

Cours de conduite

Classe 5

Apprenants
Cahier des activités en classe



TABLE DES MATIÈRES

MODULE 1 LE VÉHICULE	3
Activité - Représentation du véhicule.....	3
Questionnaire - Le véhicule de mes rêves	5
MODULE 2 LE CONDUCTEUR	7
Activité - Un conducteur au comportement sécuritaire, coopératif et responsable.....	7
Questionnaire - Portrait d'un conducteur	8
Activité - Les influences	10
MODULE 3 L'ENVIRONNEMENT	12
Activité - La courtoisie.....	12
Questionnaire - La courtoisie sur la route	13
MODULE 4 LES COMPORTEMENTS À RISQUE	18
Activité - Aspects positifs ou négatifs de la prise de risques.....	18
Activité - Les facteurs de risque.....	20
MODULE 6 LA CONDUITE ACCOMPAGNÉE	23
Activité - L'accompagnateur	23
MODULE 7 LA STRATÉGIE OEA	25
Activité - La stratégie OEA	25
MODULE 8 LA VITESSE AU VOLANT	27
Activité - La vitesse au volant.....	27
Jeu-questionnaire - Sur la route, prenez le temps de ralentir	29
MODULE 9 LE PARTAGE DE LA ROUTE	32
Activité - Le partage de la route	32
MODULE 10 L'ALCOOL ET LES DROGUES	36
Activité - L'alcool et les drogues	36
Questionnaire - Évaluez vos connaissances	38
MODULE 11 LA FATIGUE AU VOLANT	42
Activité - La fatigue au volant	42
Testez vos connaissances - Fatigue au volant.....	44

La Société de l'assurance automobile du Québec remercie tout particulièrement l'Insurance Corporation of British Columbia (ICBC) pour avoir autorisé la Société à adapter certaines de ses activités d'apprentissage.



Activité

Représentation du véhicule

Le choix du véhicule, pour certains conducteurs, est le reflet de ce qu'ils sont et de ce qu'ils croient. De plus, les motivations à conduire autres que de se rendre à destination (ex. : parader, rechercher des sensations, obtenir la reconnaissance des pairs [amis], etc.) peuvent influencer sur le comportement de conduite.

TITRE DE
L'ACTIVITÉ

Le véhicule de mes rêves

TÂCHES À RÉALISER

Individuellement (5 minutes)

Remplissez la fiche intitulée *Le véhicule de mes rêves*, en indiquant :

- Le véhicule que vous rêvez de posséder
- Ses principales caractéristiques
- Les raisons pour lesquelles vous rêvez de posséder ce véhicule

En équipes de travail (10 minutes)

- Nommez un porte-parole pour le retour en séance plénière.
- Échangez sur les véhicules rêvés, leurs caractéristiques et sur la raison de vos choix.

En séance plénière (15 minutes)

- Présentez les résultats de vos travaux : véhicules rêvés, leurs caractéristiques et la raison de vos choix.

Bilan de l'activité

Bien que le choix du véhicule puisse être un incitatif à adopter des comportements à risque – alcool, drogue, vitesse, non-port de la ceinture de sécurité, non-respect du Code de la sécurité routière –, c'est le conducteur qui est responsable, et le type de véhicule choisi est souvent le reflet de la personnalité de ce conducteur. Il importe de se rappeler l'importance de conduire de façon sécuritaire, coopérative et responsable afin d'assurer sa propre sécurité et celle des autres usagers de la route.

Individuellement

Ce que j'ai appris au cours de cette activité :

Le véhicule de mes rêves

- Indiquez le véhicule que vous rêvez de posséder – véhicule des parents, véhicule sport, décapotable, etc.
- Décrivez, dans les grandes lignes, les principales caractéristiques du véhicule – voiture sous-compacte ou compacte, puissance du moteur, toit ouvrant ou non, etc.
- Expliquez pourquoi vous rêvez de posséder ce véhicule.

Quel est le véhicule de mes rêves ?

Quelles sont ses principales caractéristiques ?

Activité

Un conducteur au comportement sécuritaire, coopératif et responsable

« Dis-moi qui tu es et je te dirai comment tu conduis ». Notre comportement au volant est bien souvent le reflet de notre personnalité, de nos croyances, de nos valeurs et celui d'influences positives ou négatives provenant de différentes sources : parents, pairs, médias, etc.

TITRE DE
L'ACTIVITÉ

Portrait d'un conducteur

TÂCHES À RÉALISER

Individuellement (5 minutes)

- En vous servant du questionnaire intitulé *Portrait d'un conducteur*, faites le portrait d'un conducteur de votre entourage (parent, ami, etc.) avec qui vous avez l'habitude de voyager.

En équipes de travail (15 minutes)

- Désignez un porte-parole dans votre équipe pour le retour en séance plénière.
- Échangez sur les caractéristiques mentionnées plus haut.
- À partir de cet échange, faites le portrait d'un conducteur type – qualités, défauts, bonnes et mauvaises habitudes, comportements, etc.

Portrait d'un conducteur

- *Faites le portrait d'un conducteur de votre entourage (parent, ami, etc.) avec qui vous avez l'habitude de voyager.*

Quelles sont ses principales qualités ?

Quels sont ses principaux défauts ?

Est-ce que j'aime voyager avec ce conducteur ?

Pourquoi ?

Retour en séance plénière (20 minutes)

- Présentez les résultats de vos travaux.

Bilan de l'activité

Profil du conducteur au comportement sécuritaire, coopératif et responsable

Sécuritaire	Coopératif	Responsable
<ul style="list-style-type: none">• Anticipe les situations de conduite potentiellement à risque – prévoir plutôt que seulement réagir• Respecte les règles du Code de la sécurité routière et de la signalisation	<ul style="list-style-type: none">• Partage la route• Respecte les autres usagers, en particulier les usagers vulnérables• Applique les règles de courtoisie	<ul style="list-style-type: none">• Conscient de ses forces, de ses limites et de ses motivations comme conducteur• Planifie ses déplacements ou décide de ne pas conduire• S'abstient de prendre le volant alors que sa capacité de conduire est affaiblie – alcool, drogue, fatigue, stress

Individuellement

Ce que j'ai appris au cours de cette activité :

Activité

Les influences

La télévision, le cinéma, Internet, les jeux vidéo et la musique constituent des formes populaires de médias. Cette activité favorise une compréhension et une réflexion critique (afin de prendre une décision éclairée et responsable) à l'égard de ces médias.

