

Les stages **automalins** de **Norauto**

SPÉCIAL
JEUNES
MAMANS



Nom :

Prénom :

Date du stage :

1^{ers} contrôles et sécurité en voiture :
**Apprenez à réaliser vous-même les premiers
contrôles et à assurer la sécurité de votre enfant
en voiture.**

Norauto

Les stages automalins de **Norauto**

SPÉCIAL
JEUNES
MAMANS

Bienvenue !

Être maman, c'est un job à plein temps : conduites chez la nounou, à l'école, départ en vacances, les déplacements sont nombreux ! Alors, Norauto vous donne un coup de pouce !

C'est parti pour 1h30 de stage et de bons plans 100% réservés aux mamans.

Le programme :

FAIRE LES 1^{ER} CONTRÔLES: PLUS FACILE QU'IL N'Y PARAÎT P4-9

- La révision étape par étape
- Les points clés à vérifier
- La check-list 100% sécurité

BÉBÉ À BORD: SÉCURITÉ D'ABORD P10-15

- Choisir le bon siège auto
- Bien l'attacher
- Les astuces

PRÉPAREZ LES LONGS TRAJETS P16-20

- Comment éviter les colères et l'ennui ?
- Parce son confort, c'est aussi le vôtre
- Prévenir plutôt que guérir
- Ma carte Norauto

→ La révision étape par étape

Vous ne louperiez pas un rendez-vous médical pour votre bout de chou ? Et bien pour votre voiture, même discipline ! Pour éviter les petites maladies et gros bobos de votre auto, il y a des rendez-vous incontournables :

Tous les 10 000 km



CONTRÔLES NIVEAU 1

Entretien complet et contrôle des liquides, des pneumatiques, des plaquettes, des disques et des éléments de vision.

- Contrôle de l'état des 4 pneus et mise à pression (permutation roues avant et arrière sur 4x4)
- Contrôle visuel de la géométrie
- Contrôle des disques et plaquettes de freins avant et arrière
- Contrôle des rotules de direction
- Mise à niveaux des liquides lave-glace, direction assistée, refroidissement
- Contrôle de l'état du liquide refroidissement
- Contrôle du niveau et taux d'humidité du liquide de freins
- Contrôle des feux, des optiques, du pare-brise, des rétroviseurs, des ampoules⁽¹⁾, des avertisseurs sonores et lumineux, des essuie-glaces, des plaques d'immatriculation
- Diagnostic électronique : lecture des codes défaut
- Remise à zéro de l'indicateur de maintenance et de l'analyseur d'huile

Tous les 20 000 km



Contrôles de niveau 1 + CONTRÔLES NIVEAU 2



- Contrôle visuel des amortisseurs avant/ arrière et des coupelles d'amortisseurs avant⁽²⁾
- Contrôle des soufflets de transmission
- Contrôle visuel de la courroie d'accessoires, des durites de refroidissement, de l'échappement
- Diesels : purge du filtre à gasoil
- Essence : contrôle visuel du faisceau d'allumage, contrôle de pollution CO2 et sonde lambda

(1) Remplacés si nécessaire (sauf ampoules au Xénon, 3^{ème} feu stop et diodes (technologies Led)).

(2) Suspension Citroën : contrôle visuel des sphères.

Tous les 40 000 km



Contrôles de niveaux 1 et 2 + CONTRÔLES NIVEAU 3



- Contrôle de toutes les rotules de suspension et des rotules axiales
- Contrôle des biellettes de barre stabilisatrice
- Contrôle des roulements de roue avant et arrière
- Contrôle des transmissions
- Contrôle visuel de l'étanchéité de la boîte de vitesse et pont arrière
- Mise à pression roue de secours

Tous les 80 000 km



Contrôles de niveaux 1, 2 et 3 + CONTRÔLES NIVEAU 4



- Diagnostic approfondi des freins avant et arrière (étriers, flexibles, canalisations, par démontage si tambour...)
- Contrôle des silentblocs de barre stabilisatrice et de triangles de suspension avant

Vous n'y connaissez rien et loin de vous l'envie de devenir mécano ?

