

ALCOOL, VITESSE, TÉLÉPHONE...

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ROUTIERS ?



POURQUOI CE LIVRET ?

En vous installant au volant ou au guidon, vous enclenchez des automatismes de conduite.

Mais pensez-vous vraiment à tout ?

- ▶ Vérifiez-vous systématiquement l'état du véhicule que vous utilisez avant de prendre la route ?
- ▶ Êtes-vous certain(e) de maîtriser les bons gestes pour installer les personnes que vous transportez en toute sécurité ?
- ▶ Connaissez-vous réellement les risques d'un excès de vitesse ?
- ▶ Avez-vous toujours l'impression que le mauvais conducteur est dans l'autre voiture ?

Avant de répondre à ces questions, prenez le temps de lire ce guide !

Guide réalisé d'après les textes en vigueur en 2024

SOMMAIRE

QUIZZ	4
CEINTURE	6
VITESSE	8
TÉLÉPHONE	10
SANTÉ	12
ALCOOL	14
DROGUES	16
FATIGUE	18
DEUX ROUES	20
RSO	22
RÉSUMÉ	24

QUIZZ

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

1 En diluant l'alcool dans un jus de fruit, un soda ou avec des glaçons, mon alcoolémie sera moins élevée.

VRAI

FAUX

2 En cas de collision entre une voiture et un piéton, quelles sont les chances de survie du piéton :

95% À 30 KM/H

20% À 60 KM/H

53% À 50 KM/H

3 Téléphoner à vélo est sanctionné d'une amende de 135€.

VRAI

FAUX

4 À 20 km/h, un choc subi sans ceinture peut être mortel.

VRAI

FAUX

5 Quand je conduis après avoir fumé du cannabis, je conduis moins vite. Je ne prends donc pas de risque.

VRAI

FAUX

6 Sur un long trajet quand je commence à fatiguer, je fume une cigarette, ça me tient éveillé(e).

VRAI

FAUX

7 Un simple rhume n'a aucun impact sur ma capacité à conduire.

VRAI

FAUX

Retrouvez le quizz complet sur l'intranet de la Ligue Havraise dans la rubrique «outils»

Réponses : 1 - Faux / 2 - Toutes les réponses sont vraies / 3 - Vrai / 4 - Vrai / 5 - Faux / 6 - Faux / 7 - Faux.

Toutes les explications sont à découvrir dans ce document.

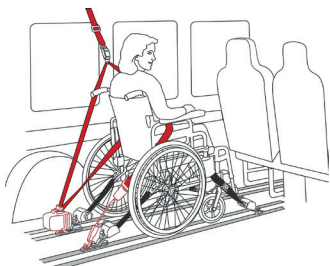
POURQUOI EST-IL INDISPENSABLE D'ATTACHER SA CEINTURE ?

20KM/H

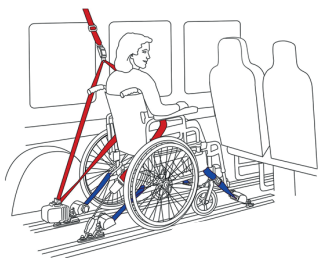
C'est la vitesse à partir de laquelle un choc subi sans ceinture peut être mortel.

→ Lors d'une collision à 50 km/h, ne pas porter sa ceinture revient à faire une chute du 3^e étage d'un immeuble. Le poids se trouve multiplié par 33. Une personne de 75 kg devient ainsi un projectile de 2,5 tonnes.

LES DEUX ÉTAPES POUR INSTALLER UN FAUTEUIL PMR



Arrimage du fauteuil



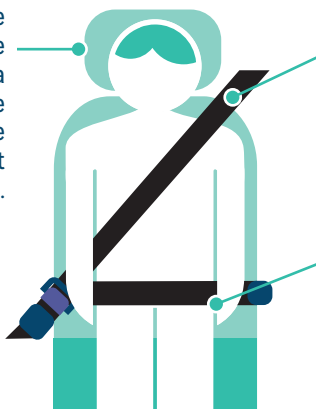
Ceinture bouclée

INSTALLATION DES SIÈGES-AUTO

Consultez les procédures et fiches techniques.

BIEN METTRE LA CEINTURE DE SÉCURITÉ

L'appui-tête doit presque être à la même hauteur que le sommet de la tête.



La ceinture doit passer sur l'épaule et non à la base du cou.

