

1 Le guide de l'accompagnateur

Sommaire

- L'accompagnateur 2
- La progression 3
- L'opposition 4
- La fatigue 5
- Le manque de pratique 6
- L'excès de confiance 7
- Le manque de confiance 8
- Le stress 9
- La signalisation routière :
 - les panneaux de danger 10
 - les panneaux d'ordre 11
 - les panneaux indicatifs 12

Les conditions de l'AAC (Apprentissage Anticipé de la Conduite)

L'élève :

- 16 ans au minimum et sans limite d'âge.
- 20 h de conduite minimum avec une auto-école.
- Réussite à l'examen du Code de la Route.
- Possession de l'attestation de fin de formation initiale.

L'accompagnateur (le candidat peut en désigner plusieurs) :

- Plus de 28 ans.
- Plus de 3 ans de permis (nombre de points indifférent).
- Ne doit pas avoir été condamné pour homicide et blessures involontaires, conduite sous l'emprise d'un état alcoolique, délit de fuite, refus d'obtempérer à une sommation de s'arrêter, conduite sous le coup d'une suspension ou d'une annulation du permis.

Le véhicule :

- Doit être équipé d'un rétroviseur droit orienté pour l'accompagnateur.
- Le disque CA doit être fixé à l'arrière gauche de la voiture puis retiré quand l'apprenant n'est plus au volant.

Pour vous guider



Le saviez-vous ?



Mise en garde



Conseils



En savoir plus

2 L'accompagnateur

- Vos années de conduite vous ont appris à anticiper. Votre enfant lui, a encore besoin d'être guidé et encouragé pour réussir à le faire comme vous ; ce sera une grande partie de votre rôle d'accompagnateur.
- Informez-vous du scénario de la période d'accompagnement et de ses variantes avant de vous y engager.
- Lisez absolument les conseils qui suivent avant de commencer la conduite accompagnée !

Avant de commencer

Le passage de relais se fera naturellement si vous vous êtes associé à la formation de votre enfant depuis le départ ; vous avez assisté à des leçons, vous étiez présent à la signature de l'attestation de fin de formation initiale par l'enseignant.

Le livret d'apprentissage

- Document à la fois officiel et pédagogique, indispensable et obligatoire pour la période d'accompagnement. Il sert de lien entre les différents accompagnateurs et l'enseignant de la conduite.
- Les pages 21 à 24 du livret d'accompagnement sont à lire absolument !



- Ne dépassez jamais 1 h 30 sans pause !**
- Ne partez jamais s'il est déjà fatigué** ou soucieux (sortie en discothèque la veille) !



- Faites le point après chaque séance** de conduite en insistant sur les circonstances, les émotions éventuelles, les situations nouvelles rencontrées et tenez le livre de route (livret bleu) à l'encre.
- Faites confiance au débutant** et ne lui laissez pas sentir vos doutes ce qui pourrait le perturber.



- Les cinq grands principes de la conduite à faire respecter par l'apprenti sont :**
 - regarder loin ;
 - balayer du regard ;
 - ped face au frein pour faire face à tout risque potentiel ;
 - agir rapidement ;
 - gérer ses espaces.

En suivant tous les conseils, au bout des 3 000 km minimum requis, votre enfant sera devenu de trois à quatre fois moins accidentogène que ceux qui n'ont pas bénéficié de la conduite accompagnée !

3 La progression

0 km

Commencez

- Au calme.
- Dans un quartier facile et connu.
- Sur des trajets simples.
- Pendant 20 mn au maximum car la fatigue arrive vite.
- Progressivement, augmentez la durée des parcours jusqu'à 30 mn.

250 km

Quand le conducteur manifeste une aisance certaine vous pouvez

- Prolonger les séances de conduite de 30 à 50 mn.
- Faire des trajets plus longs.
- Faire des trajets plus complexes (rocares, villes peu ou pas connues, montagne etc.).
- Choisir des heures où la circulation devient plus dense.

500 km

- Abandonnez les trajets habituels pour ne pas que la conduite devienne "machinale".
- Organisez des sorties avec lui en variant les itinéraires : il les établira lui-même à l'aide d'une carte routière en veillant à emprunter différents types de routes et autoroutes.
- Commencez les trajets de nuit sur des routes familières.

Variez les parcours

Si vous continuez à choisir des chemins habituels votre enfant ne regardera plus la signalisation et ne réfléchira plus suffisamment.

800 km

- Commencez à circuler de nuit sur des routes inhabituelles.

Conduite de nuit

Insistez sur l'importance du regard lors des croisements et sur l'utilisation rapide et précise de la commande des feux (manipulation à réviser avant de prendre la route).

1000 km

- Premier RDV pédagogique : votre présence y est obligatoire et essentielle ; il s'agit de voir avec l'enseignant si des mauvaises habitudes se sont installées et comment les faire disparaître.
- Lors de la séance en salle ce sont les échanges entre les accompagnateurs et les conducteurs débutants qui vont déterminer en profondeur les bonnes attitudes de sécurité.

3000 km

- Après le premier RDV pédagogique l'objectif est d'acquiescer de l'autonomie tout en gommant les éventuelles dérives relevées.

4 L'opposition

Quels signes ?

Son comportement

- Il peste contre les conditions de circulation, critique les règlements.
- Il est tendu physiquement (cou rigide, bras crispés).
- Il refuse vos remarques et conseils.
- Il souligne les faiblesses de vos propositions.
- Il devient agressif.
- Il a du mal à discuter calmement.

Ses paroles

- "Qu'est ce qu'il fait celui-là ?"
- "30 km/h sur cette route c'est n'importe quoi !"
- "Avec les autres je ne faisais pas comme ça et c'était mieux !"
- "C'est pas comme ça que j'ai appris !"
- "Mais j'allais le faire !"
- "Bon alors je fais quoi maintenant ?"
- "Faudrait savoir, une fois je roule trop vite, une fois trop lentement !"
- "Et toi, tu le fais bien alors ?"

