



PRÉVENTION des **risques** ROUTIERS



Guide de bonnes pratiques
sur la route et de gestion
des situations d'urgence

Suivez le Guide...


ADMR
pour tous, toute la vie, partout

ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire

*Ce guide vous est proposé par le Comité Régional
ADMR Pays de la Loire, avec le soutien de l'ARS*

Avant-propos

Intempéries, vitesse, inattention, pneus sous-gonflés, fatigue : au volant, certains facteurs peuvent mettre en danger le conducteur et les différents usagers de la route. Au travail, les accidents de la route restent rares mais représentent toutefois la 1^{ère} cause de mortalité. Que la voiture soit utilisée pour se rendre au bureau, ou pour se rendre au domicile des personnes aidées, il est important d'être conscient des dangers et d'adopter de bonnes pratiques de conduite. En effet, sur la route certains gestes simples permettent de garantir la sécurité de tous.

En 2024, les accidents de la route au travail ce sont :

94 654

**VICTIMES D'UN
ACCIDENT DE LA
ROUTE LIÉ AU TRAVAIL**



310

**PERSONNES
TUÉES**

25%

**DES PERSONNES
TUÉES ÉTAIENT EN
DÉPLACEMENT LIÉ
AU TRAVAIL**

Focus sur la Vendée

**En 2024, c'est 225 accidents et 33 morts.
Lié à des déplacements professionnels.**

SOMMAIRE



1. Les contrôles du véhicule p 4
2. Une installation optimale p 6
3. Une conduite vigilante et adaptée p 8
4. Réagir en situation d'urgence p 13

Avant de commencer Testez vos connaissances !



Pssst ...

Plusieurs réponses possibles pour chaque question

1

Quel équipement de sécurité est obligatoire en voiture ?

- ☐ A. La roue de secours
- ☐ B. Le triangle de sécurité
- ☐ C. L'éthylotest

2

Quel est le bon positionnement des mains sur le volant ?

- ☐ A. 16h45
- ☐ B. 09h15
- ☐ C. 10h10

3

La lecture d'un SMS au volant multiplie le risque d'accident par :

- ☐ A. 3
- ☐ B. 13
- ☐ C. 23

4

Dans quel ordre faut-il réagir en cas d'accident ?

- ☐ A. Alerter, Protéger et Secourir
- ☐ B. Secourir, Protéger et Alerter
- ☐ C. Protéger, Alerter et Secourir



Solutions :

1 : Réponse B. Le triangle de sécurité. Pour en savoir plus, rendez-vous en page 4
2 : Réponses B et C. Pour en savoir plus, rendez-vous en page 6
3 : Réponse C. Pour en savoir plus, rendez-vous en page 10
4 : Réponse C. Pour en savoir plus, rendez-vous en page 12

➔ 1 - LES CONTRÔLES DU VÉHICULE

Pour rester en bon état, une voiture a besoin d'une attention régulière. Afin de préserver ses performances mais surtout d'assurer votre sécurité et celle des autres usagers, certaines vérifications périodiques sont nécessaires.

► LES INDISPENSABLES



Le permis de conduire : c'est évident, mais seule une personne détenant un permis de conduire valide peut circuler au volant d'un véhicule.

L'attestation d'assurance : la souscription d'un contrat d'assurance est impérative. L'attestation ou "carte verte" n'existe plus, vous n'avez plus à la présenter en cas de contrôle.

Le contrôle technique : il est obligatoire pour les véhicules de plus de 4 ans. Il doit être effectué tous les deux ans, la vignette d'attestation doit être apposée sur le pare-brise.

► LES ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

Tout véhicule à moteur doit disposer de certains équipements :

Le gilet de sécurité fluorescent : il doit être à portée de main (par exemple dans la portière du conducteur ou la boîte à gant).

Un triangle de pré-signalisation

Bonne pratique

Il est même conseillé d'avoir 2 gilets dans son véhicule : si vous avez l'habitude de transporter d'autres personnes, cela permet de pouvoir également les sécuriser en cas d'accident.



► LES PNEUS

Les pneus constituent le lien essentiel entre le véhicule et le sol. Tous les mois, il est donc important de contrôler leur état.

Pensez à vérifier :

La profondeur des sculptures : via les témoins d'usure des pneus ou avec un testeur spécifique.

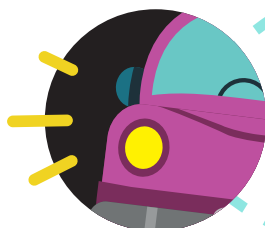
L'état du flanc : en vérifiant qu'il n'y ait ni déchirures, ni trous.

La pression : elle est propre à chaque voiture en fonction de la charge. Les indications de gonflage des pneus sont indiquées sur le véhicule (souvent sur la tranche d'une portière ou dans la trappe du réservoir d'essence) ou dans la notice d'utilisation du véhicule. La pression peut être réalisée en station-service ou chez un garagiste.