TITRE DE
L'ACTIVITÉ

Influence des médias

TÂCHES À RÉALISER

En équipes de travail (10 minutes)

- Équipe 1 : Comment les publicités vantant les mérites d'un véhicule automobile peuvent-elles avoir un **effet bénéfique** sur nos comportements routiers ?
Équipe 2 : Comment les publicités vantant les mérites d'un véhicule automobile peuvent-elles avoir un **effet néfaste** sur nos comportements routiers ?
- Nommez un porte-parole d'équipe.
- Prenez 10 minutes afin de trouver ensemble des arguments pour défendre la position de votre équipe.

Retour en séance plénière (20 minutes)

- Sous la forme d'un débat, chaque porte-parole expose les arguments de son équipe.
- Discussion
 1. Comment les médias (Internet, cinéma, jeux vidéo, télévision, publicité) peuvent-ils influencer mes attitudes de conduite en tant que conducteur en devenir ? (exemples d'influences bonnes et mauvaises)
 2. Quelles devraient être les règles à respecter par les agences publicitaires afin qu'elles évitent d'encourager les comportements routiers à risque ?

Bilan de l'activité

La publicité ne doit pas :

- Encourager la vitesse sur les routes ;
- Vanter les possibilités de freinage d'un véhicule à des fins d'encouragement à la vitesse ;
- Laisser sous-entendre que les progrès technologiques qui contribuent à la sécurité et au confort des occupants d'un véhicule – freins ABS, coussins gonflables latéraux, etc. – permettent de transgresser les règles élémentaires de prudence ;
- Inciter le conducteur à enfreindre les règles du Code de la sécurité routière.

La publicité doit :

- Miser sur le sens des responsabilités du conducteur et sur l'importance du partage de la route avec les autres usagers ;
- Souligner que les capacités de freinage d'un véhicule varient selon l'état de la chaussée, les conditions atmosphériques et l'expérience du conducteur.

Individuellement

Ce que j'ai appris au cours de cette activité :



Activité

La courtoisie

Il est important de connaître les principales sources d'irritation relatives à la conduite et d'évaluer sa propre attitude à l'égard des autres usagers de la route.

TITRE DE
L'ACTIVITÉ

La courtoisie, ça fait du bien

TÂCHES À RÉALISER

Individuellement (5 minutes)

- Prenez cinq minutes pour remplir le questionnaire *La courtoisie sur la route*.

La courtoisie sur la route

- *Quel score obtenez-vous pour votre attitude à l'égard des autres usagers de la route ?*

Faites comme si vous conduisiez depuis un certain temps déjà. N'encerclez qu'un seul numéro par question. Essayez de répondre le plus honnêtement possible.

- 1** Vous circulez dans une rue très passante du centre-ville et une cycliste gêne votre passage. Il n'y a pas vraiment de place pour la dépasser et vous souhaitez qu'elle se range plus près de la bordure de trottoir. Que faites-vous ?
 1. Vous la suivez lentement jusqu'à ce que vous puissiez la dépasser en respectant la marge de sécurité obligatoire.
 2. Vous klaxonnez légèrement pour l'avertir.
 3. Vous tentez de vous faufiler devant elle.
 4. Vous klaxonnez bruyamment et lui criez après.
- 2** Des adolescents sont près d'un passage pour piétons et ils discutent. Vous ne savez pas trop s'ils veulent traverser la rue ou rester là à jaser. Que faites-vous ?
 1. Vous vous arrêtez immédiatement.
 2. Vous ralentissez et placez le pied au-dessus du frein, prêt à vous arrêter s'ils se dirigent vers le passage pour piétons.
 3. Vous poursuivez votre route, mais vous klaxonnez bruyamment pour les avertir.
 4. Vous accélérez et passez devant eux avant qu'ils puissent s'engager dans la rue.
- 3** Le feu de circulation passe au vert, mais vous êtes incapable d'avancer parce qu'un véhicule se trouve devant vous. La conductrice s'est engagée dans l'intersection, mais les véhicules devant elle avançaient si lentement que l'intersection est maintenant bloquée. Que faites-vous ?
 1. Vous vous dites que vous n'aimeriez pas être à sa place et vous attendez patiemment qu'elle avance.
 2. Vous établissez un contact visuel pour lui faire savoir que vous la trouvez complètement idiote comme conductrice.
 3. Vous klaxonnez légèrement pour lui signifier votre impatience.
 4. Vous klaxonnez bruyamment.

4 Vous vous trouvez à une intersection dotée d'arrêts dans les quatre directions et il y a un cycliste à votre droite, qui est arrivé en même temps que vous. Que faites-vous ?

1. Vous le laissez traverser même s'il avance très lentement.
2. Vous établissez un contact visuel pour tenter de communiquer avec lui ; il vous fera peut-être signe d'avancer.
3. Vous avancez un peu pour indiquer votre intention de passer, tout en surveillant ce qu'il fait.
4. Vous foncez droit devant.

5 Vous passez devant un autre véhicule et le conducteur vous signale par un léger coup de klaxon que vous lui avez coupé la route. Que faites-vous ?

1. Vous vous dites qu'il vaudrait mieux faire plus attention la prochaine fois.
2. Vous vérifiez vos rétroviseurs et vos clignotants pour voir si vous avez fait une erreur.
3. Vous répliquez par un léger coup de klaxon.
4. Vous klaxonnez bruyamment.

6 Vous remarquez que des enfants jouent avec un ballon sur le bord de la rue. Que faites-vous ?

1. Vous ralentissez et placez le pied au-dessus du frein au cas où le ballon rebondirait dans la rue.
2. Vous gardez l'œil sur les enfants et ralentissez légèrement.
3. Vous roulez à vitesse modérée de manière à pouvoir vous arrêter au besoin.
4. Vous continuez de rouler à la limite maximale de vitesse et espérez que le ballon ne viendra pas vers vous.