Pourquoi ?

- Il a du mal à accepter la présence de l'accompagnateur.
- Il ne veut pas faire ce parcours ou rouler ce jour-là.
- Il est déçu de sa progression et se rebiffe.
- Il sent qu'il est mal à l'aise.
- Il est fatigué.
- La situation est trop complexe ou n'a pas d'intérêt pour lui.

Comment y remédier ?

- Ne soyez pas trop présent.
- Encouragez-le.
- Donnez-lui les indications assez tôt.
- Veillez à ne pas être énervé, préoccupé, tendu.
- Proposez-lui de s'arrêter un peu pour discuter de la situation.
- Cherchez à comprendre pourquoi il voulait faire autrement.
- Réduisez vos conseils à l'essentiel.
- Évitez de conduire à sa place.
- Ne donnez pas d'ordre.
- Écoutez ses explications.
- Évitez de lui dire "attention !" ce qui ne veut rien dire mais augmente le stress.



Le conducteur en apprentissage ne peut pas sortir des frontières françaises !

La fatigue

Quels signes ?

Son comportement

- Son regard devient fixe.
- Il change souvent de position ou s'affaisse sur son siège.
- Il demande plusieurs fois la même information.
- Son allure est inadaptée (lente ou rapide).
- Il soupire, peste contre lui-même.
- Il se trompe de vitesse, cale, inverse le clignotant.
- Il fait répéter les directions à prendre.

Ses paroles

- "J'en ai assez !"
- "Oui je sais, mais attends un peu !"
- "Tu m'as dit de prendre où ?"
- "Hein, quoi ?"

Pourquoi ?

- Il a conduit trop longtemps.
- Il a mal dormi ou a trop chaud.
- Les conditions de circulation sont trop dures pour lui.
- Les conditions météorologiques demandent plus de concentration (pluie, brouillard...).

Comment y remédier ?

- Ne donnez pas trop de conseils.
- N'intervenez pas trop souvent.
- Ne faites pas de phrases trop longues.
- Soyez sûr que tout le monde est bien reposé, conducteur et accompagnateur.
- Changez de conducteur au premier signe de fatigue.
- Indiquez-lui quels signes de fatigue vous avez repérés afin qu'il sache les déceler seul.
- Indiquez-lui que la fatigue est un processus normal et qu'il faut s'arrêter dès le premier signe.



La surprime d'assurance est moins élevée pour un jeune conducteur ayant suivi la Conduite accompagnée :

- 1^{re} année de conduite :
 - conducteur Conduite accompagnée : 50 % de surprime ;
 - conducteur filière traditionnelle : 100 % de surprime ;
- 2^e année :
 - conducteur Conduite accompagnée : disparition de la surprime si le conducteur n'a jamais été déclaré responsable d'accident ;
 - conducteur filière traditionnelle : 50 % de surprime.

Le manque de pratique

Quels signes ?

Son comportement

- Il ne maintient pas bien sa trajectoire.
- Il ralentit tardivement.
- Il tient plus compte de la signalisation que des comportements des autres.
- Il pense que chacun va respecter la signalisation et se laisse surprendre.
- Il n'utilise pas ou peu ses rétroviseurs.
- Il détecte plutôt les obstacles fixes que les mobiles.
- Il prête attention aux indices proches au détriment de ceux qui sont éloignés.
- Il regarde trop près et manque d'anticipation.
- Il a encore des difficultés à manipuler le véhicule.

Ses paroles

- "Est-ce que je suis trop près ?"
- "Ça passe là ?"
- "Je pensais avoir plus de place !"
- "Je l'ai pas vu celui là !"
- "Je ne pensais pas qu'il ferait ça !"
- "Elle est où la rue que tu m'as indiqué ?"

Pourquoi ?

- Il ne maîtrise pas encore le gabarit du véhicule.
- Il ne roule pas assez.
- Il regarde court au lieu de faire confiance à son champ visuel en regardant loin.
- Il sélectionne mal les indices prioritaires.

Comment y remédier ?

- Proposez-lui suffisamment de situations de conduites variées.
- Proposez-lui des parcours assez réguliers et fréquents.
- Pensez au temps de maturation (ni trop court, ni trop long).
- Ne le guidez pas trop.
- Faites-le conduire régulièrement.
- Évitez les axes chargés et les parcours inconnus.
- Expliquez et répétez que le regard doit se placer loin.
- Prévenez-le tôt des indices pertinents, lorsqu'ils sont éloignés.
- Laissez-le rouler à son rythme.



Responsabilité Accompagnateur : en cas de taux d'alcoolémie supérieur au minimum autorisé, il est sanctionné au même titre qu'un conducteur.

L'excès de confiance

Quels signes ?

Son comportement

- Son allure est inadaptée, voire excessive.
- Ses actions sont tardives (selon vous).
- Sa conduite est moins rigoureuse.
- Il ne prend pas en compte la signalisation, va trop vite, "glisse" un stop pour faire comme les autres.
- Il dépasse ses limites.
- Il ne tient plus le volant que d'une main.

Ses paroles

- "Je sais que j'ai raison !"
- "Moi je peux le faire !"
- "C'est bon je connais, je maîtrise."
- "A 50 km/h on se traîne !"
- "Les autres le font bien !"
- "Cette signalisation, c'est pour les autres."

Pourquoi ?

- Il pense que sa formation et son expérience le mettent à l'abri des dangers.
- Ayant mémorisé les situations qu'il a assurées, il pense pouvoir reproduire le même schéma alors que les choses ne se répètent jamais à l'identique.
- Il a acquis de l'aisance et diminue sa vigilance.
- Il veut imiter les autres.
- Il pense que tout le monde réagit comme lui et comprend ses réactions.
- Il roule sur un trajet connu.

