

Les distractions

QUELQUES CONSEILS AVANT DE PRENDRE LA ROUTE

- Prépare ta playlist à l'avance, avec des musiques qui favorisent ta concentration.
- Programme ton GPS à l'arrêt avant de partir.
- Tiens compte de certaines infos pour planifier ton déplacement (nombre de km, durée, type de route).
- Utilise l'assistance vocale de ton GPS pour ne pas avoir trop à le regarder.
- Attache bien ton smartphone ou ton GPS sur un support prévu pour favoriser une bonne visibilité de celui-ci.
- Vérifie que tu as assez de carburant, et si pas, fais le plein (tu ne sais pas combien de temps tu peux être coincé-e dans les bouchons).
- Porte des vêtements confortables, enlève ta veste, mets des chaussures qui tiennent aux pieds.
- S'il y a du soleil, aies tes lunettes solaires à portée de main (idem en hiver, quand le soleil est bas).
- Coupe ton gsm et/ou met-le dans ton sac, loin des yeux, pour ne pas être tenté-e de l'utiliser.
- Anticipe ton besoin en chauffage ou en air-co (notamment pour éviter la buée sur les vitres).
- Prévois de quoi occuper les enfants, surtout pour les longues distances.
- Prévois un gourde facile à ouvrir/une bouteille biberon pour boire facilement (même si le mieux c'est de ne pas boire au volant).
- Vérifie qu'il n'y a pas d'objet qui puisse rouler sous les pédales ou dans l'habitacle.
- Essaie de partir l'esprit léger (ne pas ressasser des soucis du boulot ou des tracas privés).
- Si tu as un-e copilote, charge-le-la de régler le chauffage, la musique, etc. quand tu roules.
- Essaie de ne pas te laisser distraire par les panneaux publicitaires sur le bord de la route.
- Dans les bouchons, sois d'autant plus attentif-tive et fais attention aux changements de files abusifs.

