au départ ?

Le chargement

Comment charger mon véhicule ?

- › Répartissez les poids sur l'ensemble de la voiture
- › Commencez par charger les bagages les plus lourds
- › Évitez de disposer des objets sur la plage arrière
- › Pensez aux pare-soleil, aux boissons fraîches (sans alcool bien sur) et aux jouets des enfants

Nos conseils

- › Créez-vous un pense bête pour ne rien oublier le jour J
- › Si possible chargez votre voiture la veille du départ
- › Optimisez l'espace du coffre en utilisant des sacs souples qui se casent facilement
- › Si vous comptez utiliser des barres de toit ou une remorque, informez vous sur les dernières règles en vigueur à propos du chargement (longueur de la voiture, signalisation, etc).

» Bon à savoir

100 kg de charge = 5L de consommation en plus

- › Préférez les coffres de toit aux galeries pour consommer moins de carburant



Comment se préparer au départ ?

Le chargement

» Bon à savoir (suite)

› Démontez-les après utilisation car il génèrent une surconsommation de 10 - 20 %

Se renseigner

Vous comptez partir à l'étranger ?

- › Assurez vous d'être couvert en cas d'incident dans les clauses de votre contrat d'assurance
 - › Regardez les différentes limitations de vitesses du pays de destination (*voir annexe page 19*)
 - › Mettez vos papiers à jour (permis, passeport, carte grise, etc)
-

Comment préparer son itinéraire ?

1 Comment établir mon itinéraire ?

- › En fonction des conditions de circulation
- › Privilégiez les autoroutes et les routes à chaussées séparées
- › Prenez en compte les prévisions météo pour l'ensemble de votre trajet



Comment préparer son itinéraire ?

Des applications utiles (voir annexe page 18)

- › Calculez votre itinéraire : Michelin Trafic
- › Regardez la météo : Météo France (et monde)
- › Contactez le poste de secours le plus près : SOS Autoroute
- › Comparez et repérez les stations essences les plus proches : Essence Free

2 Comment éviter les radars ? (voir annexe pages 18 - 19)

Avec la multiplication du nombre de radars sur les routes, il est devenu facile de se faire surprendre. Une petite inattention et c'est l'amende avec en prime la photo de la famille !

- › Technologies embarquées : GPS, Tom-Tom, Mappy, Coyote, Wikango et Snooper
- › Applications : Icoyote, Tom-Tom, Avertinoo, et a bon entendeurs
- › Carte des radars en France



Attention, les détecteurs et brouilleurs de radars sont strictement interdits



Comment préparer son itinéraire ?

3 Comment éviter les embouteillages ?

› Utilisez un GPS qui prend aussi bien en compte le trafic que la météo

Des applications utiles (*voir annexe page 19*)

› Google maps (gratuit) : Passez en mode itinéraire comme un GPS en mode navigation pour obtenir le trafic. Cliquez sur le bouton « menu » en bas en droite, puis pressez le bouton afficher et choisir l'option trafic.

› Waze (gratuit) : Outil collaboratif où les utilisateurs alimentent eux-mêmes l'application en signalant en temps réel les bouchons, accidents et autres causes de ralentissements. Cette application est à la fois un service de guidage GPS classique et une communauté.

› Trafic futé (gratuit) : Vous pouvez connaître le trafic en temps réel en sélectionnant votre ville, sans avoir besoin d'activer le GPS.



Comment être au top le jour J ?

1 Pensez à votre bien être

- › Faites le plein de sommeil
- › Évitez les nuits courtes et les horaires décalés dans les heures qui précèdent la conduite
- › Abstenez vous de conduire aux heures où le risque de somnolence augmente (2h - 5h du matin)

Nos conseils

- › Partez l'esprit tranquille en vous libérant de vos obligations professionnelles
- › Évitez de prendre la route sitôt rentré du travail, décompressez !

2 Comment être à l'aise au volant ?

Puisque vous allez rester assis pendant de longues heures, le confort est votre priorité.

- › Préférez des vêtements qui ne serrent pas
- › Choisissez des textiles qui laissent respirer la peau (coton ou jersey)
- › Mettez des vêtements foncés en cas de tâches ou salissures



Comment être au top le jour J ?

