



Association déclarée selon la loi de 1901
Siège social : 35 rue Léon Fontaine 78500 Sartrouville
Tél. : 01 39 15 32 21/ Courriel : arqm@wanadoo.fr
Site Internet : www.arqm.asso.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

(Février 2009)

Notre Association appartient à la LIGUE contre la VIOLENCE ROUTIERE.

Aussi, nous devons montrer l'exemple et respecter le Code de la ROUTE !

Mais, de plus, nous devons être des Acteurs Prudents et Responsables,

Pour maintenir et développer une QUALITE de VIE, pour laquelle

Vous et l'Association militons, nous vous proposons :

« BIEN CONDUIRE AUJOURD' HUI »

Qui développe dans les 8 dossiers suivants l'Essentiel De la SECURITE AUTOMOBILE :

- -1-Le Guide du Conducteur,
- -2-Les Règles de base de la Sécurité,
- -3--4-Les risques inhérents à l'Homme,
- -5-Les situations particulières de Conduite,
 - -6-Les distances à respecter,
 - -7-Les situations d'URGENCE,
- -8-Pour une Conduite Économique et Écologique.

1 Le guide du conducteur

Sommaire

- Les règles de base de la sécurité 2
- Les risques inhérents à l'homme 3 4
- Les situations particulières de conduite 5
- Les distances à respecter 6
- Les situations d'urgence 7
- Pour une conduite économique et écologique 8



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 revente 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

Avertissement aux lecteurs : ce dépliant contient des généralités, toute étude personnalisée requiert les conseils avisés d'un spécialiste.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays. Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle par quelque procédé que ce soit, faite sans l'autorisation de l'éditeur est illégale et constitue une contrefaçon.

© Arnaud Fanel Editions 2007 - Tous droits réservés.
Dépôt légal : juillet 2007 - Imprimé en Espagne par Cege
Réalisation : pHquérel - Couverture : Groupe PPD.

Arnaud Fanel Editions : 79 de Montmagny - Boucherville (Qc) J4B 4H9 - Canada Inc.
Représentation commerciale : 155, boulevard Haussmann - 75008 Paris
Tél. : 01 56 59 05 21 - Fax : 01 56 59 05 22 - Email : sefi@wanadoo.fr

2 Les règles de base de la sécurité

Voyez loin !

Plus vous observez loin devant votre véhicule, mieux vous réagirez.

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 à l'avant et à l'arrière de votre véhicule

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.

3 Les risques inhérents à l'homme

L'alcool

"Souffler n'est pas jouer." Attention, si la loi parle toujours de "grammes dans le sang", les appareils de dépistage mesurent en milligrammes dans l'air expiré !

Dépistage air / sang	Sanctions
A partir de 0,25 mg = 0,5 g	Contravention : 135 €. 6 points de retirés. En cas de permis probatoire, perte de celui-ci en 1 seule fois.
A partir de 0,40 mg = 0,8 g	Délit : 4 500 €. Annulation du permis pour 3 ans. Prison (2 ans).

- En cas d'ivresse manifeste, peu importe votre taux, les sanctions seront celles prévues dans le cadre du délit.

La déchéance d'assurance

- Si vous vous trouvez en état d'alcoolémie ou d'ivresse, votre compagnie d'assurance est en droit de ne plus couvrir tout ce qui ne ressort pas de la stricte responsabilité civile. Vos propres dommages resteront alors à votre charge si votre véhicule est détruit et les échéances de crédit devront quand même être remboursées.

10 g d'alcool pur = 1 verre de vin = 1 verre de bière = 1 apéritif

Les effets sur la conduite

- Champ visuel rétréci et focalisation sur la vision centrale, impression de faire plus attention, temps de réaction allongé, évaluation des distances modifiée (signaux paraissent plus petits et plus lointains, appréciation sous-estimée de l'allure face à un virage, un carrefour, sensibilité à l'éblouissement accrue.)
- Réponses inadaptées à la situation rencontrée, actions brutales sur les commandes, perturbation de la vigilance, de la mémoire, traitement plus lent des informations, temps de réaction augmenté de 50 %.

Les drogues

- Elles modifient le fonctionnement du cerveau, car elles libèrent toutes la Dopamine qui active le "circuit de récompense" des fonctions de plaisir (nutrition, ...). Les drogues sollicitent anormalement ce circuit de récompense (naturel à l'origine) et engendrent à terme un déséquilibre permanent.

Les effets sur la conduite

- Somnolence, manque d'attention.
- Détérioration des perceptions.
- Incapacité d'accomplir des tâches complexes.
- Altération des performances psychomotrices.
- Troubles de la coordination.
- Mauvais choix sur les éléments pertinents.
- Pertes lentes de trajectoire.
- Refus de priorité en face en tournant à gauche.
- Incoordinations motrices.

4 Les risques inhérents à l'homme

Les drogues (suite)

Sanctions

- Toute personne qui conduit un véhicule, ou qui accompagne un élève conducteur, alors qu'il résulte d'une analyse sanguine qu'elle a fait usage de substances ou plantes classées comme stupéfiants, est punie de 2 ans d'emprisonnement et de 4 500 € d'amende.
- Si la personne se trouvait également sous l'emprise d'un état alcoolique, les peines sont portées à 3 ans d'emprisonnement et 9 000 € d'amende.
- Les délits prévus par le présent article donnent lieu de plein droit à la réduction de la moitié du nombre maximal de points du permis de conduire.

Dépistage par les officiers ou agents de police judiciaire

- Lorsqu'il y a implication dans un accident mortel, un accident ayant occasionné un dommage corporel et qu'il existe des raisons plausibles de soupçonner l'usage de stupéfiants, mais également implication dans un accident quelconque de la circulation.



- 9 % des responsables d'accidents mortels étaient positifs au cannabis (25 % à l'alcool)
- 50 % des consommateurs de cannabis cumulent avec l'alcool, les risques sont multipliés par 14.

Sources : Professeur Jean Costentin (Directeur des unités neuropsychopharmacologie du CNRS et de neurologie du CHU de Rouen /conférence). Michel Bouchet (ancien chef de mission de lutte antidrogue du ministère de l'intérieur/revue Le rotarien).

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.

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.



Soyez prudent



Soyez très prudent



Attention, danger : Ne pas conduire

5 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. Des piétons et des cyclistes mal éclairés s'y trouvent parfois.
- 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. Selon les statistiques la durée de vie maximale est de 20 mn dans cette situation. Protégez-vous derrière le rail de sécurité.



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

6 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							



pour les voitures

Interdiction de dépassement :



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.

7 Les situations d'urgence

Vos freins lâchent

Rétrogradez immédiatement de deux vitesses, embraquez 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.

8 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.
• 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 ;
- 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.