Pas de panique. L'objectif est d'apprendre à contrôler visuellement quelques points importants... sans mettre les mains dans le cambouis. Car entre 2 entretiens, l'état des pneus ou de l'huile peut se dégrader... Pour votre sécurité et celle de votre enfant, pensez à les vérifier régulièrement. Un œil sur votre bébé et un autre sur votre voiture !



→ Les points clés à vérifier

1 Contrôle de l'état des pneus

Aidez-vous des témoins d'usure présents sur les pneus. Si l'épaisseur de la gomme est inférieure ou égale à 1,6mm c'est que le pneu est à changer. Des jauges d'usure sont à votre disposition gratuitement dans votre centre Norauto. Vérifiez également l'état général de vos pneus : craquelures, entailles, hernies, et leur pression.

- **Rappel** : 2 pneus d'un même essieu doivent être de structure identique.
- **Selon la saison**, il est indispensable d'adapter ses pneumatiques. En dessous de 7°C, des pneus classiques perdent en adhérence, il est donc recommandé de passer aux pneus hiver pour une tenue de route parfaite et une sécurité optimale.



ATTENTION À LA PRESSION DES PNEUS!



PNEUS SOUS GONFLÉS = DANGER.

- Les pneumatiques doivent être gonflés à froid à une borne de gonflage.
- Vérifiez la pression recommandée par le constructeur dans le carnet d'entretien, sur l'étiquette placée sur la portière conducteur ou la trappe à essence.

PENSEZ À VÉRIFIER LA PRESSION DE VOS PNEUS TOUS LES MOIS ET LEUR USURE TOUS LES 3000 KM ENVIRON. NORAUTO DISPOSE D'UNE BORNE DE GONFLAGE GRATUITE DANS CHAQUE CENTRE.

2 Contrôle du niveau d'huile moteur

Moteur éteint depuis 10 minutes et véhicule sur sol plat, retirez la jauge d'huile : après l'avoir essuyée, remettez-la en place et retirez-la à nouveau pour visualiser le niveau d'huile qui doit se trouver entre les repères mini et maxi. Ne dépassez jamais le niveau maxi.



3 Contrôle du niveau de liquide de refroidissement

Le niveau doit se situer **entre les repères mini et maxi**. Attention, un manque de liquide peut entraîner une panne immobilisante. Faites l'appoint moteur froid **sans dépasser le niveau maxi**, en versant directement dans le réservoir de liquide.



4 Contrôle du niveau de liquide de frein

Le bocal situé au-dessus du maître-cylindre comporte 2 niveaux : mini et maxi. **Un niveau sous le mini indique une fuite dans le circuit ou une pièce du freinage fortement usée.** Un diagnostic freinage est nécessaire. En complément, pensez aussi à faire vérifier l'état de la qualité du liquide en vous rapprochant de votre centre Norauto.



LE LIQUIDE DE FREIN

Le rôle du liquide de frein est essentiel. Par une simple action sur la pédale de frein, il doit transmettre la force de freinage jusqu'aux quatre roues, en passant par les différents organes du système de freinage. L'humidité contenue dans l'air et les écarts de température liés aux phases de freinage dégradent le liquide de frein. Il existe plusieurs normes de liquide DOT 3, 4 ou 5.

Demandez conseil à nos vendeurs.

5 Contrôle du niveau de liquide de direction assistée

Moteur arrêté et roues droites, retirez le bouchon et vérifiez que le niveau se trouve bien entre le mini et le maxi. Faites l'appoint si nécessaire avec un liquide répondant aux normes de votre carnet d'entretien ou demandez conseil auprès de votre centre Norauto (pour véhicule équipé).



6 Contrôle des éléments de vision

- La veille d'un départ, pensez à nettoyer vos phares et vos feux... sales, ils peuvent diminuer l'efficacité de l'éclairage jusque 30%.
- Pensez bien sûr à laver régulièrement le pare-brise et chaque surface vitrée.
- Vérifiez le niveau du lave-glace. Ne le négligez pas, une bonne vision est essentielle pour votre sécurité. Il existe plusieurs types de liquide de lave-glace : antigel, antimoustiques, parfumé...
- Vérifiez régulièrement le bon fonctionnement des ampoules et équipez-vous d'un coffret d'ampoules de secours.
- Si les essuie-glaces laissent des traces à l'essuyage, ils sont à changer.
- Réglez correctement les rétroviseurs.