7 Un homme essaie de stationner son véhicule en parallèle dans une rue passante en ville, en prenant son temps. Il occupe beaucoup de place dans la rue en faisant sa manœuvre et vous voyez qu'il n'a pas le bon angle et qu'il devra recommencer sa tentative. Que faites-vous ?

1. Vous attendez patiemment qu'il termine sa manœuvre.
2. Vous tentez de le contourner en vous faulant dès que l'occasion se présente.
3. Vous klaxonnez légèrement pour lui faire comprendre qu'il gêne la circulation et qu'il devrait avancer.
4. Vous klaxonnez bruyamment.

Individuellement (2 minutes)**Quel score obtenez-vous pour votre attitude à l'égard des autres usagers de la route ?**

Additionnez les chiffres encerclés et voyez votre score :

- **De 7 à 14 :** vous êtes probablement quelqu'un de prévenant et de courtois envers les autres usagers de la route ;
- **De 15 à 19 :** vous êtes quelqu'un de modérément courtois sur la route. Il serait peut-être bon d'essayer de vous mettre plus souvent dans la peau des autres usagers de la route ;
- **20 et plus :** vous avez probablement encore du travail à faire pour adopter une attitude courtoise sur la route.

Posez-vous la question : que m'indiquent ces réponses au sujet de mon attitude à l'égard des autres usagers de la route ?

En séance plénière (15 minutes)

- Reprenez chaque question du questionnaire et examinez vos réponses.
- Complétez l'information à l'aide des énoncés suivants.

Question 1**Utilisation du klaxon**

Le klaxon devrait être utilisé de façon modérée pour signifier sa présence lorsque le conducteur doute d'être vu ou pour signaler un danger.

Question 2**Passage d'un piéton**

Le conducteur d'un véhicule routier ou d'une bicyclette doit céder le passage aux piétons à un passage pour piétons. Les piétons sont vulnérables et leurs réactions peuvent parfois être difficiles à prévoir. Le conducteur doit donc redoubler d'attention.

Question 3**Évitement des conflits**

Bien que la conductrice qui s'est engagée dans l'intersection soit dans son tort (article 366 du CSR), il vaut toujours mieux éviter les conflits, et ce, peu importe qui est responsable.

Question 4

Cycliste

Les cyclistes ont les mêmes droits et les mêmes responsabilités que les conducteurs de véhicules routiers. Le conducteur d'un véhicule ou d'une bicyclette doit céder le passage au véhicule ou au cycliste qui a atteint l'intersection avant lui. En cas de doute, la règle de courtoisie serait de céder le passage à l'utilisateur vulnérable, soit au cycliste dans le cas présent.

Question 5

Fausse manœuvre

Il arrive à tout le monde d'être distrait, tendu, nerveux, de commettre une erreur ou d'effectuer une manœuvre maladroite. Dans une telle situation, il faut toujours faire preuve de tolérance.

Question 6

Enfants piétons

Il faut porter une attention particulière aux enfants. Ils ont des comportements beaucoup plus imprévisibles que ceux des autres usagers de la route. Ils sont plus vulnérables à cause de leur spontanéité et de leur insouciance à l'égard du danger. De plus, ils sont souvent distraits et impulsifs.

Question 7

Patience

Patience, tolérance et courtoisie sont des attitudes qui contribuent à maintenir des situations conviviales sur les routes et à réduire le plus possible les sources de tension et d'irritation, donc les conflits.

Échangez avec les autres participants sur l'importance d'une attitude coopérative, sécuritaire et responsable sur la route.

Quelques pistes :

- Sur la route, le « chacun pour soi » n'a pas sa place.
- Ne pas prêter des intentions (ex. : une intention de nuire) aux autres usagers de la route.
- Le manque de courtoisie peut être une source de conflits et d'agressivité au volant.

Bilan de l'activité

Gestes de courtoisie sur la route

Les usagers de la route doivent :

- Toujours communiquer leurs intentions de la bonne façon et apprécier cette façon de faire chez les autres ;
- Être attentifs aux intentions des autres pour réagir adéquatement aux situations qui se présentent et ainsi éviter des accidents.

La courtoisie, c'est une bonne façon de créer un climat convivial et d'éviter l'agressivité sur la route.

Des gestes simples et essentiels

- Établir un contact visuel avec l'autre usager ;
- Laisser à l'autre usager le temps et l'espace nécessaires pour faire sa manœuvre ;
- Faire un geste de la main pour communiquer son intention ou son appréciation ;
- Signaler en tout temps ses intentions aux autres usagers, par exemple en utilisant les clignotants.

Le savoir-vivre sur la route, c'est faire attention aux autres, surtout aux plus vulnérables.

Individuellement

Ce que j'ai appris au cours de cette activité :



Activité

Aspects positifs ou négatifs de la prise de risques

Il est important de reconnaître les facteurs qui augmentent le risque en situation de conduite et leurs conséquences sur les accidents de la route. Cette activité vous permet de prendre conscience des risques liés à la conduite d'un véhicule de promenade.

TITRE DE L'ACTIVITÉ

Prendre des risques : aspects positifs ou négatifs

TÂCHES À RÉALISER

En équipes de travail (5 minutes)

- Désignez un porte-parole dans votre équipe pour le retour en séance plénière.
- Prenez cinq minutes pour répondre à la question suivante :
 - Est-ce que prendre parfois des risques sur la route (ou ailleurs, par exemple au cours d'activités sportives) peut être positif ?
 - Si oui, pourquoi ?
 - Si non, pourquoi ?

Retour en séance plénière

- Présentez les résultats de vos travaux.

Activité

Les facteurs de risque

Les facteurs de risque peuvent provenir de différentes sources (conducteur, véhicule, environnement). Cette activité permet de vous sensibiliser aux nombreux facteurs qui peuvent augmenter le risque en situation de conduite.

TITRE DE L'ACTIVITÉ

Les facteurs de risque

TÂCHES À RÉALISER

En équipes de travail (10 minutes)

- Désignez un porte-parole dans votre équipe pour le retour en séance plénière.
- Sur le carton, dessinez ou écrivez les facteurs qui peuvent contribuer à augmenter le risque routier. Ces facteurs peuvent provenir du conducteur, du véhicule ou de l'environnement.