Comment y remédier ?

- Si vous émettez des jugements hâtifs il voudra devancer vos remarques en agissant comme il le fait.
- Veillez à ne pas adopter un comportement identique quand vous êtes au volant.
- Sélectionnez vos conseils, parlez peu mais clairement pour ne pas l'irriter.
- Défavorisez les automatismes inutiles ou dangereux.
- Anticipez vos conseils sur l'évolution des situations car même s'il roule aussi vite que vous, il n'a pas votre expérience.
- Arrêtez-vous et faites le point avec lui.



Responsabilité Apprenant : il est responsable pénalement des infractions commises. Il peut être verbalisé, payer une amende, se voir suspendre ou annuler son livret d'apprentissage.

Le manque de confiance

Quels signes ?

Son comportement

- Il roule particulièrement lentement alors que la situation est fluide.
- Il peste contre lui-même, soupire.
- Il demande du soutien dans ses décisions.
- Il hésite ou ne prend pas d'initiatives.
- Il est tendu au volant.

Ses paroles

- "J'y vais ou pas ?"
- "Ai-je le temps ?"
- "J'ai pas osé, je pensais que ça ne passerait pas !"

Pourquoi ?

- Il a souvenir de cette situation comme délicate.
- Il manque de méthode et de repères.
- Il a peur de mal réagir.
- Il est fatigué.
- Il se sous-estime.
- Il a peur de ce qui est nouveau.
- Il lie la situation à une peur ancienne.

Comment y remédier ?

- Exigez de lui ce qu'il faut mais pas trop.
- Évitez de faire un commentaire à chaque erreur.
- Ne lui montrez pas votre propre stress.
- Évitez les ordres.
- Revenez à des situations plus faciles.
- Mettez-le en situation de réussite avant d'augmenter à nouveau la difficulté.
- Encouragez-le en lui montrant ce qu'il a bien perçu dans une situation, même si la réalisation a été imparfaite.
- Évitez de reprendre le volant.



Permis probatoire

- Les permis délivrés aux nouveaux conducteurs sont dotés d'un capital de six points pendant une période de deux ans pour les conducteurs ayant suivi la conduite accompagnée, trois ans pour les conducteurs ayant suivis la filière traditionnelle.
- Au terme de cette période probatoire le conducteur disposera automatiquement des 12 points si aucun retrait de point n'a été enregistré précédemment.

Quels signes ?

Son comportement

- Il rouspète.
- Il hésite puis réagit nerveusement.
- Il a une conduite heurtée.
- Il a du mal à vous comprendre.
- Il est physiquement tendu (tête et cou rigides, bras crispés au volant).
- Il refait des erreurs de débutant.
- Il panique, ne sait plus quoi faire.
- Il pleure.

Ses paroles

- "Qu'est ce qu'il fait celui-là ?"
- "Oui, oui !" (D'un ton énervé.)
- "Quoi ?" (D'un ton excédé.)

Pourquoi ?

- Il a eu peur quelques instants auparavant.
- Il ne se sent pas capable de conduire correctement.
- Il voudrait faire ce que vous lui demandez mais n'y arrive pas encore.
- Il cherche son rythme.
- Il ne se sent pas progresser.
- Il subit la complexité de la circulation sans la maîtriser totalement.
- Les conditions de circulation sont plus complexes ce jour-là.

Comment y remédier ?

- Ne soyez pas trop présent et pressant.
- Ne lui donnez pas de conseils contraires à ceux qu'il a reçus.
- Veillez à ne pas être vous-même fatigué et tendu.
- Annoncez calmement l'évolution possible des situations de trafic.
- Avec des phrases courtes et précises, aidez-le à prélever les indices.
- Donnez des conseils, pas des ordres.
- Évitez de dire "attention", ce qui ne veut rien dire mais augmente le stress.
- Annoncez suffisamment tôt les changements de direction.
- Ne communiquez pas votre stress. Au besoin arrêtez-vous.
- Réparez de la situation avec lui, à l'arrêt.
- Si la situation se représente, parlez-en à l'enseignant pour trouver la solution.



La réussite à l'examen du code de la route est valable trois ans au lieu de deux pour la formation traditionnelle.

Les panneaux de danger

Triangle = danger

Bordure rouge, fond blanc : permanent

Bordure rouge, fond jaune : temporaire

En règle générale, placés avant la zone dangereuse :
 • 150 m en rase campagne ;
 • 50 m en agglomération.

Exception : panneau de double sens, à l'endroit même.

Divers

Virage dangereux à droite / Succession de virages dangereux dont le 1 ^{er} est à droite	Carrefour à sens giratoire	Circulation dans les deux sens
Réduction de la voie à droite / des 2 côtés permanent / temporaire	Ralentisseur de type dos d'âne	Annonce de feux tricolores permanent / temporaire
Passage d'animaux sauvages / d'enfants	Travaux	Autre dangers permanents / temporaires

Panneaux relatifs aux intersections et priorité

Intersection où la priorité à droite est applicable	Priorité ponctuelle à l'intersection annoncée	Route / Fin de route à caractère prioritaire à toutes les intersections

Cédez le passage : signal avancé / signal de position	Stop : signal avancé / signal de position

Pannoneaux

Dans 150 m	Sur 150 m	Seulement pour la catégorie représentée	Complète ou modifie le sens du panneau

Les panneaux d'ordre

Rond = ordre

Bordure rouge, fond blanc : interdiction

Fond bleu : obligation

Fond blanc, barre noire : fin d'interdiction

Fond bleu, barre rouge : fin d'obligation

En règle générale l'interdiction commence à hauteur du panneau et s'étend jusqu'à la prochaine intersection ou jusqu'au panneau de fin.

