

LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE
est l'affaire de **TOUS!**



GUIDE DE BONNE CONDUITE

*50 conseils pour
rouler en toute sécurité*

sommaire

1. Entretien son véhicule	03
2. Savoir partir en forme	04
3. Protéger sa vie et celle des autres	05
4. Maintenir une vigilance maximale au volant	06
5. Savoir faire une pause	07
6. Respecter les règles essentielles de sécurité	08
7. Motards : restez vigilants et roulez sécurisés	13



AVOIR UN VÉHICULE AU TOP DE LA FORME.

- 01 Faites vérifier** le système de freinage, la direction, les éclairages, la batterie...
- 02 Contrôlez l'état**, l'usure et la pression des pneus, y compris de la roue de secours.
- 03 Complétez les niveaux** : huile de moteur, eau du lave-glace, batterie, liquides de freinage et de refroidissement...



PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVANT TOUT DÉPART.



- 04 Avant le départ, nettoyez** le pare-brise, les vitres et les rétroviseurs, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du véhicule.
- 05 Nettoyez régulièrement** les phares et les feux de votre véhicule.
- 06 Vérifiez l'efficacité** des essuie-glaces.

- 07 Prenez garde aux éléments qui gênent la visibilité** : vitres trop teintées, pare-soleil, objets encombrants...
- 08 Répartissez le poids** des bagages de manière uniforme.
- 09 Ne posez pas d'objets sur la plage arrière** : non seulement ils réduisent la visibilité, mais ils risquent de se transformer en projectiles dangereux en cas de freinage brutal.

La fatigue peut-être un facteur d'accident grave.

- 10 **Pour partir sans fatigue**, vous devez respecter votre rythme veille/sommeil habituel. Au-delà de 17 heures de veille active, vos réflexes diminueront autant que si vous aviez 0,25mg d'alcool dans l'air expiré. Ainsi, si vous vous levez à 7 heures du matin et que vous prenez la route le soir, il vous est conseillé de ne pas conduire après minuit.
- 11 **Ne partez pas après une journée de travail sans vous être reposé.**
- 12 **Partez suffisamment en avance** : le sentiment de contrainte risquerait de vous amener à sous-estimer votre fatigue, à négliger les pauses nécessaires et à rouler plus vite.
- 13 **Ne prenez pas le volant si vous vous sentez somnolent** suite à la prise d'un médicament portant sur son emballage ce pictogramme. Il indique que vous êtes susceptible de connaître une baisse de vigilance.
- 14 **Avez-vous fait contrôler votre vue ?** N'oubliez pas de la faire contrôler régulièrement, et, si nécessaire, de la corriger. Des études ont montré qu'un automobiliste sur trois présente un défaut visuel et l'ignore.



- 15 **Êtes-vous sûr d'être au top en ce qui concerne les règles de conduite ?** Réactualisez vos connaissances des règles de conduite. Plongez-vous dans un livre récent d'apprentissage du Code de la route. Vous serez surpris des nombreuses évolutions !
- 16 **Songez à effectuer si nécessaire une remise à niveau**, notamment sur la réglementation.

Dès 20 km/h, un choc subi sans ceinture peut être mortel. **C'est la raison pour laquelle la ceinture est obligatoire pour tous, sur tous les trajets, à l'avant comme à l'arrière, que ce soit hors ou en agglomération.**

- 17 Parce que le taux de mortalité sur les routes est cinq à six fois plus élevé chez les passagers qui négligent d'**attacher la ceinture, son port est obligatoire aux places avant et arrière du véhicule.**
- 18 Jusqu'à l'âge de dix ans, **les enfants doivent être placés dans un siège homologué**, adapté à leur âge, leur morphologie et leur poids :

siège placé
dos à la route :
de 0 à 10kg



siège baquet
ou à réceptacle :
de 9 à 18kg



siège :
de 15 à 35kg



Coussin réhausseur :
de 22 à 36kg



- 19 Ne perdez pas de vue qu'au cours d'un choc ou d'un arrêt brutal à 50 km/h, **un enfant de 20 kg se transforme en un projectile d'une demi-tonne s'il n'est pas maintenu par un système de sécurité adapté.**
- 20 **Ne transportez pas des passagers dans les bennes : cela les expose tous au risque d'éjection** qui dans 9 cas sur 10 est mortel.



