

## EN CAS D'ACCIDENT

### SIGNALISER ET PROTÉGER :

1. Garez le véhicule. En cas d'impossibilité, retirez-le de la chaussée ou rapprochez-le le plus possible à droite de la route.
2. Allumez les warnings et enflez votre gilet réfléchissant.
3. Dès que possible, les occupants doivent quitter le véhicule et la chaussée. Sur l'autoroute, placez-vous derrière les barrières de sécurité.
4. Protégez tous les intervenants en les éloignant autant que possible de la chaussée. Les passagers doivent sortir du véhicule côté bande d'arrêt d'urgence ou chaussée.
5. Placez le triangle de signalisation à une distance de 30 mètres de la voiture, du côté d'où vient la circulation, à condition qu'il soit vu à 100 mètres.

### ATTENTION :

Ne fumez pas près du lieu de l'accident pour éviter un incendie.

### ALERER :

1. Appelez le 112, numéro d'urgence gratuit et valable dans tous les pays de l'Union européenne.
2. Restez calme et indiquez le lieu exact de l'accident, le nombre de victimes et leur gravité, le nombre et le type de véhicules impliqués.

### SECOURIR :

- Ne déplacez pas les victimes, sauf en cas de danger imminent (incendie, p.ex.).
- Ne leur donnez ni nourriture ni boisson.
- Parlez-leur et réconfortez-les.
- Ne retirez pas le casque d'un motard.
- Ne déshabillez pas une personne brûlée.



### Contacts Utiles en France :

Conditions de circulation  
Prévisions météorologiques

Tel : 36 05  
Tel : 32 50

### Contacts Utiles au Portugal :

Informations de circulation  
Prévisions météorologiques

Tel : 707 500 501  
www.ipma.pt

### Contacts Utiles en Espagne :

Conditions de circulation

Tel : 011 / www.dgt.es

Ligne d'Urgence dans toute l'Union Européenne : 112

## LA VITESSE

La vitesse est limitée sur tout le réseau routier français, espagnol et portugais. La vitesse maximale autorisée est indiquée à la frontière de chaque pays. Certains pays ont adopté des vitesses différentes pour les sols secs et humides (conditions météorologiques défavorables).

**L'augmentation de l'exposition au risque** en circulant en excès de vitesse ne compense pas le temps gagné à la fin du voyage. Plus de vitesse implique le traitement rapide d'une grande quantité d'informations (c'est-à-dire plus de vigilance), ce qui, au fil du temps, conduit à la fatigue.

**Recommandation :** Une solution efficace pour éviter les excès de vitesse est l'utilisation de limiteurs de vitesse ou de «cruise control». La plupart des véhicules sont aujourd'hui équipés de ces équipements.

### Limites de vitesse pour les voitures légères

Pays	Au sein des agglomérations	Autoroutes	Voies réservées aux voitures	Autres voies
France	50 km/h	130 km/h	110 km/h	90 km/h*
Portugal	50 km/h	120 km/h	100 km/h	90 km/h
Espagne	50 km/h	120 km/h	100 km/h	90 km/h

\* 80km/h dans les entrées sans séparateur central

### Code de la route portugais - Voitures légères, Motos

	Excès de vitesse	Amende	Infraction
Au sein des agglomérations (limite 50km/h)*	Jusqu'à 20 km/h	de 60 à 300 €	Légère
	de 20 à 40 km/h	de 120 à 600 €	Grave
	de 40 à 60 km/h	de 300 à 1500 €	Très grave
	plus de 60 km/h	de 500 à 2500 €	Très grave
Hors des agglomérations (limité à 120km/h sur les autoroutes)	Jusqu'à 30 km/h	de 60 à 300 €	Légère
	de 30 à 60 km/h	de 120 à 600 €	Grave
	de 60 à 80 km/h	de 300 à 1500 €	Très grave
	plus de 80 km/h	de 500 à 2 500 €	Très grave

\* Sauf s'il existe une signalisation avec des limites de vitesse inférieures

**Cap Magellan, principale association de jeunes lusodescendants** de France, organise une campagne de sécurité routière intitulée «**Sécur'été**», qui se déroule dans trois pays : la France, l'Espagne et le Portugal.