Interdictions

Circulation interdite à tout véhicule dans les deux sens	Sens interdit à tout véhicule	Limitation de vitesse / Fin (interdiction de dépasser la vitesse indiquée)
Interdiction de tourner à droite / à gauche	Interdiction / Fin de dépasser des véhicules à moteur autres que ceux à 2 roues sans side-car	Accès interdit aux piétons / aux catégories représentées

Obligations

Direction obligatoire avant le panneau / à la prochaine intersection	Voie réservée aux autobus	Chemin obligatoire pour piétons / pour cycles

Stationnement

Stationnement interdit du côté du panneau et au-delà	Arrêt et stationnement interdits du côté du panneau et au-delà	Entrée / Sortie de zone à stationnement interdit
A droite et à gauche du panneau	Jusqu'au panneau	A partir du panneau
		Stationnement payant

Les panneaux indicatifs

Carré = indication

Fond bleu : pour la conduite

Fond blanc, bordure bleue : installations diverses

Implantés à proximité de ce qu'ils signalent.

Autoroute / Fin d'autoroute	Route / Fin de route pour automobiles	Circulation à sens unique
Priorité par rapport à la circulation venant en sens inverse	Annonce d'un crèneau de dépassement à 2 fois 2 voies	Fin de crèneau de dépassement
Emplacement d'arrêt d'urgence	Impasse	Surélévation de la chaussée
Arrêt d'autobus. L'arrêt et le stationnement des autres véhicules est interdit	Lieu aménagé pour le stationnement	Poste de distribution de carburant avec GPL ouvert 24 / 24 h et 7 / 7 j
Vitesse minimale obligatoire	Poste d'appel d'urgence	Poste de secours

Indications de directions et localisations

NANTES 66	CAHORS TOULOUSE	UCCIANI A UCCIANI	A 41 12
Itinéraire principal (direction grande ville)	Direction grandes villes Itinéraire Bis	Direction vers les villes les plus proches	Direction vers une autoroute
MONTARGIS	MONTARGIS	Monges	
Entrée / Sortie d'agglomération sur route nationale		Lieu-dit	

Le guide du conducteur

Sommaire

- Les règles de base de la sécurité 14
- Les situations particulières de conduite 15
- Les risques inhérents à l'homme 16
- Les distances à respecter 17
- Le gel et l'enneigement 18
- Les ronds-points 19
- Les situations d'urgence 20
- Le permis à point 21
- Pour une conduite économique et écologique 23
- Index 24



Le contrôle technique

- Le contrôle technique est obligatoire pour tous les véhicules.
- Pour les véhicules de moins de 3,5 T :
 - le premier contrôle doit être effectué 4 ans après l'achat du véhicule neuf ;
 - il doit être ensuite renouvelé tous les deux ans ;
 - un contrôle favorable de moins de 6 mois est exigé lors de la vente ou de la demande d'un duplicata de carte grise.

Vitesses maximales autorisées

La vitesse est limitée à 50 km/h pour toutes les situations de conduite où la visibilité est inférieure à 50 m.

Conditions de conduite normales

Par temps de pluie



	Conditions de conduite normales	Par temps de pluie	
Autoroute	130 km/h	110 km/h	110 km/h
Route réglementée avec terre-plein central	110 km/h	100 km/h	100 km/h
Route réglementée sans terre-plein central	90 km/h	80 km/h	80 km/h
Agglomération	50 km/h	50 km/h	50 km/h

Pour vous guider



Le saviez-vous ? Mise en garde Conseils En savoir plus

Les règles de base de la sécurité

Voyez loin !

Plus vous observez loin devant votre véhicule, plus vous réagirez bien.

Voyez large !

Balayez du regard, faites confiance à votre vision périphérique.

Ralentissez aux intersections...

Même si vous avez la priorité.

Essayez de deviner

Ce que les autres pourraient faire de surprenant pour être prêt à réagir.

Mettez et faites mettre la ceinture

C'est évident pour pouvoir bénéficier de tout ce que le constructeur a prévu en sécurité passive de votre véhicule.



Différentes enquêtes signalent des cas d'accidents mortels sans port de ceinture à partir de 25 km/h !

Vérifiez votre véhicule avant de prendre le volant

• Les pneus

Leur pression : faites-le à froid après avoir roulé calmement jusqu'à la station-service. Consultez les pressions de votre voiture qui figurent soit dans le tour de porte conducteur soit à l'intérieur du pavillon du bouchon de réservoir. Si vous ne trouvez pas, consultez votre manuel d'entretien ou le tableau général des pressions dans la station-service. **A vérifier toutes les 3 semaines.**

Leur usure : repérez les indicateurs d'usure qui sont des bossages situés au fond des sculptures principales du pneu et signalés sur le haut du flanc par le symbole ▲ ou TWI ou la marque du pneu. S'ils affleurent la bande de roulement le pneu est trop usé : changez-le immédiatement !



Sachez que ce sont les roues motrices qui s'usent le plus vite, surveillez-les d'abord.

• L'huile de freins

C'est essentiel pour votre sécurité, pas assez ou plus d'huile, c'est moins ou pas de freinage, donc l'accident assuré !

A vérifier tous les 2 pleins.

• Le liquide de lave glace

La plupart des conducteurs négligent ce contrôle alors que leur vie en dépend ! En effet lorsqu'un pare-brise est subitement éclaboussé, sans liquide de lave-glace, les essuie-glaces vont étaler la saleté sur l'ensemble du pare-brise et c'est l'accident assuré !

A vérifier tous les 2 pleins.

Les situations particulières de conduite

La conduite de nuit

La nuit trompe sur les distances, les formes, la nature du sol et la vitesse ; la fatigue augmente la sensibilité à l'éblouissement.



Cinq fois moins de trafic la nuit et quatre fois plus de morts !