21 **Conservez les deux mains sur le volant**, ne le lâchez jamais que d'une seule main et uniquement pour accomplir un geste essentiel à la conduite (clignotant, levier de vitesse).

22 **Aérez régulièrement l'habitacle**. Réglez correctement la ventilation et/ou la climatisation, en gardant toujours à l'esprit qu'une température trop élevée augmente le risque d'endormissement.

23 **Vérifiez la position du siège et l'inclinaison du dossier**. Une assise confortable atténue la fatigue du dos et des épaules.

24 **Pensez à vous hydrater régulièrement**, buvez de l'eau ou des boissons stimulantes, comme le thé ou le café, à dose modérée.

25 **Ne restez pas le regard figé sur l'axe de la trajectoire**, de manière à ne pas avoir « les yeux dans le vague ». Restez en permanence attentif à la route et surveillez votre environnement de conduite (usagers, trottoirs, rues adjacentes, etc.).



Apprenez à gérer vos pauses en fonction des conditions dans lesquelles vous avez pris le volant :

26 Même si vous êtes reposé, **faites des pauses fréquentes**, de 10 à 20 minutes au moins toutes les 2 heures : la fatigue augmente le temps de réaction : il passe de 1 seconde en état reposé à 2 secondes après 2 heures de conduite. Profitez des pauses pour vous détendre : marche, jeu avec les enfants...

27 Si vous n'êtes pas reposé ou si vous prenez la route de nuit, **n'hésitez pas à augmenter la fréquence des pauses**.

28 **Sachez reconnaître les signes avant-coureurs de fatigue !**

FATIGUE

- > Raideurs dans la nuque
- > Douleurs dans le dos
- > Regard fixe, difficulté de concentration

Une pause active s'avère nécessaire. Divertissez-vous de manière relaxante (jeux, lecture, étirements).

SOMNOLENCE

- > Endormissements passagers
- > Paupières lourdes
- > Bâillements
- > Périodes d'absence
- > Désir fréquent de changer de position

Vous souffrez d'un manque de sommeil.
Ne luttiez pas, arrêtez-vous et **DORMEZ !**

BAISSE DE VIGILANCE

- > Difficulté à maintenir une vitesse constante
- > Inattention à la signalisation ou au trafic
- > Difficulté à maintenir la trajectoire

29 Roulez vite fatigue ! Ce ne sont pas les vitesses modérées qui provoquent l'endormissement par ennui, mais plutôt une conduite rapide. Obligeant le conducteur à traiter un grand nombre d'informations en un minimum de temps et à adapter en permanence sa vision, la vitesse induit un stress important qui entraîne fatigue et perte de vigilance, deux facteurs essentiels d'accidents.

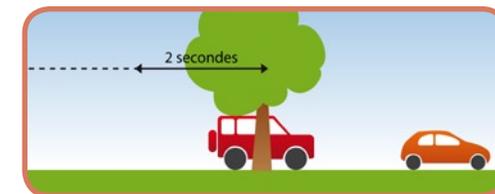
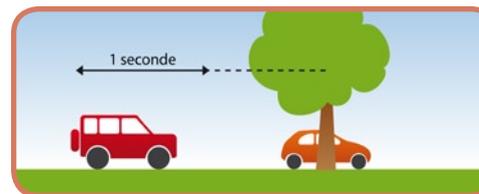
6. RESPECTER LES RÈGLES ESSENTIELLES DE SÉCURITÉ

La rue, la route, en agglomération ou en brousse, sont les lieux publics où s'exerce la liberté fondamentale de déplacement de chacun. Afin que cette coexistence s'exerce dans de bonnes conditions de sociabilité et de sécurité, les usagers de ces lieux doivent s'imposer un respect mutuel. Lorsque nous sommes, selon les moments, automobilistes, cyclistes, motocyclistes ou piétons, nous devons nous adapter aux conditions spécifiques de circulation des uns et des autres.