La sangle basse doit appuyer sur les os du bassin qui peuvent supporter une pression considérable en cas de choc, et non sur le ventre qui est le centre d'organes vitaux.

N'OUBLIEZ PAS LE DOUBLON : FAUTEUIL ROULANT, SIÈGE AUTO OU REHAUSSEUR FIXÉ + CEINTURE BOUCLÉE.

FOCUS CODE DE LA ROUTE

Conduire sans ceinture est une faute de nature à limiter ou à exclure l'indemnisation des dommages subis par le conducteur.

NOS CONSEILS



PENSEZ-Y !

Si vous transportez des passagers, vérifiez que vous avez les informations nécessaires pour les attacher en toute sécurité. Pour cela référez-vous aux modes opératoires propres à leur âge et spécificité.

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE DE VITESSE AU VOLANT ?

1 SUR 4

C'est le nombre d'accidents mortels dus à une vitesse excessive.

→ La vitesse est à la fois un facteur déclencheur de l'accident, mais aussi un facteur aggravant. Elle est à l'origine d'accidents car elle réduit les possibilités de manoeuvrer à temps, et elle aggrave leurs conséquences car plus la vitesse est élevée, plus le choc est violent.

→ Avec la vitesse, le regard se focalise droit devant, au loin, et la vision périphérique devient moins nette. Il devient difficile de distinguer d'éventuels dangers sur les côtés.

SOYEZ VIGILANTS ET RESPECTEZ LES LIMITATIONS DE VITESSE IMPOSÉES DANS LES ÉTABLISSEMENTS.

NOS CONSEILS



PENSEZ-Y !

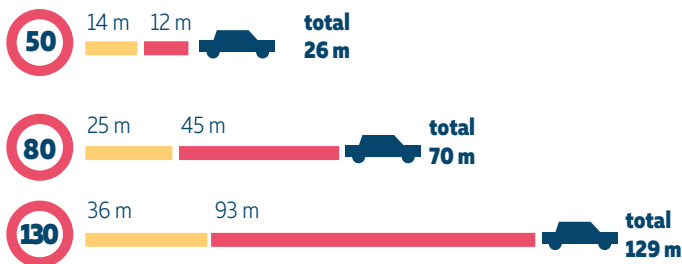
Adaptez constamment votre vitesse à votre environnement (voies de circulation, conditions météo...).

Personne n'est obligé de rouler à la vitesse maximale autorisée.


Préparez votre parcours et votre planning pour avoir le temps d'arriver à destination.

Assurez vous de la disponibilité d'un véhicule adapté au motif de la sortie et au public transporté.

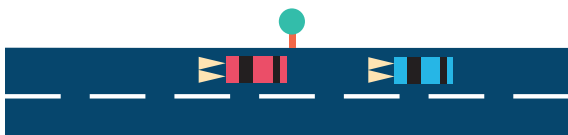
DISTANCES D'ARRÊT EN FONCTION DE LA VITESSE



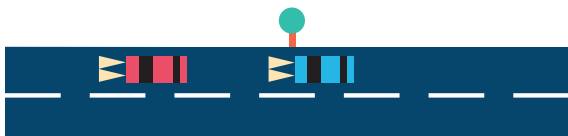
 Distance parcourue pendant le temps de réaction (une seconde).

 Distance moyenne de freinage sur sol sec et horizontal (elle peut être doublée sur route mouillée ou en cas de glissement).

CALCULER LA BONNE DISTANCE DE SÉCURITÉ



1. Prenez un point de repère (ci-dessus, l'arbre).



2. Si vous ne pouvez pas compter jusqu'à 2, vous êtes trop près !

FOCUS CODE DE LA ROUTE

Dès que vous roulez au-delà de la vitesse maximale autorisée, vous êtes en infraction.

L'amende est de 68€ pour les excès de vitesse de moins de 20km/h commis hors agglomération.

Pour tous les autres excès jusqu'à moins de 50 km/h, l'amende est de 135€, au dessus elle passe à 1 500€.

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE TÉLÉPHONE AU VOLANT ?

X3

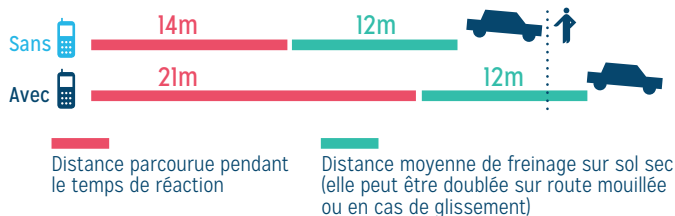
Les conducteurs qui téléphonent en conduisant ont 3 fois plus de risque d'avoir un accident.
Et le sur-risque existe toujours avec un kit mains libres.

