

AZEL

Résumé cours de sensibilisation



Perception et anticipation de la circulation

La chaîne de règle de la circulation

La chaîne de règles de la circulation, comprend : le conducteur, le véhicule et la route.

Elle joue un rôle crucial dans la sécurité et la fluidité du trafic routier.

Le conducteur : il doit respecter les règles, anticiper les dangers et s'adapter aux conditions de la route.

Le véhicule : il doit être en bon état pour éviter les défaillances mécaniques.

La route : les conditions météorologiques, l'état et/ou la largeur de la chaussée et les abords doivent être pris en compte.

- En prenant soin de tous ces éléments et en agissant de manière responsable, nous contribuons à assurer une conduite sûre et responsable



A **E** **L**

Perception et anticipation de la circulation

Organes sensoriels

- Les organes sensoriels, tels que la vision, l'ouïe, le toucher et la perception kinesthésique, jouent un rôle essentiel dans la conduite. Ils permettent aux conducteurs de percevoir et d'interpréter les informations de leur environnement, tels que la route, les signaux sonores, les odeurs, les vibrations du véhicule et la position du corps. Ces informations sensorielles aident les conducteurs à prendre des décisions rapides et à adapter leur conduite aux conditions de la route pour assurer leur sécurité.



A **E** **L**

Perception et anticipation de la circulation

Vision centrale et périphérique

- La vision du conducteur englobe à la fois la vision centrale, utilisée pour se concentrer sur les détails importants de la route comme les panneaux de signalisation et les véhicules en avant, et la vision périphérique, permettant de détecter les mouvements et les objets sur les côtés du véhicule. La coordination entre ces deux types de vision est essentielle pour assurer une conduite sûre et anticiper les dangers.



A **E** **E** **L**

Perception et anticipation de la circulation

Organes sensoriels

- Les organes sensoriels, tels que la vision, l'ouïe, le toucher et la perception kinesthésique, jouent un rôle essentiel dans la conduite. Ils permettent aux conducteurs de percevoir et d'interpréter les informations de leur environnement, tels que la route, les signaux sonores, les odeurs, les vibrations du véhicule et la position du corps. Ces informations sensorielles aident les conducteurs à prendre des décisions rapides et à adapter leur conduite aux conditions de la route pour assurer leur sécurité.



A **E** **L**

Perception et anticipation de la circulation

Vision centrale et périphérique

- La vision du conducteur englobe à la fois la vision centrale, utilisée pour se concentrer sur les détails importants de la route comme les panneaux de signalisation et les véhicules en avant, et la vision périphérique, permettant de détecter les mouvements et les objets sur les côtés du véhicule. La coordination entre ces deux types de vision est essentielle pour assurer une conduite sûre et anticiper les dangers.



A **E** **E** **L**

Perception et anticipation de la circulation

Organes sensoriels

- Les organes sensoriels, tels que la vision, l'ouïe, le toucher et la perception kinesthésique, jouent un rôle essentiel dans la conduite. Ils permettent aux conducteurs de percevoir et d'interpréter les informations de leur environnement, tels que la route, les signaux sonores, les odeurs, les vibrations du véhicule et la position du corps. Ces informations sensorielles aident les conducteurs à prendre des décisions rapides et à adapter leur conduite aux conditions de la route pour assurer leur sécurité.



A **E** **L**

Perception et anticipation de la circulation

Vision centrale et périphérique

- La vision du conducteur englobe à la fois la vision centrale, utilisée pour se concentrer sur les détails importants de la route comme les panneaux de signalisation et les véhicules en avant, et la vision périphérique, permettant de détecter les mouvements et les objets sur les côtés du véhicule. La coordination entre ces deux types de vision est essentielle pour assurer une conduite sûre et anticiper les dangers.



A **E** **E** **L**

Perception et anticipation de la circulation

Filtre du regard

Le rôle essentiel du système de filtrage visuel du conducteur consiste à trier les informations visuelles pendant la conduite, en se concentrant sur les éléments cruciaux. Ce processus permet de sélectionner les données les plus pertinentes parmi les nombreuses sources visuelles disponibles.

- Plusieurs facteurs, tels que l'attention, l'intérêt, l'expérience et les intentions du conducteur, influent sur ce filtre visuel. Par exemple, si le conducteur est attentif à la signalisation routière, son filtre visuel se dirigera principalement vers les panneaux et les feux de signalisation. De même, en cas de préoccupation pour la présence de piétons, le filtre visuel sera davantage orienté vers la détection des mouvements des personnes autour de la voiture.