- Ayez un éclairage parfait et complet.
- Allongez votre intervalle de sécurité en suivant un autre véhicule.
- Ne fixez pas les feux des véhicules que vous croisez, regardez à droite de la source lumineuse.
- Mettez votre rétroviseur en position nuit pour ne pas être ébloui par les véhicules suiveurs mais attention à la perte de la notion de leur éloignement !
- Sur route sinueuse ou vallonnée, méfiez-vous des phares qui semblent venir face à vous. Un virage ou une déclivité peut se trouver entre vous et le véhicule en sens inverse.
- Ne roulez pas trop près des bas-côtés. Il s'y trouvent parfois piétons et cyclistes mal éclairés.
- Si vous désirez vous arrêter, utilisez vos feux de détresse et éclairez aussi l'intérieur de votre voiture afin que les autres comprennent bien que vous êtes immobile.

La conduite sur autoroute

C'est le réseau le plus sûr (500 morts par an pour 19 % du trafic) mais plus d'un tiers des décès y est le résultat de la fatigue, de l'hypovigilance (relâchement d'attention) et de l'endormissement.



- Arrêtez-vous au moins toutes les 2 heures même sans sensation de fatigue, pendant 5 à 10 mn pour marcher, aérer le véhicule, boire une boisson non alcoolisée. Ainsi vous "investissez" sur votre état physique et vous irez plus loin sans risque.
- Respectez les distances de sécurité : "2 secondes" entre les véhicules se suivant à la même vitesse. A 130 km/h cela équivaut à 2 traits de la bande d'arrêt d'urgence.
- Soyez courtois et prudent : préférez lever le pied lorsque quelqu'un force l'entrée de l'autoroute plutôt que de changer de file alors qu'il y a du trafic. C'est celui qui change de file qui sera responsable en cas d'accrochage.
- En cas de panne ne restez pas dans le véhicule arrêté sur la bande d'arrêt d'urgence mais protégez-vous derrière le rail de sécurité. Selon les statistiques la durée de vie maximale est de 20 mn dans cette situation !



Les signes de la fatigue interviennent et sont ressentis par l'organisme bien après son installation.

Les risques inhérents à l'homme

La fatigue

L'endormissement est précédé de symptômes dont il faut immédiatement tenir compte :

- paupières lourdes et yeux qui piquent ;
- bâillements répétés ;
- difficultés de concentration, regard qui se fige ;
- sursaut en croisant un autre véhicule ;
- réaction face à un danger imaginaire ;
- nuque et muscles contractés.



Ne lutez jamais contre ces symptômes : arrêtez-vous et dormez pendant 10 à 20 mn.

L'alcool

- Dès 0,5 gr par litre de sang votre comportement est altéré même si vous ne présentez aucun signe extérieur de votre état
- 0,5 g/l correspond à environ 2 verres de vin pendant un repas
- L'alcool a notamment pour effet de diminuer les réflexes, la sensibilité à la couleur rouge, la perception du danger, et de réduire le champ visuel. 10 g d'alcool pur = 1 verre de vin = 1 demi = 1 apéritif.



L'élimination de l'alcool est lente : environ 0,15 g par heure.

La drogue

Les drogues dites "douces" ont aussi des effets néfastes sur la conduite. Si on n'en sent pas les effets, elles modifient la perception visuelle :

- champ visuel rétréci ;
- instabilité de l'image ;
- mauvaise appréciation des distances ;
- difficultés de reconnaissance des objets ;
- et amènent à des décisions incohérentes :
- euphorie entraînant un sentiment d'invincibilité ;
- notion du temps et de l'espace décalée ;
- analyse erronée des situations entraînant de mauvaises décisions ;
- prises de risques fréquentes...



Le dépistage de drogues est devenu obligatoire lors de tous les accidents graves.



L'élimination est longue : les effets peuvent durer de 2 à 7 heures pour le cannabis et jusqu'à plusieurs jours pour les drogues dures !

Les médicaments

Certains ont des effets affaiblissants ou stimulants incompatibles avec la conduite d'un véhicule (endormissement, perte d'équilibre, temps de réaction allongé...). Lisez attentivement la notice.



Sur une boîte de médicaments, les pictogrammes ci-contre sont synonymes de risques liés à la conduite.



Nevez pas conduire



Soyez très prudent



Attention, danger : Ne pas conduire

17 Les distances à respecter

Distances de dépassement

Combien de temps allez-vous passer sur la moitié gauche de la route pour effectuer votre dépassement sur une route à double sens ? et sur une chaussée à sens unique ?

Vous (en km/h)	Vitesse du véhicule que vous voulez doubler (en km/h)							
	50	60	70	80	90	100	110	120
	Distance nécessaire à la manœuvre (en m)							
130	97	112	130	156	195	260	390	780
120	103	120	144	180	240	360	720	
110	110	132	163	220	330	660		
100	120	150	200	300	600			
90	135	180	270	540				
80	160	240	480					
70	210	420						
60	360							

Interdiction de dépassement :

- pour les voitures
- pour les plus de 3,5 T

Distances de sécurité

- La loi impose au conducteur de respecter une distance de sécurité d'au moins 2 secondes avec le véhicule qui précède : c'est le temps minimum nécessaire au conducteur pour prévenir tout risque de collision.
- Des distances de sécurité plus grandes peuvent être imposées dans certaines circonstances, ce qui est le cas dans les tunnels par exemple.

Interdiction aux véhicules de circuler sans maintenir entre eux au moins l'intervalle indiqué.

Le non-respect des distances de sécurité entraîne une amende de 4^e classe et un retrait de 3 points.