Il convient, dans toutes les situations, de respecter les règles indiquées dans le Code de la route et de faire preuve de patience, de tolérance et de courtoisie.

VITESSE

- 30** Pendant les deux premières années qui suivent l'obtention du permis de conduire, **le nouveau conducteur ne doit pas dépasser la vitesse maximale de 90km/h.**
- 31** **Respectez les limitations de vitesse.** Un accident mortel sur deux est dû à la vitesse. En effet la vitesse provoque et aggrave les accidents. Elle les provoque dans la mesure où elle réduit les possibilités de manœuvrer à temps et d'éviter l'accident. Elle les aggrave puisque, bien entendu, plus on roule vite, plus le choc est violent, et les conséquences dramatiques.
- 32** **Consultez fréquemment l'indicateur de vitesse** pour ne pas vous laissez surprendre.
- 33** **Maintenez une distance de sécurité suffisante** avec le véhicule qui précède. Il est nécessaire en effet de vous laisser le temps de décider de la manœuvre à engager et de réagir en cas d'incident (déviation de trajectoire, freinage brusque, etc.). Sur route, repérez un point de passage du véhicule qui précède (un arbre, un panneau, un poteau...) et comptez un minimum de deux secondes avant d'atteindre ce même point.



- 34** **Savez-vous que l'ABS (antiblocage système) ne réduit pas la distance de freinage ?** Il permet uniquement d'éviter le blocage des roues et ainsi la perte de contrôle du véhicule.
- 35** **Redoublez de vigilance la nuit** : les feux de croisement n'éclairent qu'à 30 mètres. Dès 70 km/h, l'obstacle qui surgit dans la limite de la zone éclairée est inévitable.

▶ LES EFFETS DE LA VITESSE SUR LE VÉHICULE

Les infrastructures et la signalisation en place sont conçues pour offrir une conduite sans risque à condition de respecter les limites de vitesse autorisées. En les dépassant, on s'expose à un certain nombre de dangers.

▶ **La voiture devient moins maniable.** Une vitesse excessive rend le changement de trajectoire et la maîtrise du véhicule plus difficiles, en diminuant notamment l'adhérence des roues.

▶ **Il suffit parfois de quelques km/h de trop pour qu'un véhicule fasse une sortie de route dans un virage.** Si la force centrifuge est plus

forte que l'adhérence, la voiture quitte la route. Pour réduire la force centrifuge, il suffit de réduire sa vitesse.

▶ **La consommation de carburant augmente avec la vitesse.** Les moteurs et autres éléments mécaniques sont généralement conçus pour être économes et peu polluants, mais seulement aux vitesses réglementaires.

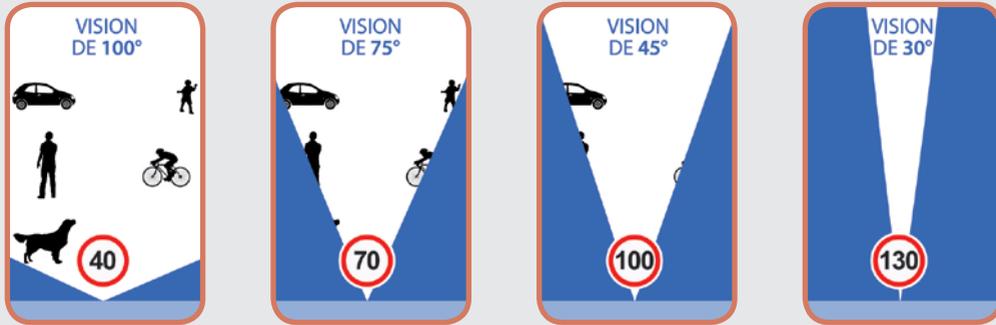
▶ LES EFFETS DE LA VITESSE SUR LE CONDUCTEUR

Les limitations de vitesse ont été fixées à partir d'observations scientifiques des limites de l'individu (perception visuelle, temps de réaction, résistance aux chocs) et de lois physiques (distance d'arrêt, vitesse et énergie du choc). Au-delà de ces limites, la sécurité des usagers de la route est mise en danger.

