

## Conduire : un acte responsable

### Jeunes conducteurs !

Conduire un deux-roues c'est la liberté...

Mais c'est aussi prendre des risques et respecter des règles.

Pour les jeunes de 14 à 17 ans, tous risques confondus, les accidents en deux-roues à moteur représentent la première cause de décès et de blessures avec un lourd bilan en 2007 : 105 décès, 5751 blessures.

(source : prévention routière)



La prévention la plus efficace pour prévenir ces accidents est :

### l'anticipation !

Votre conduite doit être adaptée afin de pouvoir réagir et freiner à tout moment selon les situations à risques.

### Adaptez sa conduite

Sachez que la distance d'arrêt d'un véhicule est fonction de sa vitesse mais également de l'état de la chaussée, du véhicule lui-même, des capacités de réflexes du conducteur...

La distance d'arrêt correspond ainsi à la distance parcourue pendant mon temps de réaction, à laquelle s'ajoute la distance de freinage. Elle commence à la découverte de l'obstacle et s'achève à l'arrêt complet du véhicule.

Le temps de réaction moyen d'une personne étant de 1 seconde, un cyclomotoriste roulant à 45 km/h sur route sèche parcourra 22,5 m avant de s'arrêter (12,5 m comme distance de réaction et 10 m comme distance de freinage). A 36 km/h, la distance d'arrêt sera de 16 m : 10 m (distance de réaction) + 6 m (distance de freinage).

### Distance de réaction

La distance de réaction est la distance parcourue entre le moment où je prends conscience du danger et celui où j'agis pour l'éviter. Elle est liée à mes réflexes, qui eux-mêmes dépendent :

#### - de mes perceptions sensorielles

Je conduis avec mes yeux : mon champ de vision porte loin et large. En cas de doute sur la qualité de ma vue (myopie, strabisme..), je consulte un ophtalmologiste. Pour ne pas être surpris, je balaie régulièrement du regard mon environnement .

J'utilise un deux-roues à moteur le plus silencieux possible afin de pouvoir entendre, par exemple, un freinage trop brusque d'un véhicule me précédant. Je n'écoute pas de MP3 quand je conduis.

#### - de mon état de vigilance, diminué si :

**j'ai bu de l'alcool** : je suis euphorique, je me crois plus fort, plus habile, plus intelligent, alors que mes capacités de réaction sont diminuées.

On considère que dès 0,5 g d'alcool par litre de sang (correspondant à la consommation de 2 verres d'alcool), notre temps de réaction est augmenté de 0,5 seconde. Et 0,5 seconde, c'est plus de 10 mètres sans contrôle ! (cf exemple ci-contre à 45 km/h).

#### Le risque d'accident augmente dès le 1<sup>er</sup> verre !

#### L'alcool entraîne une modification de la perception de son environnement.

**je prends certains médicaments** : somnifères, anxiolytiques, antidépresseurs, certains anti-allergiques, certains antidiabétiques, certains médicaments antalgiques contre la toux, contre les migraines, contre les nausées...

Le risque de somnolence est indiqué sur la boîte de médicaments :

#### niveau 1 SOYEZ PRUDENT



#### niveau 2 SOYEZ TRES PRUDENT



#### niveau 3 ATTENTION DANGER NE PAS CONDUIRE



## J'ai consommé du cannabis, de la cocaïne ou toute autre drogue illégale

La consommation de cannabis perturbe ma concentration, ralentit mes mouvements, diminue mes réflexes. Le contrôle de la trajectoire (virage par exemple) est plus difficile, j'évalue moins bien les difficultés de la route.



**L'association  
alcool et drogues  
ou  
alcool et médicaments  
majeure considérablement  
la baisse de vigilance  
et donc le risque d'accident.**

**je manque de sommeil** : de nombreux jeunes ne dorment pas assez et sont en déficit de sommeil. Sachez que 17 heures de veille active correspondent, en terme de vigilance, à 0,5 g d'alcool dans le sang. N'hésitez pas à vous arrêter et à vous reposer dès les premiers signes de fatigue.

Ce qui doit vous alerter :

- crispations douloureuses du cou et des épaules
- besoin de se masser la nuque, de changer de position fréquemment
- picotements des yeux
- impression que les autres conduisent mal
- brefs « passages à vide »

**je pense à autre chose** : mon attention est réduite.

**- de mon expérience** : jeune conducteur, je roule à allure modérée afin de mieux cerner les limites de mon véhicule. Les premières fois que j'utilise mon deux-roues, je manque de réflexes de « conduite responsable », et je suis moins attentif à mon environnement routier (visions périphérique et lointaine).

## Distance de freinage

Je contrôle régulièrement l'état de mes freins, l'usure de mes pneumatiques et notamment leurs rainures qui ne doivent pas avoir une profondeur inférieure à 1 mm. Au fur et à mesure de l'usure, la capacité du pneu à évacuer l'eau diminue, augmentant ainsi les risques d'aquaplaning. De plus, on considère que la distance de freinage est doublée sur route mouillée.

**J'adapte donc ma vitesse et mes distances de sécurité.**



## Etre vu

J'ai conscience que je ne suis pas seul sur la route et je fais tout pour que les autres usagers me voient. J'évite de les surprendre.

Derrière une **voiture**, je me place de telle sorte que le conducteur me voit dans son rétroviseur intérieur. Derrière un **camion**, j'essaie de me placer dans le champ de son rétroviseur droit.



Je contrôle régulièrement la signalisation de mon cyclomoteur (feux, clignotants...) et je n'oublie pas de régler mon rétroviseur.

J'ai une attitude responsable : je ne zigague pas entre les voitures, je ne dépasse pas les voitures par la droite, je mets mon clignotant pour indiquer que je tourne....

## Port du casque

Sachez que 66 % des accidents avec un cyclomoteur touchent la tête.

Le casque doit être bien adapté à ma tête et son système de fixation doit être fermement attaché sous mon menton. Pour mesurer la taille de ma tête, je place un mètre-ruban à 2,5 cm au-dessus de mes sourcils. J'obtiens ainsi la mesure de mon tour de tête.

Pour la durée de vie d'un casque, on ne peut donner de règle, on préconise de le changer au moins tous les 5 ans.

Je change mon casque après chaque choc (même si la calotte extérieure semble intacte).

Je n'achète pas de casque d'occasion.

Association des Caisses de Champagne-Ardenne

MSA Sud Champagne

Aube 03 25 43 54 52

Haute-Marne 03 25 30 26 38

MSA Marne Ardennes Meuse

03 26 40 85 34



santé  
famille  
retraite  
services