Distance d'arrêt

- C'est l'addition de la distance parcourue pendant le temps de réaction (1 seconde en moyenne) et la distance de freinage.
- Avec de bons freins, sur route sèche elle est de :
 - 13 mètres à 30 km/h ;
 - 28 mètres à 50 km/h ;
 - 70 mètres à 90 km/h ;
 - 129 mètres à 130 km/h.

18 Le gel et l'enneigement

La neige

Pour avancer si vos roues patinent sur la neige tassée, placez quelques biscottes devant et derrière les roues motrices.

Les chaînes : Ce sont les roues motrices qu'il faut équiper. Choisissez plutôt un modèle à pose rapide et à croisillons décalés qui assurent une meilleure répartition de l'adhérence. Prévoyez une répétition de montage et pensez à les resserrer après quelques tours de roues.

Chaîne à neige obligatoire
A la vue de ce panneau, il faut mettre les chaînes lorsqu'on arrive sur une surface enneigée. Au cas où la signalisation ne précise rien d'autre, les pneus neige ne sont pas admis parce qu'insuffisants ; le panneau "Pneus spéciaux admis" autorise les deux systèmes.

Le givre

Pour gratter plus efficacement votre pare-brise recouvert de givre, sans aucun risque de le rayer, servez-vous d'un couteau de peintre ordinaire plutôt que d'outils en plastique. Pour que le givre ne se forme pas sur le pare-brise, frottez-le le soir avec une moitié d'oignon. Un coup de lave-glace le lendemain fera disparaître les traces.

Le gel

Pour protéger du gel la serrure de votre véhicule, collez le soir sur son orifice, un morceau de ruban autocollant. Faites de même avant de laver votre véhicule en hiver. Vous éviterez que l'eau n'y pénètre et ne gèle. Pour que les joints de portières ne collent pas en hiver, enduisez-les préventivement avec de l'huile de vaseline. Vous ne les arracherez pas en ouvrant les portières après une nuit de gel.

La buée

Pour empêcher la formation de buée sur vos vitres intérieures alors que vous n'avez pas l'air conditionné, trempez un chiffon dans du liquide vaisselle et laissez le sécher. Lorsque cela se reproduira, essuyez la buée avec ce chiffon en mettant le chauffage à fond, vous serez tranquille pour plusieurs semaines.

A la montagne

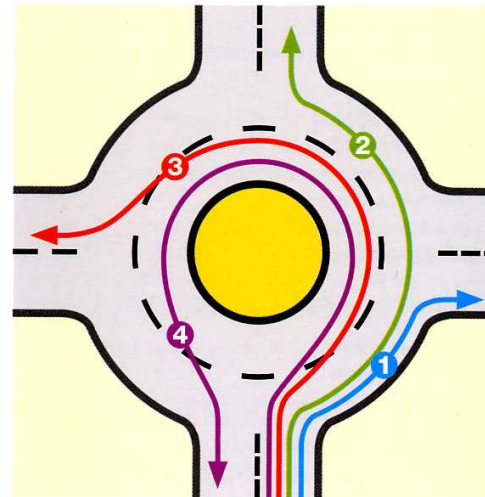
Les variations de températures sont très importantes et brutales : l'altitude mais aussi l'ensoleillement et l'ombre selon les versants en sont responsables. Ça glisse plutôt à l'ombre, mais si le soleil n'a pas eu le temps de faire fondre la neige...

- Chaussée glissante.
- Descente dangereuse.

19 Les ronds-points

Carrefour à sens giratoire avec priorité aux véhicules engagés.

Utiliser les ronds-points avec intelligence



- Je vais à droite**
 - Je reste à droite et indique en 1 ma sortie.
- Je vais en face**
 - Je reste à droite, indique que je reste sur l'anneau et en 2 que je vais sortir.
- Je vais à gauche**
 - Je peux rester dans la voie de gauche, indique que je reste sur l'anneau et en 3 que je vais sortir.
- Je fais le tour complet**
 - Je peux rester dans la voie de gauche, indique que je reste sur l'anneau et en 4 que je vais sortir.

Lorsque j'arrive à un rond-point :

- Je m'engage sur le rond-point si la voiture déjà engagée tourne à droite (clignotant allumé) ;
- je laisse passer la voiture déjà engagée sur le rond-point si elle indique qu'elle tourne à gauche (clignotant allumé) ;
- je laisse passer la voiture déjà engagée sur le rond-point si elle n'a pas indiqué de direction (clignotant éteint).

Tous les ronds-points ne sont pas soumis à la priorité à gauche.
En l'absence du panneau et de toute autre signalisation, la priorité est à droite.

20 Les situations d'urgence

Vos freins lâchent

Rétrogradez immédiatement de deux vitesses, embrayez doucement pour utiliser votre frein moteur. Tirez progressivement votre frein à main pour ralentir sans bloquer les roues.

Votre pare-brise éclate

Stoppez votre véhicule en vous repérant par les vitres latérales. Disposez un grand tissu ou un vêtement sur le tableau de bord et faites tomber le pare-brise à l'intérieur ; s'il est feuilleté il ne se disloquera pas, sinon faites tomber les morceaux.

Les essuie-glaces tombent en panne

Ouvrez votre vitre latérale pour vous repérer et arrêtez-vous. S'il s'agit d'une panne de balai, intervertissez-le si c'est possible avec celui de la vitre arrière sinon attendez que la pluie cesse... et cherchez un garage.

Panne de phares

Allumez vos feux de détresse et ralentissez, roulez au pas sur la partie la plus à droite en prenant des repères visuels. Si plus aucune lumière ne fonctionne, rangez-vous hors de la chaussée et appelez un dépanneur.

Votre voiture se retourne

Dès la stabilisation du véhicule, évacuez-le dans les plus brefs délais et éloignez-vous (risque d'incendie important). Si la voiture est immobilisée sur le toit, protégez votre tête avec un avant-bras avant d'ouvrir la ceinture.