Retour en séance plénière

- Présentez les résultats de vos travaux.

Facteurs qui peuvent augmenter le risque en situation de conduite

Conducteur	Environnement	Véhicule
Âge	Usagers de la route	État du véhicule
Sexe	Conditions climatiques	Caractéristiques du véhicule
Tempérament – personnalité	État de la chaussée	
Croyances, valeurs, motivations, attitudes, représentations	Jour et heure de la journée	
Expérience de conduite	Distractions (externes)	
Distractions (internes)	Type de route	
Comportements à risque (vitesse, alcool, drogues, fatigue, non-port de la ceinture de sécurité, etc.)		

Bilan de l'activité

Conduire un véhicule est exigeant. Il faut en tout temps être attentif et capable de bien percevoir tout ce qui bouge autour de nous ainsi que d'anticiper certains événements. Nous devons également savoir juger, prendre des décisions rapidement et surtout être en mesure de coordonner nos actions efficacement. Cela implique donc d'être en pleine possession de toutes nos facultés.

C'est avec le temps et l'expérience que les connaissances de base sont maîtrisées et que les habiletés nécessaires se perfectionnent.

Pas moins de 80 % des accidents routiers mettent en cause le comportement humain et pourraient être évités. Il est donc essentiel, lorsqu'on parle des facteurs qui peuvent augmenter le risque en situation de conduite, d'insister sur les limites du conducteur plutôt que sur les limites du véhicule ou sur l'état des routes.

Pour reconnaître les situations à risque et ainsi les éviter, le conducteur doit, avant de prendre le volant, se questionner sur sa capacité de conduire, sur l'état de son véhicule et sur les conditions de l'environnement.

Le contenu de ce module a été l'occasion d'effectuer un premier survol de la problématique de la prise de risques et des comportements à risque. Par ailleurs, d'autres modules présentés dans le programme permettront de revenir plus en profondeur sur ce thème. Ainsi, le module 8 de la phase 3 du programme est consacré à la vitesse au volant – qui, rappelons-le, demeure avec l'alcool l'une des premières causes d'accidents sur les routes – et au non-port de la ceinture de sécurité. De plus, le contenu du module 10 présenté aussi en phase 3 vous propose de revenir plus en profondeur sur la capacité de conduite affaiblie par l'alcool, les drogues et les médicaments. Enfin, le module 11 de la phase 4 traitera de la fatigue et des distractions au volant, qui sont aussi des facteurs importants d'augmentation du risque de collisions routières.



Activité

L'accompagnateur

Il est important de connaître le rôle et les responsabilités de l'accompagnateur et de l'apprenti conducteur ainsi que les conditions de réussite à mettre en place pour atteindre les objectifs visés par la conduite accompagnée.

TITRE DE
L'ACTIVITÉ

L'accompagnateur

TÂCHES À RÉALISER

En équipes de travail (10 minutes)

- Nommez un porte-parole pour le retour en séance plénière.
- Prenez environ 10 minutes pour répondre aux questions suivantes :
 - En tant qu'accompagnateur, pouvez-vous nommer les pires attitudes et comportements d'un accompagnateur au cours des pratiques sur la route ?
 - En tant qu'apprenti conducteur, pouvez-vous nommer les pires attitudes et comportements d'un accompagnateur au cours des pratiques sur la route ?

En séance plénière (20 minutes)

- Présentez les résultats de vos travaux.

Bilan de l'activité

La période de conduite accompagnée et les apprentissages qui y sont réalisés seront déterminants pour vous et pour votre avenir en tant que conducteur.

Plus vous ferez de sorties fréquentes et variées avec votre accompagnateur, mieux vous serez préparé à utiliser le réseau routier de façon sécuritaire lorsque vous serez seul au volant.

Votre rôle comme apprenti conducteur

- Respectez votre rythme d'apprentissage.
- Soyez en état de conduire avant de partir (sobriété, reposé, etc.).
- Faites-vous confiance !
- Évitez l'excès de confiance.
- Demandez un arrêt à votre accompagnateur pendant le parcours si vous vous sentez stressé.
- Soyez ouvert aux commentaires de votre accompagnateur.

Et n'oubliez pas, il n'y a pas de modèle parfait d'apprenti conducteur !

Vos responsabilités comme apprenti conducteur

- Assurez-vous d'avoir votre permis d'apprenti conducteur avec vous¹.
- Respectez en tout temps les règles de la circulation et de conduite sur le réseau routier.
- Signalez vos intentions aux autres usagers de la route.
- Respectez les limites de vitesse.
- Respectez la règle du zéro alcool.
- Ne conduisez pas entre minuit et cinq heures.
- Attachez votre ceinture de sécurité.

Pour en savoir plus, consultez le *Guide de l'accompagnateur*.

Individuellement

Ce que j'ai appris au cours de cette activité :

1. Selon le Code de la sécurité routière (CSR) (article 97), la personne qui conduit un véhicule routier doit avoir avec elle son permis sinon elle est passible d'une amende de 30 \$ à 60 \$. En outre, en vertu de l'article 99 CSR, si vous conduisez sans être assisté d'une personne qui est titulaire d'un permis de conduire valide depuis au moins deux ans, vous êtes passible d'une amende de 200 \$ à 300 \$.



Activité

La stratégie OEA

Tout au long des sorties sur la route et de votre vie de conducteur, il est important d'appliquer la séquence d'exploration OEA (Observer – Évaluer – Agir) pour être en mesure :

- D'anticiper les situations risquées et de réagir en conséquence ;
- D'adopter un comportement sécuritaire, coopératif et responsable en présence des différents usagers de la route, en particulier à l'égard des usagers vulnérables.