A **E** **L**

Perception et anticipation de la circulation

Techniques du regard

École de conduite = école du regard

Apprendre à souligner l'importance de la vision dans la conduite. Voici quelques principes clés :

- 1. Anticipation** : Identifiez les indications et les règles de circulation avant d'atteindre l'intersection.
 - 2. Regard en amont** : Vérifiez la présence de véhicules, piétons ou cyclistes sur votre trajectoire.
 - 3. Regard aux points de repère** : Fixez votre regard sur les lignes de marquage au sol, les panneaux de signalisation, etc., pour suivre une trajectoire précise.
 - 4. Regard de sortie** : Après avoir terminé le virage, déplacez votre regard vers l'avant pour anticiper d'éventuels dangers.
- Veillez à coordonner votre vision centrale et périphérique tout au long du processus de virage, en adaptant votre technique aux conditions de conduite spécifiques.



Perception et anticipation de la circulation

Orientation visuelle Regard multiple

- Le regard multiple du conducteur englobe la surveillance et l'évaluation de divers aspects pendant la conduite. Cela implique l'utilisation de la vision centrale pour observer la route et les obstacles proches, la vision périphérique pour détecter les angles morts et les mouvements latéraux, le regard d'anticipation pour prévoir les actions des autres conducteurs, et le repérage des points de repère pour maintenir une trajectoire précise. Cette capacité est cruciale pour assurer une conduite sécuritaire et efficace.



A **E** **L**

Environnement de la circulation

Les partenaires dans l'environnement routier

Lorsque l'on évoque les partenaires dans l'environnement routier, il s'agit des autres usagers tels que les conducteurs, les piétons, les cyclistes, etc. L'estimation et l'appréciation des partenaires jouent un rôle crucial dans la sécurité routière, en tenant compte de l'âge, de l'attention et des intentions de chacun.

- 1. 1. Âge du partenaire :** L'âge peut influencer la réactivité et la prise de décision d'un partenaire sur la route.
- 2. 2. Attention du partenaire :** Une attention soutenue indique une meilleure conformité aux règles de circulation, une signalisation claire des intentions et une réactivité accrue face aux situations inattendues.
- 3. 3. Intention du partenaire :** Anticiper les actions potentielles, comme changer de voie ou tourner, est crucial. Observer les signaux, les comportements et les indices contextuels aide à mieux comprendre et à anticiper les actions des autres usagers, minimisant ainsi les risques de collisions ou de situations dangereuses.



Environnement de la circulation

Les caractéristiques de la route peuvent avoir un impact significatif sur la conduite. Voici quelques points clés :

1. **Largeur de la route** : Elle varie selon le type de route et son emplacement géographique, ce qui influence la circulation et les dépassements.
2. **Alignement** : Il comprend la courbure et la configuration géométrique, allant de routes rectilignes à des virages doux ou prononcés, voire des épingles à cheveux.
3. **Dénivelé** : Il présente des variations, telles que des pentes ascendantes, des descentes ou des sections planes.

Revêtement de la route : Le type de revêtement, comme l'asphalte ou le béton, affecte le niveau de bruit, le confort de conduite et l'adhérence des pneus.

- **Signalisation routière** : Essentielle avec des panneaux, marquages au sol, feux de circulation et autres éléments de signalisation. Elle fournit des informations cruciales pour une conduite sécuritaire, notamment les limitations de vitesse, les intersections et les passages pour piétons.



Environnement de la circulation

Connaissance de la situation sur la route

En tant que conducteur, il est crucial de tenir compte des conditions changeantes de la route et de s'adapter en conséquence. Voici quelques facteurs spécifiques auxquels les conducteurs doivent être attentifs :

- 1. Conditions météorologiques :** Pluie, neige, feuilles mortes, verglas ou brouillard peuvent rendre la route glissante et réduire la visibilité. Ajustez votre vitesse, maintenez une distance de sécurité et utilisez les phares appropriés.
- 2. Heures de pointe :** Anticipez les périodes de circulation dense aux heures de début et de fin de travail. Planifiez votre trajet en conséquence pour éviter des retards inutiles et adaptez votre conduite au trafic.
- 3. Jours fériés et vacances :** Pendant ces périodes, la circulation peut être intense en raison du déplacement de personnes. Restez attentif aux conditions de circulation et aux règles spéciales qui pourraient s'appliquer.
- 4. Saison de l'année :** Les saisons entraînent des conditions spécifiques. En hiver, adaptez-vous à la neige et au verglas. Au printemps et en automne, soyez conscient des averses qui rendent la chaussée humide. Il est important de s'adapter à ces conditions en ajustant sa conduite et en utilisant les équipements nécessaires comme les pneus d'hiver.