TOUT CE QU'UNE MAMAN DOIT AVOIR EN VOITURE :



Le gilet de sécurité et le triangle rouge

Ils sont obligatoires et doivent être accessibles rapidement. Dans le cas contraire, l'amende minorée est de 90€, majorée de 375€.

Un constat

À placer dans la boîte à gants, il permet de préciser les circonstances de l'accident et doit être envoyé dans les 5 jours suivant l'accident. Vous pouvez en obtenir gratuitement chez votre assureur ou en télécharger sur internet. Une application smartphone vous permet désormais de vous passer du constat papier : e-constat.

Une boîte d'ampoules

Si elle n'est pas obligatoire, sachez qu'une ampoule grillée est sanctionnée de 68€ d'amende si vous ne pouvez pas la changer tout de suite.

Une roue de secours

S'il s'agit d'une roue galette, la vitesse maximale autorisée est de 80km/H. Vérifiez toujours l'état et la pression de votre roue de secours avant de partir.

Un kit de crevaison

Parfait pour réparer temporairement et regonfler un pneu crevé, il vous permet de rouler quelques kilomètres à 60km/H.

Un bidon d'huile moteur

Un appoint d'huile vous permettra de rouler encore quelques kilomètres si votre moteur est en surchauffe : mais un contrôle est indispensable.

Un ethylotest

Il est obligatoire en voiture. N'oubliez pas : le taux d'alcool admis pour conduire doit être inférieur à 0,5g d'alcool par litre de sang soit 0,25g par litre d'air aspiré.

Un coupe-ceinture, un brise-vitre et un extincteur de poche

Placez-les à portée de mains dans l'habitacle : en cas d'urgence, ils doivent être accessibles rapidement.

Un disque de stationnement

Il s'agit du disque européen : grâce à lui, vous pouvez stationner dans les zones de stationnement gratuit mais limité. Si vous oubliez de l'apposer, vous encourez une amende de 17€.

Une trousse médicale

Celle-ci doit contenir des gants, des compresses stériles, des ciseaux, des pansements, de l'antiseptique.



**Vous vous posez des questions ?
Avec Norauto, vous allez être fixé !**

LA RÉFÉRENCE SÉCURITÉ



Sûr, simple, incontournable : le système Isofix a révolutionné la sécurité des enfants en voiture. Il est obligatoire sur les véhicules neufs depuis 2011. Les 2 pinces métalliques du siège Isofix viennent se clipser par pression sur les anneaux qui équipent le véhicule (placés à l'arrière entre l'assise et le dossier). Le système Isofix n'utilise pas la ceinture de sécurité, ce qui évite de mal installer le siège. Avant tout achat, vérifiez si votre voiture en est équipée ou non.

ACHETEZ MALIN

- **CHOISISSEZ** le siège le plus adapté à votre enfant et pensez aussi à vérifier qu'il s'installe facilement dans votre voiture.
- **VÉRIFIEZ** que le siège auto qui vous intéresse est homologué et conforme aux normes européennes. Le petit label « E » doit être visible sur le siège.
- **PRENEZ** toujours la bonne taille pour votre enfant : pour assurer sa sécurité, le siège doit être adapté parfaitement à sa morphologie.
- **ÉVITEZ** absolument le marché de l'occasion : un siège auto trop vieux ou impliqué dans un accident n'aura plus les qualités protectrices requises pour assurer la sécurité de votre enfant.
- **UN RÉHAUSSEUR AVEC DOSSERET** protégera mieux la tête de l'enfant qu'un réhausseur simple en cas de choc latéral.



SELECTION NORAUTO

Retrouvez notre gamme de réhausseur et siège-auto en centre ou sur Norauto.fr



→ **Bien l'attacher**

1 Lisez la notice

Ou, plus simple, regardez la vidéo d'installation proposée par le constructeur **en ligne**.

2 Réglez parfaitement les bretelles du harnais

À la bonne hauteur et ne pas vriller. Astuce : si vous pouvez passer 3 doigts entre l'épaule et le harnais, c'est que l'enfant n'est pas bien maintenu.