2 Comment être à l'aise au volant ? (suite)

- › Pour les femmes : robes, tuniques, leggings et ballerines
- › Pour les hommes : short ou pantalon de sport, t-shirt et basket
- › Utilisez des baskets ou des mocassins pour conduire

 Attention il est interdit de conduire en tongs, sandales et talons

Notre conseil

- › Laissez une paire de chaussure dans votre coffre spécialement pour la conduite

3 Comment installer les enfants ?

- › Avoir un siège adapté à leur âge, morphologie et poids
- › Les installer obligatoirement à des places équipées de ceinture

 Attention, n'utilisez pas de dispositifs qui pourraient détendre la ceinture

» Bon à savoir

- › Les sièges, réhausseurs et lits nacelles doivent obligatoirement posséder un visa d'homologation pour certifier qu'ils répondent aux normes européennes.



Comment être au top le jour J ?

3 Comment installer les enfants ? (suite)

Nos conseils

- › Partez au bon moment, si possible quand vos enfants seront susceptibles de dormir
- › Pensez au sac de survie : boissons, biberons, biscuits, mouchoirs, tenues de rechanges
- › Prévoyez une pharmacie

4 Que faire si on a le mal des transports ?

Il existe de nombreux médicaments contre les maux des transports, du type Nausicalm ou Cocculine.

En revanche les médicament doivent être pris à titre préventif car une fois que le mal s'est installé, ils n'auront plus d'effet. Cependant des astuces simples existent pour éviter le mal de voiture.

- › Regarder la route ou l'horizon sur un point immobile
- › Prendre les médicaments anti-nausée 1h avant le départ (vérifiez la notice au cas où il aurait des contre indications)
- › Ayez une conduite douce et faites des pauses
- › Ouvrez la fenêtre (l'odeur des plastiques internes favorise les nausées)



Comment être au top le jour J ?

4 Que faire si on a le mal des transports ? (suite)

- › Se mettre devant si possible sinon installez vous à l'arrière au milieu
- › Si possible installez vous dans une position légèrement allongée, n'hésitez pas à fermer les yeux



Attention, évitez de lire car lorsqu'on regarde un objet fixe, nos yeux informent le cerveau qu'on est immobile mais notre oreille interne perçoit les mouvements du véhicule. Les informations envoyées à notre cerveau sont alors contraires c'est ce qui cause les vomissements.



Nos conseils

- › Le bracelet anti-nausée : il s'agit un élastique plastique que l'on porte aux 2 poignets. Il agit sur le point d'acupression Nei Kuan issue de l'acupuncture. Sans douleur et sans effet secondaire ils sont facilement trouvable sur internet et en pharmacie.
- › La bande antistatique anti-nausée : fixée à l'arrière en dessous de la voiture, cette bande (qui traîne par terre) absorbe l'énergie statique dans l'habitacle. Pour certaines personnes, cette énergie serait la cause des nausées. Vous pouvez aussi bien les trouver sur internet que chez un garagiste



Comment être au top le jour J ?

4 Que faire si on a le mal des transports ? (suite)

Notre conseil

› Prévoyez un sac plastique, une bouteille d'eau un peu sucrée ou des sodas, de l'essuie tout et un petit en-cas

Que faire pendant le trajet ?

Comment occuper les enfants

1 Jouer tous ensemble : en chanson

- › Chanter des musiques, contines, ou poésies
- › Faire deviner des chansons

2 Jouer tous ensemble : jeux éducatifs

- › Trouver les départements des plaques d'immatriculation
- › Réciter les tables de multiplication
- › Deviner les marques de voitures
- › Apprendre les panneaux sur le bord de la route



Que faire pendant le trajet ?

Comment occuper les enfants

3 Jouer tous ensemble : jeux fun

- › Faire des quiz, des devinettes, des blagues
- › Jouer au “Ni oui ni non”
- › Pensez à une personne, un métier, un animal et faites deviner à qui vous pensez (répondre par oui ou non)
- › Donnez un thème à vos enfants et à eux de trouver ce qui s'y rapporte (film, musique, jeu etc)
- › Écrire des messages sur des papiers pour les faire lire aux autres voitures
- › Prendre des minis jeux du style Uno, 7 familles, jeux de dame, échec, puissance 4, jeu de carte
- › Jouer au petit bac

4 Parler ensemble

- › De nos souvenirs
- › Faire le point sur les choses faites ou à faire

Notre conseil

- › Passez leurs CD musicaux, ça réveille souvent des souvenirs de l'école ou du centre aéré et permet d'ouvrir la discussion



Que faire pendant le trajet ?