► Plus la vitesse augmente, plus le champ visuel est réduit.

À grande vitesse, il se limite à une vision centrale de la route. À l'allure d'un piéton, nous disposons d'un champ de vision de 180°. Celui d'un automobiliste diminue jusqu'à 100° (à 40 km/h), voire à 30° (à 130 km/h). De plus, le cerveau est davantage sollicité par des

images qui défilent rapidement et éprouve de grandes difficultés à les enregistrer et à les analyser. On distingue moins bien les objets et les détails. On se concentre sur une vision « en tunnel » et on néglige des informations capitales comme la présence d'autres usagers ou l'implantation de signalisation.

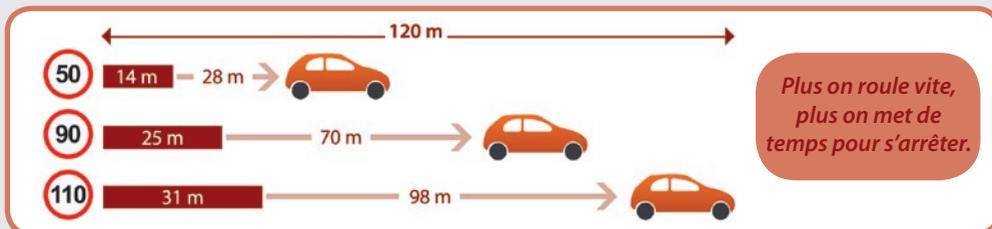


► La distance d'arrêt augmente avec la vitesse.

Elle correspond à la distance parcourue pendant le temps de réaction du conducteur plus la distance de freinage du véhicule. Face à un événement imprévu, le conducteur réagit toujours avec un léger temps de décalage. Ce temps de réaction varie de 1 à 2 secondes et dépend de l'attention du conducteur, de son expérience de la conduite, de son état physique et des conditions de circulation.

La distance parcourue pendant ce délai incompressible s'accroît avec la vitesse, quel que soit le conducteur. La distance de freinage du véhicule dépend, bien entendu, de l'état de la chaussée : sur sol humide, elle est quasiment multipliée par deux.

Mais c'est la vitesse qui a le plus d'influence sur la distance de freinage. Quand la vitesse double, la distance de freinage est multipliée par quatre : on dit que la distance de freinage varie avec le carré de la vitesse.



DROGUES

36 Il n'y a pas de drogues « douces » au volant. Aucune substance psychoactive, ni le cannabis, ni l'ecstasy, etc.. n'est compatible avec la conduite d'un véhicule (scooter, voiture, moto, camion,...) en raison de leurs effets. Leur consommation est interdite par la loi.

Un certain nombre de leurs effets rendent dangereuse la conduite :

- somnolence ;
- modification de la perception visuelle ;
- diminution des réflexes ;
- difficulté de contrôler une trajectoire ;
- mauvaise coordination des mouvements ;
- temps de réaction allongé, etc.

Ces effets, pour le cannabis, peuvent durer de 4 à 10 heures suivant les individus. De plus, la prise combinée d'alcool et de cannabis aggrave considérablement ces effets, même si l'alcool a été consommé à faible dose : le mélange accroît donc les risques d'accident.

Quand on conduit, le risque de provoquer un accident mortel est multiplié par :

- **2** sous l'effet du cannabis ;
- **15** sous l'effet combiné de l'alcool et du cannabis.

KAVA

37 La consommation de kava, seul ou en association avec l'alcool et/ou le cannabis et autres drogues, **modifie le comportement et augmente donc le risque d'accident corporel et mortel de la circulation routière.**

ALCOOL

38 Il est interdit de conduire avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,5 g/l d'alcool dans le sang soit 0,25 mg/l d'alcool dans l'air expiré. Pour les conducteurs de véhicules de transport en commun de personnes, le taux légal est de 0,10 mg/l d'alcool dans l'air expiré.