- **Pour les sièges dos à la route**, les bretelles doivent être positionnées à hauteur d'épaule ou juste en dessous. Cela retient bébé vers le bas en cas de collision frontale.
- **Pour les sièges face à la route**, le harnais doit être positionné à hauteur d'épaule ou juste au-dessus, afin de « plaquer » l'enfant vers l'arrière.

3 Retirez les manteaux et les cartables en voiture

Les manteaux laissent trop de jeu entre les bretelles et l'enfant. Évidemment, pas question que vos enfants aient froid, alors optez pour une chancelière, un nid d'ange ou une combinaison équipée de passages pour les sangles. Et en voiture, le cartable doit être dans le coffre ou à côté de votre enfant mais jamais porté sur le dos.



4

Apprenez-lui à systématiquement attacher sa ceinture



Passe-ceinture Disney



Apprenez-lui à systématiquement attacher sa ceinture, et ce, dès le plus jeune âge : cela doit devenir un réflexe, pour les petits comme les longs trajets. Une fois cette règle acquise, ce geste deviendra automatique.

D'abord aidez-le à la placer correctement, puis laissez-le faire. Il faut que la ceinture ne le gêne pas et qu'elle ne vrille pas.

3 Si le siège n'est pas équipée Isofix

Pensez à vérifier régulièrement la bonne tension de la ceinture de sécurité qui maintient le siège.

→ Les astuces

LES GESTES SÉCURITÉ EN QUESTION !

• **Installer bébé à l'avant ou à l'arrière ?**

Selon le code de la route, les enfants de moins de 10 ans doivent voyager à l'arrière, dans des systèmes de retenue adaptés à leur taille et homologués, sauf si la voiture ne dispose que de sièges avant ou que la banquette arrière est occupée par des enfants plus jeunes. Un bébé peut être installé à l'avant dans un dispositif spécial homologué, dos à la route.

• **Que faire après un petit accident ?**

Un siège auto doit être systématiquement remplacé après une collision à plus de 10km/h car il peut avoir été fragilisé et ne protégera plus l'enfant comme il le devrait.

Évitez tout achat si vous ne connaissez pas l'historique du siège auto.

Certaines assurances ou même certaines marques spécialisées en puériculture peuvent prendre en charge ce remplacement. Renseignez-vous.

• **Prévoir un long trajet avec bébé ?**

Avec les nourrissons, mieux vaut toujours prévoir des arrêts fréquents et des pauses tout au long du trajet. À la longue, les mouvements du véhicule peuvent être difficiles à supporter pour leurs petites morphologies. L'habitacle doit aussi être à la bonne température. Évitez tant que possible de trop utiliser la clim pour que bébé n'attrape pas froid.

• **L'airbag protège-t-il bébé ?**

Non. L'airbag doit être désactivé. S'il est activé, ne placez jamais votre enfant à l'avant du véhicule dans un siège orienté vers l'arrière. Avec un enfant à l'avant, un airbag non désactivé est passible d'une amende de 135€.

• **Comment rester vigilante et garder un œil sur bébé ?**

Tout simplement en équipant votre véhicule d'accessoires pratiques pour signaler la présence d'enfants et aussi pour surveiller facilement l'arrière de votre véhicule sans perdre de vue la route !



Adhésif famille



Ventouse bébé à bord



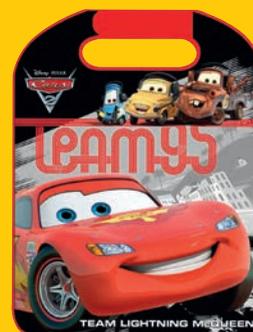
Rétroviseur de surveillance

JOUR APRÈS JOUR

ET SI VOUS VOUS FACILITIEZ LA VIE EN VOITURE ?

→ C'est du propre

Découvrez une sélection de produits malins pour garder un habitacle clean longtemps. Ces articles ont pour la plupart été testés -et adorés- par les mamans blogueuses !