Comment occuper les enfants

5 Jouer tout seul

- › Dessiner
- › Regarder un DVD
- › Lire
- › Jouer à la console
- › Jeux des 7 erreurs

Notre conseil

› Préparez leur un sac surprise en y glissant des “trésors” : porte-monnaie rempli de gommettes, porte-clés, petits objets, petites peluches, livres, etc. Ils passeront quelques temps à explorer le contenu de leur sac (surtout si vous mettez des objets qu'ils n'ont pas vus avant)

Nos conseils : transformez le(s) en co-pilote(s)

★ **Donnez lui / leur votre portable sur une application comme Waze ou iCoyote**

- › Demandez-leur de vous prévenir quand il y a des radars, des bouchons, des contrôles de polices, des accidents etc.
- › Demandez quand vous allez arriver et quand faut-il s'arrêter



Que faire pendant le trajet ?

Comment occuper les enfants

 **Nos conseils : transformez le(s) en co-pilote(s)**

★ Lancez-lui / leur des défis

- › Trouve où on est sur la carte
- › Par où penses-tu que l'on doit passer ?

★ Faites-le(s) compter

- › Compter les voitures de telle couleur
- › Compter les panneaux
- › Compter les voitures arrêtées au bord de la route

Comment être prudent ?

A faire

- › Arrêtez vous au moins un quart d'heure toutes les 2 heures
- › Relaxez vous avec des étirements ou avec une petite marche.
- › Si vous avez écourté votre nuit : augmentez la fréquence des pauses et faites une courte sieste pendant les arrêts

 **Nos conseils pour un confort absolu**

- › Conservez une différence de 5° à 7° maximum entre l'intérieur et l'extérieur
- › Buvez de l'eau fraîche mais non glacée



Comment laver sa voiture ?

Le sable et la poussière sont très abrasifs pour les vernis des carrosseries alors lavez votre voiture dès votre retour !

› Laver aux rouleaux est le moins cher et le plus rapide



Attention ce lavage laisse des traces et fait des "micro-rayures"

› Laver à haute pression permet de bien nettoyer les endroits que les rouleaux n'atteignent pas (bas de carrosserie ou tunnels de roues). Le jet est plus doux et ne raye pas la voiture



Notre conseil

› Rien ne vaut l'huile de coude pour réellement protéger votre voiture

Nous espérons que notre petit guide vous sera bien utile, en tous cas nous vous souhaitons de bonnes vacances et de bons trajets !



Annexes : check-list

- Ethylo-test, triangle de pré-signalisation et gilet de sécurité
- Pare-soleil et lunettes
- Chargez votre portable si vous utilisez des applications (prévoir le chargeur à proximité)
- GPS et son chargeur
- Prévoir une paire de chaussure spécial conduite dans le coffre

› Le sac de survie :

- Boissons fraîches (eau, soda, etc)
- Biscuits
- En-cas
- Biberons
- Mouchoirs
- Essuie tout
- Tenues de rechanges
- Sac à vomi ou sac plastique
- La trousse à pharmacie

› Les jouets pour les enfants :

- Console + chargeur
- DVD, CD
- Dessins
- Papier + feutres
- Livres



Annexes : liens utiles

1 Pour calculer son itinéraire

> Michelin trafic :