Module 7 - La stratégie OEA

TITRE DE L'ACTIVITÉ

Détection des risques

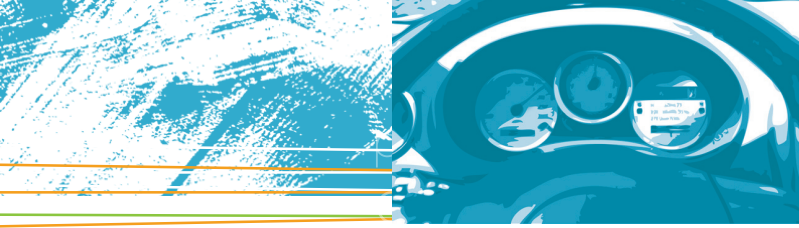
TÂCHES À RÉALISER

En équipes de travail (10 minutes)

- Nommez un porte-parole de votre équipe.
- En regardant la photo, imaginez que vous êtes un conducteur et que vous voyez cet environnement.
- Repérez les éléments de l'environnement – autres usagers, conditions climatiques, conditions routières, etc. – qui peuvent représenter un risque pour vous et pour les autres usagers.

En séance plénière (15 minutes)

- Présentez les résultats de vos travaux.



Activité

La vitesse au volant

Bon an, mal an, au Québec, plus de 11 000 personnes sont victimes de la vitesse. Cela correspond à plus de 30 personnes chaque jour !

La vitesse est un problème qui concerne tous les conducteurs. De plus, on observe une banalisation du non-respect des limites de vitesse, de la vitesse au volant et de ses conséquences.

TITRE DE
L'ACTIVITÉ

La vitesse au volant

TÂCHES À RÉALISER

En équipes de travail (5 minutes)

- Nommez un porte-parole.
- Discutez des raisons invoquées pour excéder les limites de vitesse. Trouvez-vous ces raisons valables ?
- Trouvez des solutions afin de promouvoir le respect des limites de vitesse.
- Créez un slogan qui sensibilisera les gens au respect des limites de vitesse.

Retour en séance plénière (10 minutes)

- Présentez les résultats de vos travaux.

Bilan de l'activité

Les limites de vitesse ont pour objectif de réduire le nombre et la gravité des accidents sur le réseau routier.

La vitesse est-elle un problème ?

Selon les données du ministère des Transports et de la SAAQ :

- La majorité des conducteurs ne respectent pas les limites de vitesse. On parle d'environ
 - 50 % qui ne les respectent pas en milieu urbain
 - 65 % qui ne les respectent pas sur les routes secondaires
 - 80 % qui ne les respectent pas sur les autoroutes
- Pourtant, 95 % des conducteurs estiment que leur vitesse personnelle est sécuritaire.

Comme souvent en matière de sécurité routière, mais particulièrement dans le cas de la vitesse, **le problème, ce n'est pas moi, c'est les autres !**

Pourtant, le choix de la vitesse est largement déterminé par les intentions du conducteur. Quelles sont les croyances que le conducteur associe à ce comportement ?

Exemples de croyances :

- Conduire vite = plaisir ;
- Conduire vite = arriver plus rapidement, donc gain de temps ;
- Conduire vite = n'implique pas de danger pour moi ni pour les autres ;
- *Je peux conduire vite, car je suis un bon conducteur* (tendance à surestimer ses propres capacités).

L'impression de temps économisé est très forte chez de nombreuses personnes. On attribue donc à la vitesse une valeur positive : gain de temps, source de récompense, de satisfaction, de liberté, de plaisir, de sensations fortes, de valorisation de soi. Mais, quand on calcule le gain de temps, il est souvent négligeable, en particulier si on prend en considération l'augmentation du risque que suscite l'excès de vitesse.

Individuellement

Ce que j'ai appris au cours de cette activité :

Sur la route, prenez le temps de ralentir

- Pour chaque énoncé, cochez la bonne réponse.
- Vérifiez vos réponses.
- Faites votre évaluation.

ÉNONCÉ 1

À 70 km/h, vous parcourez environ 50 mètres, soit la moitié d'un terrain de football, avant de vous arrêter.

Vrai Faux

ÉNONCÉ 2

Si chaque conducteur réduisait de 5 km/h sa vitesse moyenne, le nombre de blessés et de décès sur nos routes diminuerait de 15 %, soit l'équivalent de 6 300 victimes.

Vrai Faux

ÉNONCÉ 3

Dans une zone de 90 km/h, rouler à 20 km/h de plus que la limite de vitesse permise augmente de 6 fois votre risque d'avoir un accident.

Vrai Faux

ÉNONCÉ 4

La vitesse au volant ne concerne que les jeunes conducteurs de 16 à 24 ans.

Vrai Faux

ÉNONCÉ 5

Même si vous dépassez les limites de vitesse, étant donné que vous avez un bon véhicule et que vous maîtrisez ce dernier, il ne peut y avoir de risque.

Vrai Faux

ÉNONCÉ 6

Rouler à 120 km/h au lieu de 100 km/h augmente la consommation d'essence de 20 %.

Vrai Faux

ÉNONCÉ 7

Un impact à 75 km/h équivaut à une chute d'un édifice de 4 étages.

Vrai Faux

ÉNONCÉ 8

C'est dans les zones de 50 km/h que se produisent le plus grand nombre d'accidents avec blessés.

Vrai Faux

ÉNONCÉ 9

Plus vous roulez vite, plus votre véhicule colle à la route.

Vrai Faux

ÉNONCÉ 10

Sur une distance de 15 kilomètres, rouler à 110 km/h, dans une zone de 90 km/h, vous fait gagner 10 minutes.

Vrai Faux

RÉPONSES

1. Vrai.

En tenant compte des meilleures conditions routières (chaussée sèche, route droite, etc.) et d'un temps de réaction moyen de 1,3 seconde avant de poser votre pied sur le frein, votre véhicule aura parcouru une distance correspondant à la moitié d'un terrain de football avant de s'immobiliser. À 70 km/h, le temps de réaction et la capacité de freinage d'un véhicule comptent chacun pour 50 % de la distance d'arrêt. Cela signifie qu'avant même d'avoir commencé à freiner, votre véhicule aura parcouru 25 m.

2. Vrai.

Selon certaines études, une diminution de seulement 5 km/h de la vitesse moyenne de la circulation serait suffisante.

3. Vrai.

C'est aussi dans cette zone que se produisent le plus grand nombre d'accidents mortels.

4. Faux.

Selon les statistiques, les conducteurs de tout âge, autant hommes que femmes, sont impliqués dans des accidents liés à la vitesse.