PROTÈGE DOSSIER



ORGANISEUR DE SIÈGE



JEU DE 4 TAPIS SUR MESURE



POUBELLE DE VOITURE



LINGETTES MULTI USAGE



DÉSODORISANTS FUN À SUSPENDRE

→ Comment éviter les colères et l'ennui ?

• “On arrive quand maman ?”

C'est la question à laquelle vous n'échapperez pas ! Alors, prévoyez de quoi l'occuper. Parce que si les ados ont souvent un lecteur MP3 ou une console pour s'occuper, les plus petits ont besoin d'être divertis...

Pensez à prendre :

- Des livres qu'ils aiment, du coloriage, des stickers.
- Des jeux magnétiques, pour qu'ils ne perdent aucune pièce dans l'habitacle.
- Des pochettes surprises avec des petits jouets pas chers, mais toujours efficaces pour capter leur attention.
- Un album de musique classique : les bébés adorent ! « Pierre et le Loup » par exemple...
- Une tablette ou un lecteur DVD de voiture avec ses films préférés... ou au contraire des nouveautés qu'il n'a pas encore vues.



Casque audio spécial enfant



Support multimédia



Lecteur DVD embarqué

→ Parce que son confort, c'est aussi le vôtre.

• Comment ranger les grands bagages des petits bouts ?

Vous le savez, avec un bébé difficile de voyager léger... Entre la poussette, les couches, les biberons et les accessoires, à l'arrière de votre voiture c'est vite le bazar.

Alors avant le grand départ, pensez à organiser vos bagages pour rendre l'indispensable accessible rapidement.

Rangez par exemple la poussette dans un coffre de toit pour gagner de la place et voyager confortablement.



Coffre de toit pliant Bermude 5700 Flex

• Quand prendre la route avec des petits ?

Soit à l'heure du dodo, soit le matin très tôt, quand bébé est encore endormi. L'idée est de profiter du sommeil de votre enfant pour accumuler les kilomètres.

TOP CONFORT



Tour de cou, polochon

• Quoi prendre ?

Pensez toujours à emporter quelques encas : une petite collation en voiture aide à passer le temps. Le ventre plein, bébé râle moins et il s'endort plus facilement.

Ayez toujours de l'eau à portée de main, avec un système de bouchon simple à utiliser. Prenez des biscuits faciles à manger et qui ne laisse pas trop de miettes...

UNE PAUSE TOUTES LES 2 HEURES

Pour vous, comme pour votre enfant, il est essentiel de se dégourdir et de faire **une vraie pause de 15 minutes toutes les 2 heures** : jouez sur une aire de repos, déjeunez, grignotez un morceau, ou encore prévoyez une courte visite touristique... Vous repartirez plus vigilant et votre enfant sera détendu. Vous êtes prêts à reprendre la route **dans les meilleures conditions**.

PAUSE BIBI



Glacière



Chauffe-biberon

Sac isotherme



DÉJEUNER SUR L'HERBE



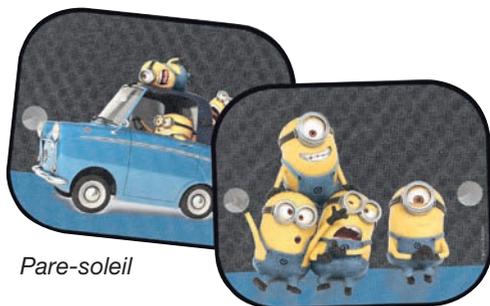
Plaid

→ Prévenir plutôt que guérir

CONTRE LA CHALEUR :
VIGILANCE ABSOLUE.

Les enfants et notamment les nourrissons supportent difficilement la chaleur en voiture.

- Les températures élevées peuvent entraîner une déshydratation les mettant en danger. Il est indispensable de veiller à garder une température adéquate dans l'habitacle.
- Ne laissez jamais un bébé en voiture au soleil : c'est vital. Pensez à le faire boire régulièrement pendant vos trajets d'été.
- Régulez correctement la température dans l'habitacle.
- N'habilitez pas bébé trop chaudement quand les températures grimpent.