→ Le téléphone, **même avec des écouteurs ou un kit mains libres**, modifie la capacité à réagir. Lors de la conversation, le conducteur se focalise sur le devant de la route, et fait moins attention à son environnement.

→ Envoi de SMS ou MMS, consultation de mails, d'appli ou d'Internet sur smartphone, écoute de musique (surtout pour les deux-roues) : ces nouveaux usages sollicitent encore davantage les capacités d'attention du conducteur.

L'USAGE DU TÉLÉPHONE AUGMENTE LE TEMPS DE RÉACTION DE 50%.

DISTANCES MOYENNES D'ARRÊT À 50 KM/H



Une seconde d'inattention peut avoir des conséquences terribles :
à 50 km/h, on parcourt 14 mètres en une seconde.

FOCUS CODE DE LA ROUTE

L'usage du téléphone tenu en main pendant la conduite, ainsi que le port à l'oreille, par le conducteur d'un véhicule en circulation, de tout dispositif susceptible d'émettre du son, à l'exception des appareils électroniques correcteurs de surdité, constitue une infraction, sanctionnée d'une amende de 135 à et d'un retrait de 3 points au permis (pas de retrait de points pour les trottin tistes, cyclistes ou cyclomotoristes).

En cas d'accident, le fait d'utiliser un kit mains-libres peut engager la responsabilité du conducteur, car il a l'obligation de se tenir « [...] constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent » (article R.412-6 du code de la route).

VRAI / FAUX

« Téléphoner en conduisant n'est pas plus risqué que de discuter avec son passager. »

FAUX → Un passager dans le véhicule vit lui aussi la route. Contrairement à l'interlocuteur au bout du fil, il peut alerter le conducteur lorsqu'il ressent un sentiment de danger.

« Marcher dans la rue en téléphonant est sans danger. »

FAUX → En téléphonant, vous risquez de mal percevoir ce qui vous entoure et de ne pas prendre le temps d'analyser une situation dangereuse, notamment lors de la traversée de la chaussée.

NOS CONSEILS



PENSEZ-Y !

Pas de réunion téléphonique au volant.

En promenade de groupe, le téléphone reste dans la poche.

COMMENT MON ÉTAT DE SANTÉ PEUT-IL AVOIR UN IMPACT SUR MA CONDUITE ?

Conduire un véhicule exige certaines capacités physiques : motricité, rapidité d'action, vision, audition... S'assurer régulièrement de son aptitude physique à conduire est donc indispensable.

→ Fièvre, toux, maux de gorge... Même bénignes, certaines affections altèrent la vigilance, accroissent la fatigue et diminuent les réflexes.

→ Certains médicaments ont une incidence directe sur votre aptitude à conduire. Prenez connaissance du pictogramme sur la boîte de médicament. Il se décline selon un code à 3 couleurs : jaune, orange et rouge.



Soyez prudent

Ne pas conduire sans avoir lu la notice



Soyez très prudent

Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



Attention danger :

ne pas conduire

Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

FOCUS CODE DE LA ROUTE

Le non respect des mentions inscrites au permis de conduire (lunettes, conduite de jour uniquement, etc.) est sanctionné d'une amende de 135€ et d'un retrait de 3 points au permis de conduire.

VRAI / FAUX

« **Un médicament vendu sans ordonnance n'altère pas ma capacité à conduire.** »

FAUX → Certains médicaments, notamment les sirops contre la toux contenant de la codéine ou ses dérivés, peuvent provoquer une somnolence incompatible avec la conduite. Vérifiez si le conditionnement du médicament comporte un pictogramme.

« **Ceux qui ont des problèmes de vue le savent bien.** »

FAUX → D'après l'Association nationale pour l'amélioration de la vue, un automobiliste sur trois voit mal et l'ignore, un sur vingt très mal et ne le sait pas. Faites contrôler votre vue régulièrement.

NOS CONSEILS



PENSEZ-Y !

