



## Liste aide-mémoire de préparation à la conduite

La CAA a élaboré une liste aide-mémoire à revoir lorsque l'on se prépare à conduire. Cette liste aidera aussi le conducteur à s'assurer que sa voiture est parfaitement ajustée à lui. Vous pouvez imprimer cette liste et la garder dans votre voiture. Conservez une copie dans votre boîte à gants et revoyez-la périodiquement. Ces étapes simples aideront tout automobiliste à conduire en toute sécurité!

### Assurez-vous d'être assis correctement

- Asseyez-vous le dos droit, dans une position confortable, directement derrière le volant, et ajustez l'appui-tête de sorte que son sommet se situe légèrement au-dessus de vos oreilles et, si possible, à moins de 8 cm de l'arrière de votre tête.
- Le siège doit être ajusté de telle sorte que vous puissiez facilement utiliser l'accélérateur et le frein sans avoir à soulever le talon du sol.
- Évitez de vous asseoir trop près du volant, car cela nuit à la manœuvrabilité du véhicule, augmente la fatigue, crée du stress et peut même causer des blessures si le coussin gonflable se déploie. Maintenez une distance de 25 à 30 cm entre le centre du volant et le sternum.
- Une fois correctement assis dans le siège du conducteur, tel que décrit ci-dessus, vous devriez être capable de voir le sol à l'avant à une distance de moins de 4 à 5 mètres, de voir sur le côté droit plus ou moins deux largeurs de voiture, et de voir sur le côté gauche moins d'une largeur de voiture.

### Ajustement de la colonne de direction

- Dans de nombreux véhicules, un levier de réglage sur le dessous de la colonne de direction permet au conducteur de l'élever ou de l'abaisser pour ajuster l'angle et la hauteur du volant.
- Certains véhicules plus récents sont dotés de colonnes de direction télescopiques qui permettent au conducteur de rapprocher ou d'éloigner le volant de la planche de bord.
- Dans les véhicules équipés d'un coussin gonflable du côté conducteur, s'asseoir à moins de 25 cm du volant augmente les risques de blessures aux bras, au cou et au visage en cas d'accident. Pour trouver la distance appropriée, allongez votre bras devant vous et ajustez votre siège vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à ce que le haut du volant soit aligné avec la paume de votre main.



## Liste aide-mémoire de préparation à la conduite

### La position des mains sur le volant

- Les conducteurs doivent s'efforcer de maintenir les deux mains sur le volant en tout temps.
- La position des mains sur le volant varie selon la sorte de volant, la hauteur du siège et la longueur de vos bras et de vos jambes. Ajustez le siège pour que votre main droite repose sur le volant à environ 3 heures et votre main gauche à 9 heures, comme sur le cadran d'une montre. Cette position permet un contrôle optimal du volant.
- Certains conducteurs préfèrent une position des mains légèrement plus basse, à 4 et 8 heures, selon leurs préférences personnelles et la position des rayons du volant.
- Une position des mains moyenne à basse permet un contrôle symétrique du volant tout en minimisant les risques de blessures en cas de déploiement du coussin gonflable.
- Tenez le volant doucement mais fermement et pliez légèrement les coudes.
- Tenez le volant en mettant la paume de vos deux mains sur la partie extérieure.
- Pour un meilleur contrôle, tenez le volant avec vos doigts plutôt qu'avec vos paumes et gardez vos pouces vers le haut le long du volant.

### Ajustement de l'appuie-tête

- Les appuie-têtes réduisent le risque de blessures au cou causées par le « coup de fouet » d'une collision par l'arrière.
- Si votre véhicule est équipé d'appuie-têtes ajustables, assurez-vous qu'ils sont à la bonne hauteur.
- En règle générale, le sommet de l'appuie-tête devrait être centré à la hauteur des oreilles et se trouver à 6 cm (ou moins) de l'arrière de votre tête.
- Pour réduire les risques de blessures, évitez de vous pencher vers l'avant lorsque vous conduisez.
- La plupart des conducteurs gardent leur appuie-tête trop bas. Pensez à vérifier la hauteur de votre appuie-tête et à l'ajuster en conséquence.



## Liste aide-mémoire de préparation à la conduite

### Ajustement des rétroviseurs

Il est extrêmement important que les rétroviseurs soient correctement ajustés afin d'avoir la meilleure visibilité possible à l'arrière et sur les côtés du véhicule. Voici quelques conseils pour vous assurer que vos rétroviseurs sont dans la bonne position. Il est essentiel de les ajuster chaque fois que vous prenez le volant.

#### Le rétroviseur intérieur

- Ajustez le rétroviseur intérieur de façon à voir la totalité de la lunette arrière à partir du siège du conducteur. Vous devriez avoir à déplacer uniquement les yeux et non la tête lorsque vous utilisez ce rétroviseur.

#### Les rétroviseurs extérieurs

- Pour ajuster le rétroviseur extérieur du côté du conducteur, placez votre tête contre la vitre de gauche et ajustez le rétroviseur jusqu'à ce que vous puissiez à peine voir le côté de la voiture dans le côté droit du rétroviseur.
- Pour ajuster le rétroviseur du côté du passager, placez votre tête juste au-dessus de la console centrale. Ajustez le rétroviseur jusqu'à ce que vous puissiez à peine voir le côté de la voiture dans le côté gauche du rétroviseur. Si le véhicule n'est pas équipé de commandes d'ajustement à distance, vous aurez besoin d'aide lors de l'ajustement de ce rétroviseur.

Évaluez si l'ajustement des rétroviseurs est convenable pendant que votre véhicule est encore stationné. Vous pouvez par exemple vous garer le long d'une rue, puis observer comment les véhicules se déplacent dans vos rétroviseurs et dans votre vision périphérique. Cela peut vous aider à faire d'autres ajustements avant de vous joindre à la circulation.

Gardez en tête que même des rétroviseurs bien ajustés ne peuvent éliminer tous les angles morts.



## Liste aide-mémoire de préparation à la conduite

### Ajustement de la ceinture de sécurité

Bien ajustée, la ceinture de sécurité est l'un des éléments de sécurité les plus importants dans votre voiture. Lorsqu'elle est portée correctement, elle est confortable et peut également réduire la fatigue et vous aider à rester alerte.

- Asseyez-vous bien droit, le dos appuyé contre le dossier du siège.
- La ceinture sous-abdominale doit être ajustée étroitement sur le bas des hanches et non sur le ventre.
- Après avoir bouclé la ceinture de sécurité, assurez-vous qu'il n'y a aucun jeu et qu'elle est bien tendue.
- Ne placez jamais la ceinture diagonale derrière le dos ou sous le bras.
- Dans de nombreux véhicules, il existe un mécanisme pour ajuster la hauteur de la ceinture diagonale. N'hésitez pas à utiliser cette fonction pour un confort optimal.