

PR249

PR254

PR256

PR259

PR134

PR137

PR138

PR140

PR142

PR144

PR151

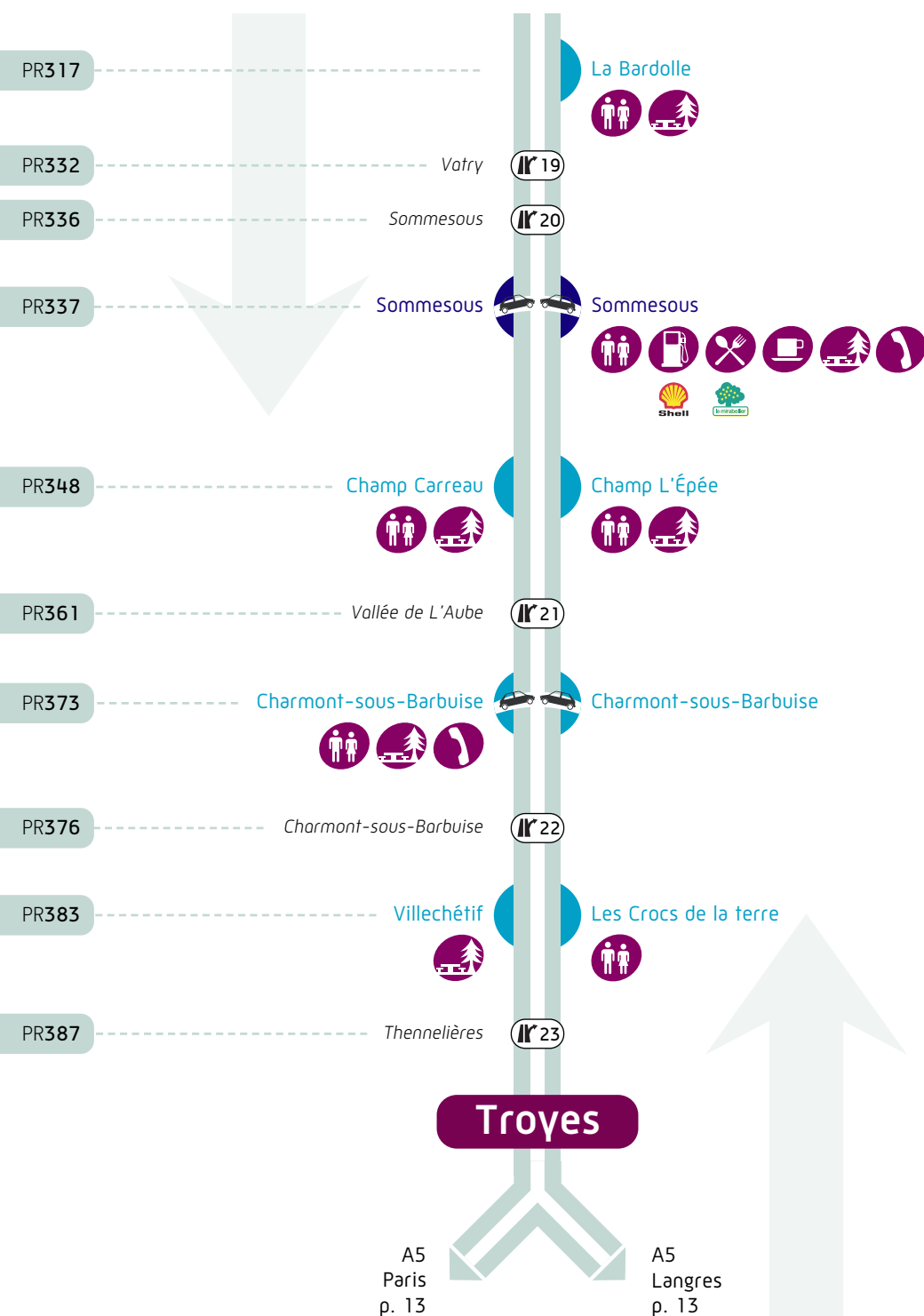
PR159

PR303

PR308

PR310

PR315



## L'indispensable pause détente...

Les pauses font partie du voyage. Prévoyez de vous arrêter toutes les deux heures (et plus si nécessaire).

Pour réussir votre pause :

- choisir un endroit adapté, calme et sans danger,
- en faire un moment de détente pour le conducteur et les passagers,
- boire, de préférence de l'eau (en aucun cas de l'alcool),
- manger léger et équilibré,
- si vous en avez la possibilité, changer de conducteur.