5. Faux.

Même un excellent conducteur, avec un excellent véhicule, n'échappe pas aux lois de la physique. Quand la vitesse augmente :

- La zone des trajectoires possibles rétrécit ;
- Les habiletés visuelles diminuent ;
- La distance parcourue pendant le temps de réaction et la distance de freinage augmentent ;
- La force centrifuge s'accroît ;
- La violence des chocs est plus grande.

6. Vrai.

Sur les autoroutes, plus vous roulez vite, plus vous brûlez de l'essence. Diminuer votre vitesse permet d'économiser de l'argent et de réduire les émissions de polluants.

7. Faux.

Un choc à 50 km/h équivaut à une chute dans le vide du haut d'un édifice de 4 étages ; à 75 km/h, il équivaut à une chute de 8 étages ; et à 100 km/h, on le compare à une chute de 14 étages. La vitesse augmente de beaucoup la gravité des blessures en cas d'accident. En effet, le risque d'être gravement blessé ou tué au moment d'un impact est d'un peu plus du double entre 50 et 75 km/h et il quadruple entre 50 et 100 km/h.

8. Vrai.

C'est en ville que l'on trouve le plus grand nombre de blessés graves ou légers liés à la vitesse (plus de 50 %), car les possibilités d'accident avec les autres usagers de la route (piétons, cyclistes ou autres véhicules) sont plus nombreuses.

9. Faux.

Rouler trop vite empêche votre véhicule de bien coller à la route et augmente vos risques de dérapage.

10. Faux.

Sur une distance de 15 km, rouler à 110 km/h dans une zone de 90 km/h vous fait gagner seulement 2 minutes. C'est peu ! Et s'il y a plus de circulation ou que des travaux routiers sont en cours, les gains de temps sont nuls.

ÉVALUATION

Entre 8 et 10 bonnes réponses

Bravo ! Vous êtes un conducteur averti. Vous savez qu'il est dangereux de dépasser les limites de vitesse permises sur la route et qu'il y a des avantages à ralentir.

Entre 4 et 7 bonnes réponses

Attention ! Malgré vos connaissances, il vous manque certaines notions importantes concernant les dangers à dépasser les limites de vitesse permises sur la route et les avantages à ralentir.

Trois bonnes réponses et moins

Alerte ! Vous auriez intérêt à mieux connaître les dangers à dépasser les limites de vitesse permises sur la route et les avantages à ralentir.



Activité

Le partage de la route

Cette activité vise dans un premier temps à mieux connaître les autres usagers de la route et à appliquer la stratégie Observer – Évaluer – Agir (OEA). Elle permet également de vous interroger sur les principales caractéristiques des usagers vulnérables, usagers qui sont parfois imprévisibles et qui sont souvent victimes d'accident de la route.

TITRE DE L'ACTIVITÉ

Improvisation – thème : le partage de la route

TÂCHES À RÉALISER

En équipes de travail (10 minutes)

Pour l'équipe d'improvisateurs

- Prenez environ 10 minutes pour :
 - Prendre connaissance du carton d'improvisation qui vous a été attribué ;
 - Préparer une improvisation d'une durée maximale de 4 minutes en vous servant du carton d'improvisation ainsi que de *l'Aide-mémoire sur le partage de la route avec les autres usagers*.
- Durant l'improvisation, il faudra prendre en considération :
 - Les caractéristiques des usagers vulnérables ;
 - Les éléments de la stratégie Observer – Évaluer – Agir (OEA) que le conducteur d'un véhicule routier doit adopter en présence de ces usagers.
- Réalisez votre improvisation.

Pour les autres équipes

- Désignez un porte-parole dans votre équipe pour le retour en séance plénière.
- Prenez 10 minutes pour remplir la grille *Aide-mémoire sur le partage de la route avec les autres usagers*, en vous servant de vos connaissances actuelles.

Pendant la mise en situation, bonifiez au besoin votre grille *Aide-mémoire sur le partage de la route avec les autres usagers*.

Catégories d'usagers	Caractéristiques principales	Observer Ce qu'il faut observer	Évaluer Ce à quoi il faut penser	Agir Ce qu'il faut faire
Usagers vulnérables	Ils sont moins bien protégés et plus susceptibles d'être blessés dans une collision.	Leur porter une attention particulière.	Prendre en considération les caractéristiques des usagers.	Adopter une marge de sécurité suffisante.
Piétons				
Piétons enfants				
Personnes âgées et personnes handicapées				

Catégories d'usagers	Caractéristiques principales	Observer Ce qu'il faut observer	Évaluer Ce à quoi il faut penser	Agir Ce qu'il faut faire
Cyclistes				
Cyclomotoristes				
Motocyclistes				
Personnes utilisant une aide à la mobilité motorisée (les AMM comprennent les fauteuils roulants motorisés, les triporteurs et les quadriporteurs)				

Retour en séance plénière (45 minutes)

- Présentez les résultats de vos travaux.

Bilan de l'activité

Les usagers vulnérables

Le conducteur d'un véhicule routier doit partager la route avec de nombreux usagers. Parmi ceux-ci, on trouve les usagers vulnérables. Ces personnes, en raison de leur protection limitée, courent un risque accru quand elles utilisent le réseau routier. Une attention particulière doit être portée à ces usagers de la route, notamment aux enfants, aux personnes âgées et aux personnes ayant un handicap.

Pour que le partage de la route soit fait en harmonie et de façon sécuritaire, le conducteur d'un véhicule routier doit :

- Respecter les limites de vitesse ;
- Céder le passage aux piétons et aux cyclistes qui sont engagés ou sur le point de s'engager dans l'intersection ;
- Éviter de dépasser un cycliste circulant sur la même voie lorsque l'espace ne permet pas de le faire sans danger.

Les véhicules lourds

Divers types de véhicules lourds

Camions, camions-remorques, tracteurs semi-remorques, trains routiers, autocars, autobus urbains, autobus scolaires, sableuses / déneigeuses, véhicules d'urgence (ambulance, pompiers, police)

Caractéristiques principales des véhicules lourds

- Nombreux angles morts.
- Leur poids et leurs dimensions sont nettement supérieurs à ceux d'une automobile.
- Leur distance de freinage est plus longue.