L'ABS réagit

Alors que vous freinez très fort, votre pédale de frein cherche à remonter par à-coups ! Surtout continuez de freiner ne lâchez pas la pédale ! Ces réactions sont normales, l'ABS est en action.

Un pneu éclate

(souvent suite à un sous-gonflage)

Tenez fermement le volant pour conserver votre trajectoire. Relâchez votre accélérateur, freinez doucement pour ne pas bloquer vos roues, mettez vos feux de détresse et rangez-vous sur les bas-côtés en douceur.

Votre voiture tombe à l'eau

Débouclez votre ceinture et inspirez à fond. Ouvrez-les vitres et les ouïes d'aération pour laisser entrer l'eau. Une fois l'habitacle rempli, ouvrez la porte ou sortez par une fenêtre ; si celles-ci sont bloquées, cassez une vitre avec un objet ou poussez fort avec vos pieds.

La voiture prend feu

A la moindre fumée sortant du capot ou du tableau de bord, arrêtez-vous et coupez le contact. Fermez-les vitres, ouïes d'aération, ventilateur, climatisation car l'appel d'air attise les flammes. Utilisez votre extincteur, du sable, de l'eau ou un vêtement. Sans résultat, fermez le capot et éloignez-vous vite.

Le permis à points

Capital initial (et nombre de points maximum) :

- 6 points pour le permis probatoire (pendant 3 ans après délivrance du permis ou 2 ans si le conducteur a effectué la conduite accompagnée) ;
- 12 points pour les permis de plus de 3 ans.



- **Après une perte de points**, le capital initial est automatiquement reconstitué après 3 ans sans infraction.
- **Récupération** : un stage de sensibilisation à la sécurité routière permet de récupérer 4 points dans la limite de 6 ou 12 points (selon le permis, probatoire ou non). Cette reconstitution ne peut intervenir que tous les 2 ans.

Nature de l'infraction

Points retirés / Amende max. / AF

- Amende maximum : maximum en-deçà duquel le juge reste libre de prononcer la sanction appropriée.
- AF : amende forfaitaire. La plupart peuvent être minorées en cas de paiement dans les 3 jours ; elles sont majorées en cas de retard de plus de 30 jours.

Excès de vitesse

- | | | |
|---|-----|--------------|
| • Inférieur à 20 km/h, hors agglomération : _____ | • 1 | • AF : 68 € |
| • Inférieur à 20 km/h, en agglomération : _____ | • 1 | • AF : 135 € |
| • De 20 à moins de 30 km/h : _____ | • 2 | • AF : 135 € |
| • De 30 à moins de 40 km/h : _____ | • 3 | • AF : 135 € |
| • De 40 km/h à moins de 50 km/h : _____ | • 4 | • AF : 135 € |
| • A partir de 50 km/h : _____ | • 6 | • 1 500 € |
| • A partir de 50 km/h en récidive (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 3 750 € |

Conduite en état d'ébriété

- | | | |
|--|-----|--------------|
| • Taux d'alcool compris entre 0,5 g/l et 0,8 g/l dans le sang (entre 0,25 mg/l et 0,40 mg/l dans l'air expiré) : _____ | • 6 | • AF : 135 € |
| • Taux d'alcool supérieur à 0,8 g/l dans le sang (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 4 500 € |
| • Conduite après usage de stupéfiants (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 4 500 € |
| • Refus de se soumettre aux vérifications destinées à établir la présence de stupéfiants (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 4 500 € |

Comportement réfractaire ou délictuel

- | | | |
|--|-----|------------|
| • Usage d'un détecteur de radar : _____ | • 2 | • 1 500 € |
| • Refus de se soumettre aux vérifications concernant le véhicule ou le conducteur (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 3 750 € |
| • Refus d'obtempérer (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 3 750 € |
| • Refus d'obtempérer avec mise en danger d'autrui (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 75 000 € |
| • Délit de fuite (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 30 000 € |
| • Obtention par fausse déclaration du permis de conduire (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 4 500 € |
| • Conduite malgré la notification d'une décision de rétention ou de suspension (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 4 500 € |
| • Refus de restituer le permis de conduire après notification d'une décision de suspension ou de rétention (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 4 500 € |
| • Obstacle à l'immobilisation administrative d'un véhicule (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 3 750 € |
| • Usage volontaire d'une fausse plaque ou inscription (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 3 750 € |
| • Usurpation d'un numéro de plaque d'immatriculation (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 30 000 € |

Distances de sécurité

- | | | |
|--|-----|--------------|
| • Non respect des distances de sécurité : _____ | • 3 | • AF : 135 € |
| • Non respect des distances de sécurité sous un tunnel en récidive (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 3 750 € |

Stationnement

- | | | |
|---|-----|--------------|
| • Arrêt ou stationnement sur la bande centrale séparative des chaussées : _____ | • 2 | • AF : 135 € |
| • Arrêt ou stationnement dangereux : _____ | • 3 | • AF : 135 € |

Le permis à points

Nature de l'infraction

Points retirés / Amende max. / AF

Non respect des règles de dépassement

- | | | |
|---|-----|--------------|
| • Accélération du véhicule sur le point d'être dépassé : _____ | • 2 | • AF : 135 € |
| • Dépassement par la droite dans des cas non autorisés : _____ | • 3 | • AF : 135 € |
| • Dépassement par la moitié gauche de la chaussée sans s'assurer que l'on ne gêne pas la circulation en sens inverse ou sans visibilité : _____ | • 3 | • AF : 135 € |
| • Dépassement sur une chaussée à double sens, de plus de deux voies, en empruntant la voie située la plus à gauche : _____ | • 3 | • AF : 135 € |
| • Dépassement aux intersections dans les cas non autorisés : _____ | • 3 | • AF : 135 € |
| • Provoquer, en se rabattant, le ralentissement du véhicule dépassé : _____ | • 3 | • AF : 135 € |