Web : <http://bit.ly/1hgJqIN>

Appli : <http://bit.ly/1jdquEp>

> Meteo France + Monde

Web : <http://bit.ly/1j8KqOz>

Appli : <http://bit.ly/1oo8NqV>

2 Sur la route

> SOS Autoroute

Appli : <http://bit.ly/1jKLoR9>

> Essence Free

Appli : <http://bit.ly/1gWHbtj>

3 Pour éviter les radars

> GPS Tom-Tom

Web : <http://bit.ly/1jdqNiv>

Appli : <http://bit.ly/1nA6Arj>

> Mappy

Web : <http://bit.ly/1oo9wZe>

Appli : <http://bit.ly/1d3UJ1j>

> Coyote

Web : <http://bit.ly/1mekz6K>

Appli : <http://bit.ly/1jojsv8>



Annexes : liens utiles

3 Pour éviter les radars (suite)

> Wikango

Web : <http://bit.ly/1nA7oMH>

Appli : <http://bit.ly/1ooa2qe>

> Snooper

Web : <http://bit.ly/1gWI70V>

Appli : <http://bit.ly/1ocZ1dH>

> Avertinoo

Web : <http://bit.ly/1ttxlB8>

Appli : <http://bit.ly/Ril6ZP>

> A bon entendeur

Web : <http://bit.ly/1nA86tf>

Appli : <http://bit.ly/S0dLyl>

4 Applications pour éviter les embouteillages

> Google map : <http://bit.ly/1dPecFT>

> Waze : <http://bit.ly/1pgjQoN>

> Trafic futé : <http://bit.ly/1gWIFUC>

5 Voir les limitations de vitesses en Europe

> <http://bit.ly/1r0QzjL>

Annexes : pour les enfants

1 Des devinettes

1

› Je traverse les vitres sans les casser qui suis-je ?

2

› Pourquoi le gorille a-t-il des grosses narines ?

3

› Monsieur et Madame "Terieur" ont un fils, comment s'appelle-t-il ?

4

› Quel est le comble du crayon ?

5

› Je suis un fruit que le poisson déteste, qui suis-je ?

6

› Quel est le comble pour un jardinier ?

7

› Quel est le comble pour un magicien ?

8

› Quel est le comble pour un juge ?

9

› Quel est le comble de l'électricien ?

10

› Quel est le comble pour une allumette ?

Réponses

1

› Le soleil

2

› Car il a des gros doigts !

3

› Alain parce que A l'intérieur

4

› C'est d'avoir mauvaise mine

5

› La pêche

6

› Raconter des salades

7

› D'oublier sa baguette chez le boulanger

8

› Manger un avocat

9

› Avoir des ampoules aux pieds

10

› Avoir le feu au derrière !

Annexes : pour les enfants

2 Des blagues

1

- › Une maman moustique prévient ses petits :
 - Ne vous approchez jamais des humains, ils essaieront de vous tuer.
 - C'est faux, maman. Hier, il y en a un qui a passé la soirée à m'applaudir !

2

- › Deux jeunes mères discutent:
 - Mon bébé a moi , ça fait déjà trois mois qu'il marche!
 - Oh là là! il doit être loin maintenant !

3

- › Pendant un cours de grammaire, la maitresse demande à un élève:
 - Si je dis: "le voleur est arrêté", où se trouve le sujet?L'élève lui répond: En prison, Mademoiselle!

4

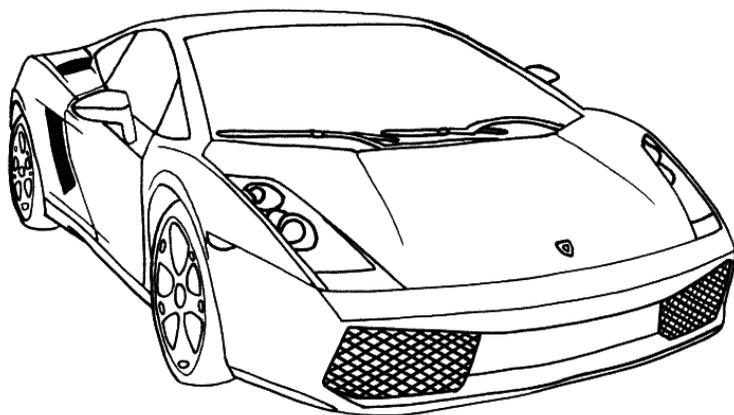
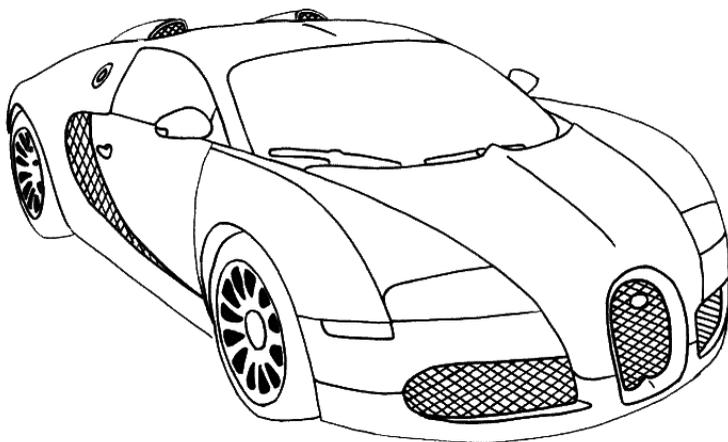
- › - Papa! Aujourd'hui j'ai fait une super bonne action!
 - Ah bon? C'est quoi?
 - Bah Martine avait mis une punaise sur la chaise du maître et quand il a voulu s'asseoir j'ai enlevé la chaise

5

- › Qu'est-ce qui est rose et qui se balance de liane en liane? Un chewing-gum, collé sur les fesses de tarzan...