Dynamique de la circulation

État du véhicule

Voici quelques points essentiels à examiner :

- 1. 1.** Les pneus : Ils revêtent une importance capitale pour la sécurité routière. Assurez-vous de surveiller régulièrement la pression, l'usure et l'état général des pneus.
- 2. 2.** Les freins : Le bon fonctionnement des freins est crucial pour garantir un arrêt sûr et efficace du véhicule.
- 3. 3.** L'éclairage : Les feux de signalisation jouent un rôle essentiel dans la sécurité routière.
- 4. 4.** Les liquides : Vérifier régulièrement le niveau et l'état des différents liquides du véhicule, tels que l'huile moteur, l'antigel, le liquide de direction assistée et le liquide lave-glace.
- 5. 5.** Essuie-glaces : Des essuie-glaces en bon état sont indispensables pour assurer une visibilité claire par temps de pluie. En effectuant ces vérifications régulières et en maintenant votre véhicule en bon état, vous contribuez à la sécurité, tant pour vous que pour les autres usagers de la route. En cas de doute ou de problèmes, n'hésitez pas à consulter un professionnel.



A **E** **L**

Dynamique de la circulation

Les forces en jeu lors de la conduite

La compréhension de ces forces est essentielle pour garantir une conduite sûre et efficace. Voici les principales forces en action :

Force d'inertie : Elle résiste aux changements de mouvement du véhicule, influençant sa réaction lors des accélérations, freinages ou virages.

Force de frottement : Générée par le contact entre les pneus et la surface de la route, la force de frottement joue un rôle crucial.

Force de gravité : Tirant constamment le véhicule vers le sol, cette force maintient le contact avec la route.

Force centrifuge : Lors des virages, une force centrifuge se manifeste, poussant le véhicule vers l'extérieur en fonction de la vitesse, du rayon du virage et de la masse du véhicule.

- **Forces aérodynamiques** : À des vitesses élevées, les forces aérodynamiques résultent de la résistance de l'air sur le véhicule. Considérer ces forces en conduisant permet d'adapter votre conduite en conséquence, favorisant le maintien du contrôle, la prévention des accidents, et une expérience de conduite plus sûre et confortable.



A **E** **E** **L**

Dynamique de la circulation

Se déplacer dans la circulation

- Communique clairement tes intentions
- Ajuste ta vitesse
- Roule sur la bonne voie
- Établis un contact visuel avec les autres
- Déplace-toi harmonieusement avec les autres (gestion des voies)
- - Maintiens une distance de sécurité.



Tactique de circulation

Capacité à conduire

- La capacité de conduire est influencée par des facteurs tels que les émotions, la fatigue, les distractions, l'alcool, les drogues et les médicaments. Les émotions négatives comme la colère ou le stress peuvent réduire la concentration et accroître les risques d'accident. La fatigue diminue les réflexes et la vigilance, tandis que les distractions, notamment l'utilisation du téléphone portable, rallongent les temps de réaction. L'alcool altère la coordination et la prise de décision, et l'impact des drogues et des médicaments peut altérer la perception et la coordination. Il est essentiel de prendre en compte ces facteurs pour adopter une conduite responsable et sécuritaire.



A **E** **L**

Tactique de circulation

Conduire en respectant l'environnement

1. Conduite économique : Pratiquez une conduite économique en adoptant des gestes doux et anticipatifs pour diminuer la consommation de carburant.

Entretien régulier du véhicule : Assurez-vous de maintenir régulièrement votre véhicule en bon état.

3. Partagez les trajets : Encouragez le covoiturage avec des collègues ou des amis partageant le même trajet, si possible.

4. Choix du véhicule : Lors de l'achat d'un nouveau véhicule, optez pour des modèles économiques en carburant et à faibles émissions.

5. Planifiez vos déplacements de manière à regrouper vos activités et évitez les trajets inutiles.

6. Si possible, ajustez votre itinéraire pour contourner les heures de pointe et éviter les embouteillages.

En agissant ensemble, même de petits ajustements dans nos habitudes de conduite peuvent contribuer à réduire notre impact sur l'environnement.

•



Tactique de circulation

Règles tactiques de la conduite défensive

Les 10 règles tactiques à suivre :

1. Respecte l'espace de vie sur la route.
2. Maintiens et respecte des distances sécuritaires.
3. Effectue tes manœuvres avec précaution et anticipation.
4. Communique clairement en fournissant des informations adéquates.
5. Sois tolérant envers les erreurs des autres conducteurs.
6. Adopte une conduite prévenante envers les autres usagers de la route.
7. Assure-toi d'être bien visible pour les autres conducteurs.
8. Évite d'être pris au dépourvu en anticipant les situations.
9. Planifie soigneusement ton trajet.
10. Connais tes limites et fais preuve de prudence en faisant des réserves pour garantir une conduite sécuritaire.