Individuellement

Ce que j'ai appris au cours de cette activité :



Activité

L'alcool et les drogues

Facultés affaiblies ? Ne conduisez pas !

Cette activité vise à vous sensibiliser au sujet des facteurs qui peuvent affaiblir vos facultés intellectuelles et physiques, et ainsi compromettre vos performances au volant. L'accent est mis sur l'alcool, les drogues et les médicaments, des substances qui peuvent altérer la capacité de conduire. Par ailleurs, les thèmes de la fatigue et de la somnolence au volant seront abordés plus loin dans le programme dans le cadre du module 11.

Cette activité aborde également les conséquences physiques, psychologiques, financières, sociales, familiales et légales de la conduite avec les facultés affaiblies par l'alcool et les drogues.

TITRE DE L'ACTIVITÉ

Les conséquences pour soi et pour les autres

TÂCHES À RÉALISER

En équipes de travail (10 minutes)

- Désignez un porte-parole pour le retour en séance plénière.
- Selon vos connaissances actuelles, faites une liste détaillée des conséquences de la conduite avec les facultés affaiblies par l'alcool ou les drogues.

Évaluez vos connaissances

- Encercler la ou les réponses de votre choix.

1 Une personne a moins de risques d'avoir la capacité de conduire affaiblie si elle consomme :

- De la bière.
- Du vin.
- Du gin.
- Une boisson de type *cooler*.
- Aucune de ces réponses.

2 Une bonne façon de réduire le taux d'alcool dans le sang consiste à :

- Boire du café.
- Prendre un bon repas.
- Attendre que le foie fasse son travail.
- Prendre une douche froide.
- Danser, faire du sport, transpirer.

3 La capacité de conduire peut être affaiblie à partir d'un taux d'alcoolémie de :

- 0,02.
- 0,05.
- 0,08.

4 Lesquels des effets suivants sont attribuables à la consommation de cannabis ?

- Difficulté à se concentrer, à rester attentif à l'environnement routier.
- Temps de réaction plus lent, réflexes ralentis et conduite hésitante.
- Difficulté à maintenir une trajectoire en ligne droite.
- Adoption de comportements à haut risque, comme celui de conduire trop vite.
- Risque de ne pas pouvoir faire face à l'imprévu.

5 À combien peut s'élever la facture pour une première infraction criminelle pour conduite avec les facultés affaiblies ?

- a. Minimum de 700 \$.
- b. Minimum de 1 700 \$.
- c. Minimum de 2 700 \$.

6 Dans quelles circonstances une personne peut-elle être reconnue coupable de conduite avec les facultés affaiblies ?

- a. Lorsque son taux d'alcool dans le sang est supérieur à 80 mg par 100 ml de sang (0,08).
- b. Lorsque sa capacité de conduire est affaiblie par l'alcool, les drogues ou par les médicaments.
- c. Si elle refuse de fournir un échantillon d'haleine à une policière ou un policier qui le lui ordonne.
- d. Toutes ces réponses sont bonnes.

7 Nommer deux solutions de rechange à la conduite avec les facultés affaiblies.

A) _____

B) _____

RÉPONSES

1. e. Aucune de ces réponses

Les 50 ml d'alcool dans un mélange de jus de fruits exotiques demeurent 50 ml d'alcool ! Les cocktails et les boissons au vin (*coolers*) ne sont pas toujours aussi légers qu'ils en ont l'air... Leurs effets peuvent surprendre !

2. c. Attendre que le foie fasse son travail

Aucun moyen « miracle » ne peut accélérer l'élimination de l'alcool par l'organisme, que ce soit l'exercice ou tout autre moyen. Seul le temps est efficace. Le foie élimine à lui seul 90 % de l'alcool consommé. En effet, le foie travaille à un rythme régulier ; quelle que soit la concentration d'alcool dans le sang, il élimine en moyenne 15 mg à l'heure, soit l'équivalent d'une bière, d'un verre de vin ou d'un verre de spiritueux.

3. a. 0,02

Les effets de l'alcool sont progressifs et commencent dès la première consommation. Avec seulement 20 mg d'alcool par 100 ml de sang (0,02), le comportement change ; à 50 mg (0,05), les effets sur la conduite d'un véhicule sont déjà significatifs.

Taux d'alcoolémie	Effets sur la conduite
0,02	<ul style="list-style-type: none">• Réduction des fonctions visuelles (dépietage rapide d'un objet qui se déplace)• Diminution de la capacité à exécuter deux tâches en même temps (par exemple maintenir son véhicule en ligne droite et surveiller l'environnement)
0,05	<ul style="list-style-type: none">• Coordination réduite• Habilité réduite à dépieter les objets en mouvement• Difficulté de direction• Réponse réduite aux situations d'urgence (par exemple l'apparition subite d'un piéton)
0,08	<ul style="list-style-type: none">• Difficulté de concentration• Perte de la mémoire à court terme• Problème de contrôle de la vitesse• Capacité de traitement de l'information diminuée (détection des signaux, recherche visuelle)• Perception altérée

4. a., b., c. et e.

Les conducteurs sous l'influence du cannabis sont habituellement plus conscients de leur intoxication que les conducteurs dont la capacité de conduite est affaiblie par l'alcool. Ils adoptent donc moins de comportements à risque – vitesse, dépassements, distances entre les véhicules, etc. Comme ils sont moins téméraires, il est plus difficile pour eux de réaliser l'impact réel du cannabis sur la conduite d'un véhicule routier. Pourtant, plusieurs études ont démontré que la consommation de cannabis (peu importe la quantité) affecte la capacité de conduire.