- Vous êtes gêné(e) pour effectuer certains mouvements ou ressentez des douleurs importantes.
- Vous prenez des antidouleurs, anxiolytiques, ou somnifères.
- Vous voyez mal, de jour ou de nuit, ou vos yeux sont très sensibles à la luminosité.
- Vous êtes souvent fatigué(e), dormez mal, êtes irritable, avez du mal à vous concentrer.
- Vous consommez de l'alcool et/ou de la drogue.
- Vous avez des malaises, des vertiges etc.

Parlez-en en toute confiance à votre médecin traitant. Il saura vous conseiller dans le strict respect du secret médical.

Le médecin du travail est également un interlocuteur de confiance qui pourra adapter temporairement votre attestation d'aptitude pour votre sécurité et celle de tous.

POURQUOI RÉDUIRE LE RISQUE ALCOOL AU VOLANT ?

1 SUR 3

C'est le nombre d'accidents mortels causés par l'alcool. On passe à plus d'**1 sur 2** les nuits de week-end.

→ **L'alcool est un « faux ami »** : parce qu'il rend euphorique, l'alcool procure une confiance en soi excessive (donc dangereuse) et modifie la perception des risques. D'autres effets présentent un danger pour la conduite : allongement des temps de réaction, difficulté à prendre des décisions et à adapter la conduite aux circonstances, troubles de la vision, défaut de coordination et de synchronisation des gestes.

→ **Un « verre », ça ne veut rien dire.** Mieux vaut parler de « doses-bar », qui sont les volumes standard servis dans les bars et restaurants. Chacune correspond à la même quantité d'alcool.

« DOSES-BAR »

1 verre
de vin
(10 cl à 12°)*



1 verre
de bière
(25 cl à 5°)*



1 verre
de whisky
(3 cl à 40°)*



= 0,2 G/L**
dans le sang

* = 10 grammes d'alcool pur.

** En moyenne chez un homme de 75 kg, et même 0,3g/l dans le sang chez une femme de 60 kg.

VRAI / FAUX

« J'ai l'habitude de boire et quelques verres ne me font pas d'effet. »

FAUX → Même avec une faible alcoolémie, vous prenez des risques que vous n'auriez pas pris en temps normal. Temps de réaction plus long, vision moins nette... Conduire après avoir bu est une mauvaise décision pour vous-même et pour les autres.

« Une nuit de sommeil me permet de reprendre le volant. »

PAS TOUJOURS → Le temps d'élimination de l'alcool demeure en toutes circonstances d'au moins 1 à 2 heures par verre d'alcool (dose bar), et rien ne permet d'accélérer ce processus : ni boire un café ou une cuillère d'huile, ni manger un bonbon à la menthe... Ainsi après une soirée bien arrosée et malgré une nuit de sommeil, le taux d'alcool résiduel peut demeurer élevé. Par exemple, une alcoolémie de 1,5 g/l dans le sang à minuit est encore de 0,6 g/l le lendemain à 9h.

FOCUS CODE DE LA ROUTE

Dès **0,5 g/l** dans le sang (ou 0,25 mg/l d'air expiré), vous êtes en infraction (0,2 g/l dans le sang pour les conducteurs de transport en commun de personnes, les titulaires d'un permis probatoire et les apprentis conducteurs). Au dessus de **0,8 g/l**, ce n'est plus une infraction mais un délit entraînant notamment une rétention de permis immédiate et un passage au tribunal.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR



PENSEZ-Y !

L'introduction et la consommation d'alcool sur le lieu de travail sont interdites sans accord préalable de la direction, de même que la prise de poste sous l'emprise de l'alcool.

Cf. paragraphe 3.2.3 du chapitre III. Hygiène et sécurité.

POURQUOI EST-IL DANGEREUX DE CONDUIRE APRÈS AVOIR CONSOMMÉ DES STUPÉFIANTS ?

100% DES DROGUES

ont un effet négatif sur la conduite d'un véhicule. Retrouvez les détails sur intranet en suivant le lien Sécurité Routière.

VRAI / FAUX

« **Quand je conduis après avoir fumé, je conduis moins vite. Je ne prends donc pas de risque.** »

FAUX → En cas d'urgence, vous aurez du mal à réagir rapidement et correctement. Sous influence de cannabis, vous avez 2 fois plus de risques d'être responsable d'un accident mortel.

« **En cas d'accident, mon assurance me couvrira.** »

FAUX → Si vous êtes impliqué dans un accident alors que vous êtes sous influence de stupéfiants, vous avez commis une faute de nature à limiter - ou même exclure - votre droit à indemnité.