Destinée aux conducteurs lusodescendants et portugais résidant en France et dans les pays limitrophes qui se rendent au Portugal pendant les vacances, cette campagne a pour objectif principal de réduire le nombre d'accidents sur les longs trajets et après les départs nocturnes.

### Association Cap Magellan :

7, avenue de la Porte de Vanves, 75014 Paris  
Tel : +33 1 79 35 11 00 / [www.capmagellan.com](http://www.capmagellan.com)



### Initiative



### Partenaires



### Sponsors



### Soutiens



## PRÉVENIR LES RIQUES

### AVANT LE DÉPART, VÉRIFIEZ :

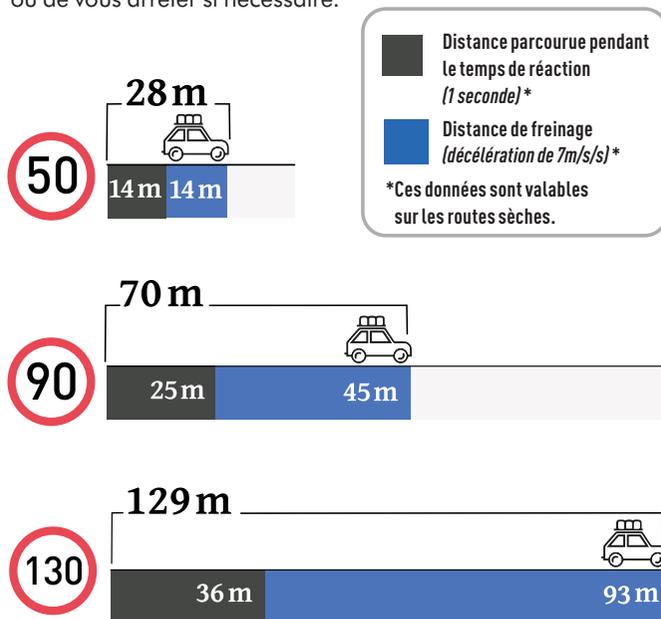
1. Que vous emportez avec vous : permis de conduire, pièce d'identité valide, numéro d'identification fiscale, certificat d'assurance valable et autres documents du véhicule ;
2. Les niveaux d'huile et d'eau ;
3. Le système de freinage ;
4. La direction ;
5. L'usure et la pression des pneus ;
6. Les amortisseurs ;
7. Les phares ;
8. La batterie ;
9. Que vous avez le triangle de pré-signalisation ;
10. Que vous avez le gilet réfléchissant.

### PLANIFIEZ VOTRE VOYAGE !

1. Étudiez votre itinéraire et renseignez-vous sur d'éventuels embouteillages, changements ou déviations.
2. Planifiez vos arrêts pour vous reposer, prendre vos repas, passer la nuit ou même faire une sieste.

## DISTANCES DE SÉCURITÉ

Gardez une distance de sécurité car cela vous permet de réfléchir, de ralentir ou de vous arrêter si nécessaire.



## LA CEINTURE DE SÉCURITÉ

La ceinture de sécurité est le principal système de sécurité passive du véhicule et celui qui garantit le plus l'intégrité physique de l'humain en cas de collision. **Son utilisation est obligatoire**, à la fois à l'avant et à l'arrière et pour tous - conducteur et passagers -, dans et hors des localités. Lorsqu'un passager sur le siège arrière ne porte pas de ceinture de sécurité, il met en danger sa vie ainsi que celle des autres occupants du véhicule.

Une ceinture de sécurité correctement attachée réduit le risque de blessures graves. Ce système de sécurité doit passer par l'épaule, la poitrine et la hanche et la bande doit être bien ajustée au corps. La ceinture doit rester placée sans jeu et sans torsion.