Pour ne prendre aucun risque ne consommez pas du tout d'alcool avant de prendre le volant.

39 Lors de sorties entre ami, pensez au « capitaine de soirée », n'oubliez pas que **celui qui conduit, c'est toujours celui qui ne boit pas.**

▶ **SAVEZ VOUS QUE ... ?**

- ▶ Il y a autant d'alcool dans un verre de bière, un verre de vin et un verre de whisky-soda ou tout autre verre d'alcool servi dans un bar ! Attention, à domicile, les doses sont variables selon la taille des verres, qui peuvent aussi être plus ou moins remplis.



- ▶ Chaque verre consommé fait monter le taux d'alcoolémie de 0,10 à 0,12 mg/l d'alcool dans l'air expiré. Ces chiffres peuvent être sensiblement supérieurs chez les femmes, les jeunes et les personnes âgées.
- ▶ Quelle que soit la quantité d'alcool consommée, le taux maximal d'imprégnation de l'organisme est atteint :
 - une demi-heure après absorption à jeun ;
 - une heure après absorption au cours d'un repas.
- ▶ En revanche, il faut beaucoup de temps pour éliminer l'alcool. Un sujet en bonne santé élimine 0,05 à 0,07 mg/l d'alcool dans l'air expiré par heure.
- ▶ On met quelques minutes pour boire un verre, on met une heure et demie pour l'éliminer.

▶ **PORTABLE**

Parce que conduire réclame toute notre attention, l'utilisation du mobile en voiture doit être adaptée. En effet, la conduite est une activité à part entière. **Téléphoner en conduisant, même avec des équipements qui ne sont pas interdits par la réglementation, augmente notablement le risque d'accident pour soi et ses passagers**, comme tout ce qui peut perturber l'attention du conducteur : lire une carte routière, manger, chercher un CD...

- 40 Halte au portable !** Ne téléphonez pas au volant, même avec le kit mains-libres. La conduite est en effet une activité à part entière, incompatible avec l'usage du téléphone, qui distrait considérablement le conducteur et réduit son attention. Branchez votre messagerie et faites la pause portable.

▶ **EQUIPEMENT**▶ **Votre corps est votre seule carrosserie**

- 41 Le port du casque est obligatoire** pour tout conducteur ou passager d'un deux-roues motorisé. Il doit impérativement être homologué et régulièrement attaché.
- 42 Le port de gants est indispensable** car, en cas de chute (même à faible allure), la réaction instinctive est d'amortir le choc avec ses mains. Choisissez-les épais et dans une matière résistante à l'abrasion; privilégiez le cuir.
- 43** Pour protéger vos pieds et vos chevilles, **portez de préférence des chaussures montantes** ; elles absorbent une partie du choc en cas d'impact latéral.
- 44** Quelle que soit la saison, **il est indispensable de porter une tenue** qui vous protège efficacement en cas de chute. Elle vous protégera également des intempéries (froid, pluie, vent...) qui abaissent vos capacités de réaction. Le cuir est la matière à privilégier, pour le pantalon comme pour la veste. Il présente de nombreux avantages dont une très grande résistance à l'abrasion et au déchirement offrant ainsi une meilleure protection contre les brûlures provoquées en cas de chute. Alternative plus légère au cuir, de nouvelles matières innovantes offrent également une très bonne protection. Certaines allient à la résistance des éléments de confort comme des membranes étanches laissant respirer la peau.

▶ **COMPORTEMENT**▶ **Sur la route, conduisez sans risque**

- 45 Voir et être vu** : c'est la base fondamentale de la conduite d'un deux-roues motorisé. Cela nécessite une vigilance constante et une adaptation au trafic. Vous devez en permanence observer et analyser votre environnement afin d'anticiper les dangers auxquels vous êtes particulièrement exposé.

DIRECTION DES INFRASTRUCTURES, DE LA TOPOGRAPHIE
ET DES TRANSPORTS TERRESTRES (D.I.T.T.)

1 bis, Rue Edouard Unger
BP A2 - 98848 Nouméa Cedex
Tél : 28.03.00

www.dittt.gouv.nc