« **Je fume régulièrement. Cela me fait donc beaucoup moins d'effet.** »

FAUX → Lorsque l'on fume, on recherche certains effets. Si les effets diminuent avec l'usage, le consommateur augmentera la quantité absorbée pour retrouver les mêmes effets. C'est la logique du produit.

À SAVOIR

Les effets du cannabis se cumulent à ceux de l'alcool.

Le conducteur qui a consommé les deux a **29 fois** plus de risque d'être responsable d'un accident mortel que s'il n'a consommé ni l'un ni l'autre.

ET POUR LE CBD, QU'EN EST-IL ?

La consommation de CBD, cannabidiol, est autorisée en France, à condition que les produits consommés ne dépassent pas les 0,3% de THC, tétrahydrocannabinol.

Le CBD peut entraîner certains effets incompatibles avec la conduite, comme par exemple une baisse de l'attention, un état de somnolence, ainsi que des vertiges, des migraines ou bien encore des nausées.

Il est conseillé d'attendre entre 6 heures et 7 heures avant de prendre le volant, le temps que les effets du CBD se dissipent.

ATTENTION, LE THC ÉTANT RECONNU POUR SES EFFETS PSYCHOTROPES, SA CONSOMMATION EST STRICTEMENT INTERDITE AU VOLANT QUEL QU'EN SOIT LE TAUX.

FOCUS CODE DE LA ROUTE

Attention, les 0.3% de THC pouvant composer le CBD sont détectables par les tests utilisés sur les contrôles routiers.

Conduire sous l'influence de stupéfiants, même en vélo ou en trottinette et quel qu'en soit le taux, est sanctionné d'un retrait de points au permis de conduire, d'une peine de prison et d'une lourde amende.

Si le conducteur se trouve également en état alcoolique (0,5 g/l dans le sang ou plus), les sanctions sont augmentées.

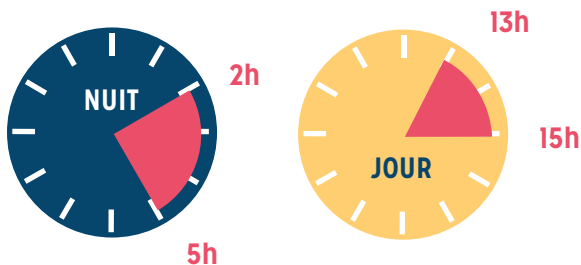
COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE FATIGUE ET SOMNOLENCE AU VOLANT ?

1/3

Un tiers des accidents mortels sur autoroute ont la somnolence pour facteur principal.

- Au-delà de 17h d'affilée sans sommeil, les réflexes du conducteur diminuent autant que s'il avait un taux d'alcool de 0,5 g/l dans le sang.
- 1h de privation de sommeil par 24h équivaut à une nuit en moins par semaine ou encore 4 par mois.
- 1 conducteur sur 2 réduit son temps de sommeil habituel au moment des départs en vacances pour avancer l'heure du départ et/ou pour préparer le chargement du véhicule.

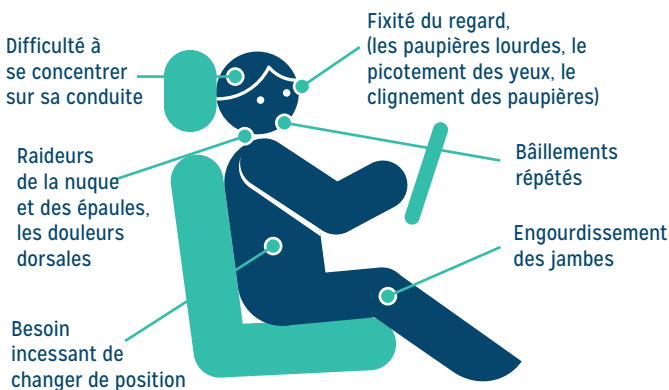
LES HEURES À RISQUES



À SAVOIR

Certains facteurs aggravent votre état de fatigue : le manque ou une mauvaise qualité de sommeil, un repas trop lourd (trop sucré ou trop gras), la consommation (même modérée) d'alcool ou de stupéfiants, la chaleur ou le froid excessif dans la voiture, la cigarette (car il y a moins d'oxygène dans l'habitacle).