## ALCOOL ET DROGUES PSYCHOTROPES

### L'ALCOOL A DES CONSÉQUENCES IMMÉDIATES SUR LA CONDUITE :

Aussi bien France comme au Portugal, beaucoup de victimes d'accidents mortels conduisaient avec un Taux d'Alcool dans le Sang supérieur à la limite autorisée. Pour votre santé et votre sécurité, ainsi que celles des autres, ne prenez pas de risques. Voici quelques exemples de changements sensoriels dus à une conduite sous alcool :

1. Réduction du champ de vision
2. Augmentation du temps de réaction
3. Changement de la notion de distance
4. Réduction de la perception des risques
5. Affectation de la coordination motrice et changement de l'équilibre



**La meilleure attitude est de ne pas boire d'alcool si vous allez conduire ou de ne pas conduire si vous buvez.** En France et en Espagne, la limite légale d'alcool dans le sang est de **0,5g/l**. Au Portugal, elle est de :

- **0,2g/l** pour les conducteurs suivants : en régime probatoire, de véhicules de secours ou de service d'urgence, de transports collectifs d'enfants et de jeune jusqu'à 16 ans, de taxis, de voitures de tourisme ou de marchandises ou de transport de marchandises dangereuses,
- Et de **0,5g/l** pour les autres conducteurs. Pour éviter tout risque, ayez toujours à votre disposition deux tests d'alcoolémie qui vous indiqueront si vous devez utiliser votre véhicule ou non.

**Les drogues psychotropes modifient également votre perception :** Il n'y a pas de drogues « douces » au volant. Aucune substance psychoactive (cannabis, MDMA, cocaïne, etc...) n'est compatible avec la conduite d'un véhicule. Le mélange de ces substances comporte un risque encore plus grand. Ne prenez pas de risques !

## LA FATIGUE

**La fatigue provoque une diminution de la vigilance et augmente le temps de réaction du conducteur.**

Un accident sur trois est causé par la somnolence. Sachez reconnaître les signes de fatigue : bâillements fréquents, paupières lourdes, vue fatiguée, crispation du cou et des épaules, difficultés à se concentrer sur la conduite... Aux premiers signes, et même s'il ne vous manque pas beaucoup de kilomètres, arrêtez-vous dès que possible. Faites une pause active.

### CONTRE LA FATIGUE AU VOLANT :

1. Reposez-vous avant de partir. Ne commencez pas un voyage après une journée de travail.
2. Ne partez pas l'estomac vide. Prenez un repas léger et ne buvez pas d'alcool, optez pour une boisson stimulante (café, thé...).
3. Arrêtez-vous pour vous reposer au moins toutes les deux heures. Profitez de la pause pour faire une petite sieste, faire des exercices physiques ou marcher.
4. Faites attention à certains médicaments qui provoquent de la somnolence et diminuent la vigilance.
5. Ne surchauffez pas l'intérieur du véhicule. Maintenez une température douce et le véhicule aéré.

## LE TÉLÉPHONE PORTABLE

Il est interdit d'utiliser le téléphone portable pendant la conduite. Ne l'utilisez pas en conduisant, même avec un casque ou un kit mains libres, car cela réduit l'attention du conducteur.

## TRANSPORTS D'ENFANTS ET D'ANIMAUX

### ENFANTS :

- Les enfants de moins de 12 ans et de moins de 135 cm de hauteur - en Espagne et au Portugal et de 10 ans en France -, doivent toujours être transportés sur le siège arrière et doivent utiliser des dispositifs de retenue adaptés à leur taille et à leur poids - sièges auto.
- Les enfants de moins de 3 ans peuvent être transportés sur le siège avant à condition d'utiliser un dispositif de retenue dos à la route et que l'airbag côté passager soit désactivé.
- L'infraction à l'une des dispositions visées aux points précédents est sanctionnée par une amende de 120 à 750 € pour chaque enfant transporté indûment.
- Le transport de mineurs ou de personnes jugées inaptes sans ceinture de sécurité est considéré comme une infraction grave.

### ANIMAUX :

Les animaux doivent être transportés de manière appropriée :

- Caisse de transport - protège l'animal en cas d'accident.
- Harnais / collier de l'animal attaché à la ceinture de sécurité - une bonne option sur les voyages plus longs, car il empêche l'animal d'être limité à l'espace de la caisse de transport.