Non respect des règles de priorité

- | | | |
|---|-----|--------------|
| • Refus, pour le conducteur qui quitte une route par la gauche de céder le passage aux véhicules venant en sens inverse ou circulant sur une piste cyclable traversant la chaussée sur laquelle il va s'engager : _____ | • 4 | • AF : 135 € |
| • A droite dans une intersection : _____ | • 4 | • AF : 135 € |
| • En abordant une route à grande circulation : _____ | • 4 | • AF : 135 € |
| • Refus de céder le passage en débouchant d'un accès non ouvert à la circulation publique, d'un chemin de terre ou d'une aire de stationnement : _____ | • 4 | • AF : 135 € |
| • En abordant un carrefour à sens giratoire : _____ | • 4 | • AF : 135 € |
| • Refus de céder le passage aux véhicules prioritaires annonçant leur approche par des avertisseurs spéciaux : _____ | • 4 | • AF : 135 € |
| • Refus de céder le passage en entrant sur une autoroute par une bretelle de raccordement : _____ | • 4 | • AF : 135 € |

Homicide et blessures

- | | | |
|--|-----|-------------|
| • Homicide involontaire à l'occasion de la conduite d'un véhicule à moteur (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 150 000 € |
| • Blessures involontaires avec interruption temporaire de travail de plus de 3 mois (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 100 000 € |
| • Blessures involontaires avec interruption temporaire de travail de 3 mois ou moins (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 75 000 € |

Conduite à un emplacement ou dans un sens non autorisé

- | | | |
|---|-----|--------------|
| • Chevauchement d'une ligne continue : _____ | • 1 | • AF : 135 € |
| • Circulation sur la bande centrale séparative des chaussées : _____ | • 2 | • AF : 135 € |
| • Franchissement d'une ligne continue : _____ | • 3 | • AF : 135 € |
| • Circulation en marche normale sur la partie gauche d'une chaussée à double sens : _____ | • 3 | • AF : 135 € |
| • Circulation sur les bandes d'arrêt d'urgence : _____ | • 3 | • AF : 35 € |
| • Circulation en sens interdit : _____ | • 4 | • AF : 135 € |
| • Marche arrière ou demi-tour sur autoroute, notamment en empruntant la bande centrale séparative ou une interruption de celle-ci : _____ | • 4 | • AF : 135 € |

Eclairage

- | | | |
|---|-----|--------------|
| • Arrêt sur la chaussée la nuit, ou lorsque la visibilité est insuffisante, d'un véhicule sans éclairage ni signalisation : _____ | • 3 | • AF : 135 € |
| • Circulation la nuit, ou lorsque la visibilité est insuffisante, d'un véhicule sans éclairage ni signalisation : _____ | • 4 | • AF : 135 € |

Autre

- | | | |
|--|-----|--------------|
| • Non usage du clignotant pour un changement de direction : _____ | • 3 | • AF : 35 € |
| • Non respect de l'arrêt imposé par le panneau "STOP", par la signalisation "cédez le passage" ou par un feu rouge : _____ | • 4 | • AF : 135 € |
| • Non respect des règles relatives aux passages à niveau : _____ | • 4 | • AF : 135 € |
| • Entrave ou tentative d'entrave à la circulation (DÉLIT) : _____ | • 6 | • 4 500 € |
| • Usage par le conducteur d'un téléphone tenu en main : _____ | • 2 | • AF : 35 € |
| • Défaut du port de la ceinture ou d'un casque homologué par le conducteur : _____ | • 3 | • AF : 135 € |



Pour connaître votre solde de points, adressez-vous au service des permis de conduire de votre préfecture ou sous-préfecture.

Pour une conduite économique et écologique

Economie d'énergie



Pour réduire votre consommation de carburant : modifiez votre vitesse, évitez les démarrages en trombe, les accélérations brutales, les régimes moteur surélevés, vérifiez la pression des pneus.

Tableau des surconsommations

Cause	Surconsommation
• Moteur mal réglé :	• Environ 10 % sur tous parcours.
• Filtre à air encrassé :	• Environ 10 %.
• Pneus surdimensionnés :	• Jusqu'à 20 %.
• Pneus sous-gonflés :	• Environ 3 %.
• Huile trop épaisse :	• 3 % en ville.
• Utilisation excessive du starter :	• Jusqu'à 2 litres de carburant en 5 mn.
• Galerie vide sur le toit :	• 10 % sur route et autoroute.
• Charge supplémentaire :	• 3 % en ville pour 100 kgs.
• Route sinueuse :	• Jusqu'à 50 % avec un style de conduite agressif.
• Conduite agressive :	• Jusqu'à 10 %.
• Conduite mal adaptée :	• Jusqu'à 30 % pour une utilisation à haut régime.



Sur autoroute, rouler à 130 km/h plutôt qu'à 110 km/h équivaut à consommer 20 % de carburant en plus pour gagner seulement 6 minutes sur un parcours de 100 km.



Préférez un modèle familial classique à un modèle sportif !

Adoptez un comportement écologique

- Limitez le nombre de déplacements ;
- Faites entretenir régulièrement votre véhicule ;
- Utilisez un modèle de petite cylindrée ;
- Préférez le lavage à haute pression plus économique en eau que le lavage à la main ou aux rouleaux ;
- Surveillez l'étanchéité des éléments de votre véhicule pour contribuer à la propreté des sols et des réserves d'eau.

Pour éliminer vos déchets

- Apportez l'huile usagée vers un point de collecte des huiles ;
- Jetez vos batteries dans des containers spécialement prévus à cet effet ou adressez-vous à un récupérateur professionnel ;
- Déposez vos pneus dans une déchèterie s'ils ne sont pas repris par votre garagiste.