Pare-soleil



Thermomètre

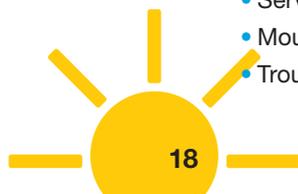


→ Les solutions anti-
chaleur

En voiture, vos enfants ne sont pas à l'abri des rayons UV. Il est donc nécessaire d'équiper vos vitres arrières de rideaux pare-soleil pour un trajet à l'ombre des insulations.

→ Contre les petites
urgences, pensez à
emporter...

- Sacs vomitoires à portée de main de l'enfant
- Serviettes humides
- Mouchoirs papiers
- Trousse de premiers soins



MA CARTE NORAUTO : LA MEILLEURE ALLIÉE
DES JEUNES MAMANS SUR LA ROUTE !

→ MON ASSISTANCE
CREVAISON GRATUITE⁽¹⁾

Grâce à la carte Norauto, bénéficiez gratuitement d'une assistance crevaison **24h/24 et 7J/7** partout en France.

→ MON CARNET
D'ENTRETIEN DIGITAL⁽¹⁾

disponible sur mon smartphone et sur MonNorauto.fr

→ 10% DE REMISE SUR LE
CONTRÔLE TECHNIQUE⁽¹⁾

Sur simple présentation de votre carte Norauto et de votre carte grise dans l'un des centres Dekra et Norisko Auto participant.

→ L'ACCÈS PRIORITAIRE AUX
STAGES AUTOMALINS DE
NORAUTO⁽¹⁾

Vous êtes prioritaire pour participer aux **stages automalins de Norauto** afin de mieux connaître votre voiture.

→ MES BONS D'ACHATS

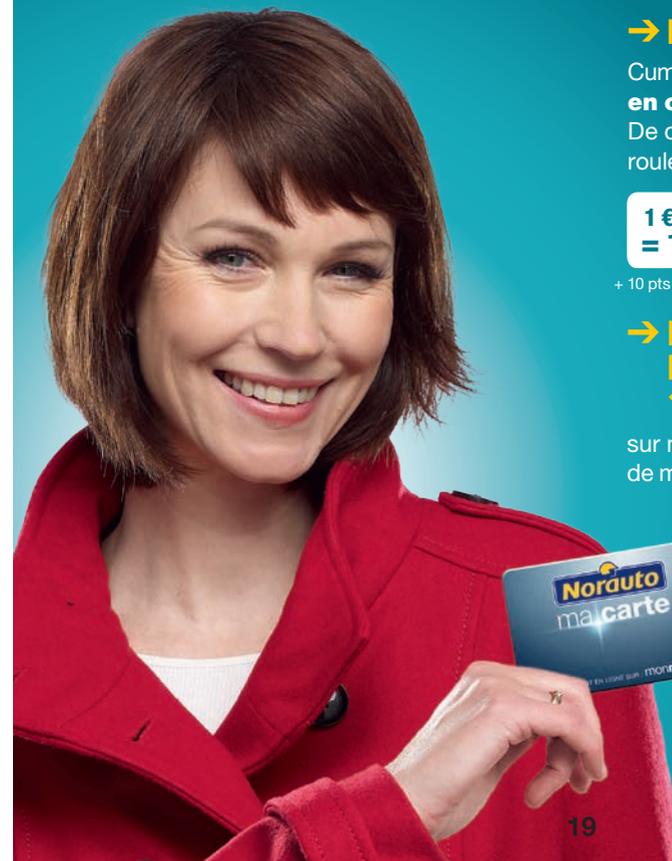
Cumulez **des points à chaque passage en caisse** et recevez des bons d'achats. De quoi vous équiper au meilleur prix et rouler en toute sécurité.

1 € D'ACHAT = 1 POINT = **300 POINTS = UN BON D'ACHAT DE 6€**

+ 10 pts offerts à chaque passage en caisse

→ MON OFFRE
DE BIENVENUE :
15% DE REMISE⁽¹⁾

sur mon prochain achat après activation de ma carte sur MonNorauto.fr



DEMANDEZ-LA
EN MAGASIN
OU SUR
MONNORAUTO.FR

⁽¹⁾ Voir modalités de fonctionnement des avantages de la carte Norauto sur monnorauto.fr



Stages automalins de Norauto :
testés et adorés
par les mamans blogueuses !



Merci et bonne route !