Sachez détecter les signes de fatigue et de somnolence



VRAI / FAUX

« L'air frais revigore »

FAUX → Ouvrir votre fenêtre en grand pour faire entrer de l'air frais va peut-être vous donner un coup de fouet momentané, mais cet effet est passager et les signes de fatigue réapparaîtront très vite.

« Boire un café redonne de l'énergie »

VRAI & FAUX → Parmi les fausses bonnes idées, boire un café pour se réveiller est l'une des plus répandues. Il faut savoir que la caféine met un certain temps à être absorbée par l'organisme. L'effet énergisant n'est donc pas immédiat, mais surtout il est de courte durée.

NOS CONSEILS



PENSEZ-Y !

Vigilance sur les heures à risques lors du trajet retour des transferts.

Si vous devez reprendre la route entre 13h et 15h, pensez à faire une pause toutes les heures et à changer de chauffeur.

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES À VÉLO OU TROTINETTE ?

74%

des accidents de trottinettes affectent la tête :
traumatisme crânien, blessures au visage,
fractures de la mâchoire, des dents, du nez,...

VRAI / FAUX

« **Téléphoner à vélo est permis** »

FAUX → Téléphoner à vélo ou en trottinette est interdit et **entraînera une amende de 135€** sans perte de points. À noter que les oreillettes, casques et écouteurs sont également interdits.

« **La circulation sur les trottoirs en vélo électrique ou trottinette électrique est interdit et passible d'une amende de 135€** »

VRAI → Les trottoirs *ainsi que les passages piétons* sont interdits à tous les engins de déplacement personnels motorisés (y compris les monoroues, gyropodes, hoverboards, ...) ; ils doivent circuler sur les voies cyclables ou sur les routes limitées à 50km/h.

« **Le transport de mon enfant pour aller à l'école est toléré sur les trottinettes électriques** »

FAUX → En trottinette électrique, il est interdit de transporter un passager.

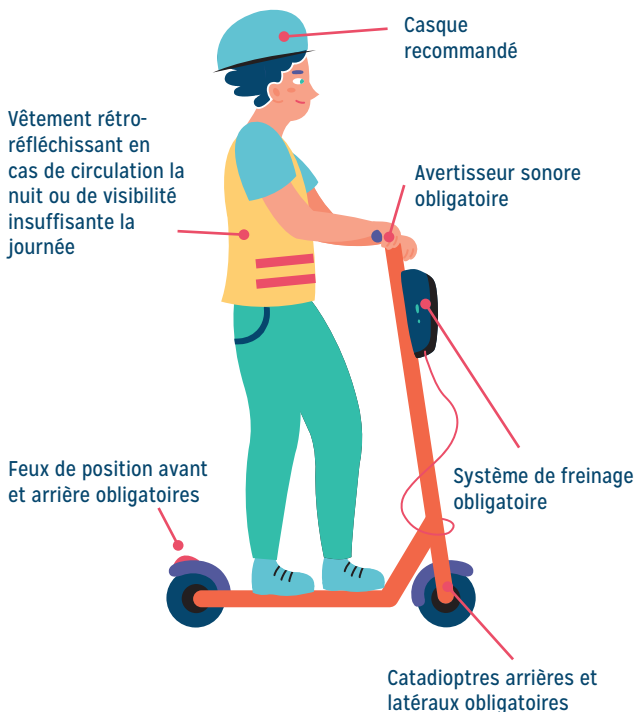
NOS CONSEILS



PENSEZ-Y !

La Ligue Havraise prend en charge au minimum 50%
de vos frais d'abonnement transport

BIEN S'ÉQUIPER



FOCUS CODE DE LA ROUTE

Les cyclistes comme les trottinettistes doivent respecter les feux de signalisation. Il leur est donc interdit de passer au rouge sous peine d'une amende forfaitaire de 135€.

Seule exception, la présence d'un panneau :



Attention, reste prioritaire l'utilisateur de la route ayant le feu vert, que ce soit une voiture, un bus ou un piéton.

En savoir plus sur ces panneaux : rendez-vous sur intranet en suivant le lien Sécurité Routière.