Annexes : pour les enfants

3 Du coloriage

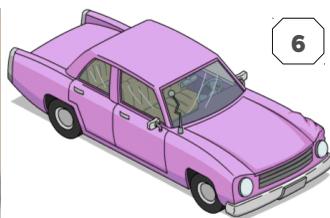


Source :

- › Bugatti : <http://bit.ly/UMsCyB>
- › Lamborghini : <http://bit.ly/1rD0Y11>

Annexes : pour les enfants

4 Quiz : de quels dessins animés ou jeux vidéos sont tirées ces voitures ?



Annexes : pour les enfants

- 4 Quiz : de quels dessins animés ou jeux vidéos sont tirées ces voitures ?



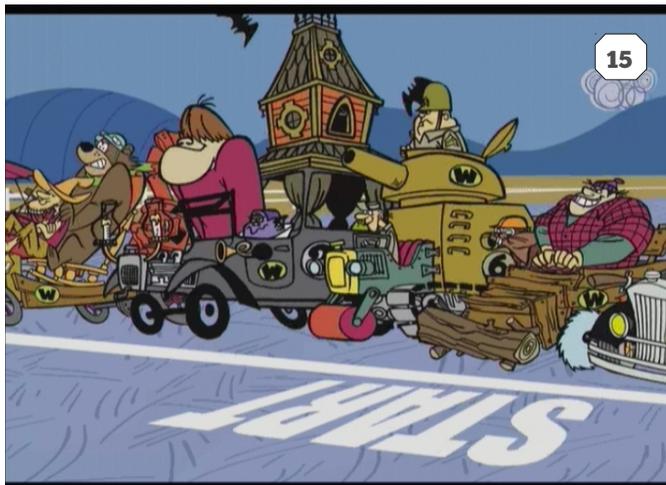
Annexes : pour les enfants

4 Quiz : de quels dessins animés ou jeux vidéos sont tirées ces voitures ?



Annexes : pour les enfants

4 Quiz : de quels dessins animés ou jeux vidéo sont tirées ces voitures ?



Annexes : pour les enfants

4 Réponses et sources des photos du quiz

- › 1 : Boumbo : <http://huff.to/1iybCqI>
- › 2 : Crash Bandicoot : <http://bit.ly/1mhpvxT>
- › 3 : Flash Macqueen : <http://bit.ly/1jmCncs>
- › 4 : Turbo : <http://bit.ly/1pmlCWP>
- › 5 : Inspecteur Gadget : <http://bit.ly/1wAXxLN>
- › 6 : Les Simpson : <http://bit.ly/1lgJK8>
- › 7 : Spiderman : <http://bit.ly/1mhtZeI>
- › 8 : Transformers : <http://bit.ly/1mwzRFi>
- › 9 : Satanas et Diabolo : <http://bit.ly/1qebOxq>
- › 10 : Batman : <http://bit.ly/1lZkvKu>
- › 11 : Le bus magique : <http://bit.ly/1pmryPt>
- › 12 : Sonic : <http://bit.ly/1yR8N8Q>
- › 13 Totally Spies : <http://bit.ly/1yR94si>
- › 14 : Monster High : <http://bit.ly/1sHHpcO>
- › 15 : Les fous du volant : <http://bit.ly/1o6vQXx>
- › 16 : The mystery machine : <http://bit.ly/1nL2nj1>
- › 17 : Oui Oui : <http://bit.ly/1nL3gbj>
- › 18 : Les Pierrafeu : <http://bit.ly/1lgRBPQ>

Bon voyage !



Ce guide vous a été proposé par



www.auto-selection.com

Site de petites annonces automobiles



<http://blog.auto-selection.com/>

Blog d'actualités automobiles



FranceProNet
Solutions internet & communication

<http://www.francepronet.com/>

Agence web spécialisée dans l'automobile