Principaux effets du cannabis sur la conduite d'un véhicule routier

- Difficulté de se concentrer et d'être attentif à l'environnement routier
- Perception réduite de l'environnement
- Coordination affectée
- Difficulté à maintenir une trajectoire en ligne droite
- Temps de réaction augmenté, réflexes ralentis et conduite hésitante
- Risque de ne pas pouvoir faire face à l'imprévu

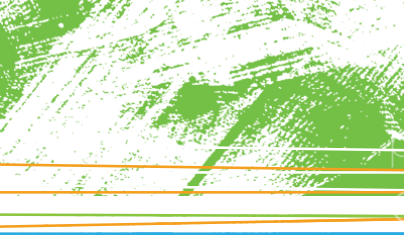
5. b. Minimum de 1 700 \$

En plus des inconvénients non chiffrables liés à un dossier criminel, le minimum à déboursier pour le contrevenant s'élève à 1 700 \$. À cela peuvent aussi s'ajouter des frais variables – avocat, prime d'assurance automobile privée plus élevée, frais de location d'un dispositif détecteur d'alcool (antidémarrage) pour circuler avec un permis restreint, etc. Pour une deuxième infraction, les frais s'élèvent à plus de 4 500 \$ et pour une troisième infraction ou plus, à plus de 6 000 \$.

6. d. Toutes ces réponses sont bonnes.

7. Suggestions de réponses

- S'abstenir de consommer de l'alcool, des drogues et des médicaments si on a l'intention de prendre le volant
- Utiliser les transports en commun
- Prendre un taxi
- Faire appel à un service de raccompagnement
- Avoir recours à un conducteur désigné
- Contrôler la quantité et le rythme de ses consommations
- Laisser passer le temps nécessaire à l'élimination de l'alcool



Activité

La fatigue au volant

Les conséquences de la fatigue nuisent grandement à la performance au volant. Un conducteur n'a pas besoin de tomber endormi derrière le volant pour que la fatigue altère ses capacités. La connaissance et la maîtrise des effets de la fatigue peuvent prévenir les accidents de la route et sauver des vies.

La tâche de conduire est complexe et elle requiert toute l'attention du conducteur : sa vue, son ouïe et son jugement sont constamment sollicités. En tant que nouveau conducteur, vous pouvez être encore plus vulnérable aux distractions.

TÂCHES À RÉALISER

En équipes de travail (15 minutes)

- Désignez un porte-parole pour le retour en séance plénière.
- Selon vos connaissances actuelles, répondez aux questions suivantes :
 1. Vous vous rendez en Floride avec des amis. Pour limiter la fatigue et faire un voyage le plus sécuritaire possible, quelle est la meilleure stratégie à adopter ?
 2. Pouvez-vous préciser les premiers signes de fatigue au volant ?
 3. Indiquez les meilleurs moyens pour rester éveillé au volant.
 4. Selon vous, quelle est la catégorie de conducteurs la plus touchée par la fatigue au volant ? Dites pourquoi.

Retour en séance plénière (40 minutes)

- Chaque porte-parole présente ses réponses aux questions.

Individuellement

Ce que j'ai appris au cours de cette activité :

Fatigue au volant

- 1 Au Québec, pour l'ensemble des accidents qui provoquent des blessures ou la mort, la fatigue au volant est en cause dans :

 - a. 1 accident sur 3
 - b. 1 accident sur 5
 - c. 1 accident sur 10
- 2 La fatigue au volant est un problème qui touche :

 - a. Les conducteurs professionnels
 - b. Les jeunes conducteurs
 - c. Tous les conducteurs
- 3 Vrai ou faux : Au volant, la fatigue est aussi dangereuse que l'alcool.

Vrai Faux
- 4 Les jeunes conducteurs de moins de 20 ans ont besoin :

 - a. De moins de sommeil que les personnes plus âgées
 - b. De plus de sommeil que les personnes plus âgées
 - c. De la même quantité de sommeil que les personnes plus âgées
- 5 Vrai ou faux : Entre 16 et 19 ans, les jeunes ont besoin en moyenne de 6 heures de sommeil par nuit.

Vrai Faux
- 6 Vrai ou faux : Prendre un café très fort est le meilleur moyen de contrer les effets de la fatigue au volant.

Vrai Faux
- 7 Lorsque vous êtes fatigué, comment croyez-vous que la consommation d'un verre ou deux d'alcool affecte votre capacité de conduire?

 - a. Pas du tout
 - b. Légèrement
 - c. Grandement
- 8 Vrai ou faux : Lorsque vous êtes fatigué, il est facile pour vous d'évaluer votre état de fatigue et de lutter contre la somnolence et l'endormissement.

Vrai Faux

- 9 Lorsque vous êtes fatigué, vous devez considérer ces facteurs comme pouvant aggraver votre état de fatigue :
- a. Le moment de la journée
 - b. Le temps d'éveil
 - c. Un trouble du sommeil
 - d. Toutes ces réponses
- 10 Vrai ou faux : Après 24 heures d'éveil consécutives, les capacités physiques et mentales sont comparables à celles d'une personne ayant un taux d'alcool dans le sang de 100 mg/100 ml (0,10).
- Vrai Faux
- 11 Vrai ou faux : Les accidents liés à la fatigue se produisent uniquement entre 0 h et 6 h.
- Vrai Faux
- 12 Les épisodes de somnolence au volant sont :
- a. Aussi fréquents le jour que la nuit
 - b. Plus fréquents le jour
 - c. Plus fréquents la nuit
- 13 Vrai ou faux : Il y a plus de risques de s'endormir au volant sur un trajet monotone comme une autoroute.
- Vrai Faux
- 14 Vrai ou faux : La fatigue diminue la vigilance et allonge le temps de réaction.
- Vrai Faux
- 15 Vous êtes sur la route et les premiers signes de la fatigue se font sentir :
- a. Vous augmentez la vitesse pour arriver plus vite à votre destination
 - b. Vous arrêtez le plus tôt possible pour vous reposer
 - c. Vous prenez une boisson énergisante

RÉPONSES

1. b. 1 accident sur 5
2. c. Tous les conducteurs
3. Vrai
4. b. De plus de sommeil que les personnes plus âgées
5. Faux, les jeunes de 16 à 19 ans ont besoin de 9 heures de sommeil.
6. Faux
7. c. Grandement
8. Faux
9. d. Toutes ces réponses
10. Vrai
11. Faux, les accidents ont aussi lieu tôt le matin, après le dîner ou en milieu d'après-midi.
12. c. La nuit
13. Vrai
14. Vrai
15. b. Vous arrêtez le plus tôt possible pour vous reposer

**Société de l'assurance
automobile**

Québec 

Avec vous,
au cœur de votre sécurité