DE 5 À 15%

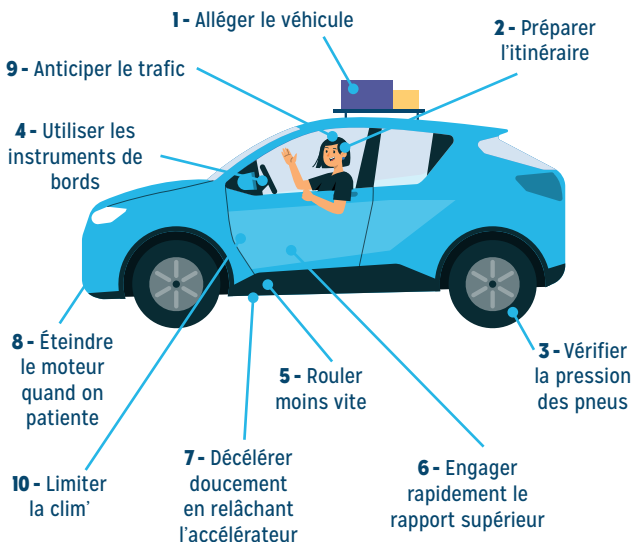
de carburant économisés en adoptant une éco conduite.

→ Par nos comportements et nos styles de conduite, nous avons tous et toutes un rôle majeur à jouer pour réduire notre empreinte environnementale.

→ De plus l'éco-conduite nous amène à utiliser notre véhicule de manière optimale : plus souple, plus anticipative, moins stressante pour nous et nos passagers, et ceci sans allonger les temps de transport.

10 CONSEILS POUR ÉCO-CONDUIRE

Source : <https://www.ecoconso.be>



« En augmentant ma vitesse de 10 km/h entre 120 et 130 km/h, j'engendre une surconsommation de 1 L pour 100 km »

VRAI → Si je réduis ma vitesse et que je conduis sans accélération brusque, je diminue les émissions de CO₂ ainsi que les dépenses.

A savoir : conduire à 130km/h au lieu de 120km/h fait gagner moins de 4 minutes sur un trajet de 100km !

« L'usage de la climatisation augmente peu la consommation de carburant »

FAUX → La surconsommation peut atteindre 70% en ville par une journée ensoleillée si il fait 30°C dehors et que la climatisation est programmée à 20°C.

**PRENEZ MOINS DE RISQUES EN ADOPTANT
L'ÉCO-CONDUITE ET ÉCONOMISEZ
JUSQU'À 30% DE CARBURANT !**

NOS CONSEILS



PENSEZ-Y !

Préparez l'itinéraire et prévoyez le temps de route.

Roulez moins vite.

Passez la vitesse supérieure pour maintenir un bas régime.

Anticipez la circulation pour ralentir plutôt que freiner.

ON FAIT LE POINT

EN VOITURE OU EN 9 PLACES



Je **prépare** mon itinéraire,
et j'**anticipe** le temps de route
dans mon agenda.



Je m'**assure**
d'être en **capacité** de conduire.



Je **vérifie** l'état du véhicule
Je **règle** mon siège et les rétros
Je **boucle** les ceintures en voiture
J'**éteins** mon téléphone,
et **range** mes écouteurs.



Je **diminue** ma vitesse
Je **respecte** les autres.

EN VÉLO OU EN TROTINETTE



- je **vérifie** l'état des équipements (*freins, lumières etc.*)
- je **mets mon casque** et mon **gilet de visibilité**
- j'**éteins** mon téléphone et je **range** mes écouteurs
- je **m'assure d'être en capacité** de faire le trajet
- je ne **roule pas** sur les trottoirs
- je ne **grille pas** les feux.

NOS CONSEILS



PENSEZ-Y !

Au volant comme dans notre quotidien, nous faisons notre maximum mais nous ne sommes pas parfaits.

Restons vigilants et surtout respectons-nous.

Afin de garantir la sécurité des chauffeurs et des personnes transportées, les véhicules de service font l'objet d'une maintenance et d'un contrôle réguliers.

Chaque établissement rédige les modes opératoires nécessaires à la bonne installation des usagers transportés.

Des formations aux risques routiers sont proposées aux professionnel(le)s.

La Ligue Havraise s'engage en faveur de la sécurité routière et vous ?



POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez notre quiz et tous les conseils de la Sécurité Routière sur l'intranet de la Ligue Havraise, dans la rubrique Outils.



Ligue Havraise - Siège social
120 rue de la Pique en Mare - 76620 Le Havre
assosecretariat@liguehavraise.com - 02 35 42 49 95



@liguehavraise

www.liguehavraise.fr

La Ligue Havraise est adhérente de