► LES FEUX

Avant, arrière, de route, de position ou encore clignotants, ils ont un rôle primordial car ils permettent à la fois de bien voir lorsqu'il fait sombre, et d'être vu par les autres usagers de la route. Il est important de vérifier régulièrement qu'ils fonctionnent et qu'ils sont propres.



► LE PARE-BRISE ET LES ESSUIE-GLACES

Pour une bonne visibilité, les vitres du véhicule doivent être propres et les balais d'essuie-glaces en bon état. Il est pour cela conseillé de les changer au moins une fois par an, après la période hivernale.



► LES NIVEAUX

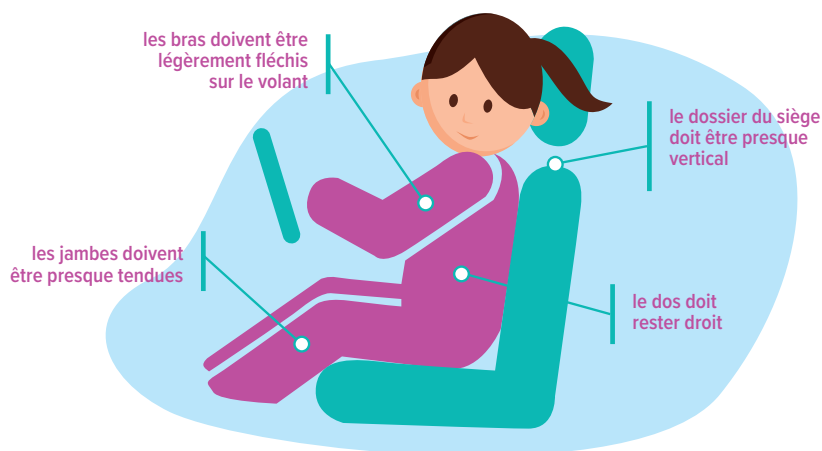
Huile moteur, lave-glace, liquide de frein, liquide de refroidissement, etc. : il est important de vérifier leurs niveaux régulièrement. Avant toute chose, repérez-bien les réservoirs sous le capot (en cas de doute, vérifiez dans la notice du véhicule).



→ 2 - UNE INSTALLATION OPTIMALE

Une bonne position du conducteur derrière son volant permet d'avoir une parfaite visibilité de la route et de ses abords, d'agir avec rapidité et de se fatiguer le moins possible.

► 1^{ÈRE} ÉTAPE : LE SIÈGE ET LE DOSSIER



Pour une installation confortable ...

- s'asseoir bien au fond du siège,
- l'avancer ou le reculer de façon à pouvoir appuyer sur la pédale d'embrayage en ayant la jambe légèrement fléchie,
- régler la hauteur du siège afin d'avoir une bonne visibilité,
- ajuster l'inclinaison du dossier pour avoir les bras légèrement fléchis,
- régler l'appui-tête pour que la tête puisse reposer dessus. Il doit être légèrement plus haut que le sommet de la tête.



► 2^{ÈME} ÉTAPE : LE VOLANT

La position idéale des mains sur le volant est la position dite "9h15" ou "10h10". Elle permet des gestes rapides et précis.



► 3^{ÈME} ÉTAPE : LES RÉTROVISEURS

► Le rétroviseur central :

il doit permettre de voir l'intégralité de la vitre arrière de la voiture, avec éventuellement un bout de la plaque arrière.

► Les rétroviseurs extérieurs :

ils sont réglés de sorte à ce que la poignée de la porte arrière (ou l'aile arrière pour les voitures 3 portes) soit visible dans l'angle en bas, à l'intérieur du rétroviseur.

► 4^{ÈME} ÉTAPE : LA CEINTURE DE SÉCURITÉ

Attacher sa ceinture est obligatoire pour le conducteur et les passagers. Son absence équivaut à une chute du 3^{ème} étage d'un immeuble, en cas de collision à 50 km/h.

Ayez le bon réflexe !

Pour optimiser son utilisation, la ceinture doit passer :

- Dans le creux de l'épaule (et non à la base du cou)
- Sur le sternum
- Sur les os du bassin et non sur le ventre



Le saviez-vous ?



Le non-port de la ceinture est sanctionné par une amende forfaitaire de 135€, et un risque de retrait de 3 points. Si un passager mineur ne porte pas sa ceinture, c'est le conducteur qui est considéré responsable et devra payer l'amende.



→ 3 - UNE CONDUITE VIGILANTE ET ADAPTÉE

Sur la route, tout conducteur doit être maître de son véhicule.
Des gestes simples permettent de garantir la sécurité de tous.

► 1. OBSERVER

Regarder large, loin et autour du véhicule permet de détecter facilement les mouvements des autres usagers en circulation, et donc d'adapter sa conduite.

Au volant, l'observation doit se faire :

Avec la vision directe en regardant devant soi les panneaux, la présence d'autres véhicules, les limitations de vitesse, etc.,

Avec la vision indirecte, en consultant les rétroviseurs pour savoir ce qui se passe derrière,

En vérifiant les angles morts, qui sont invisibles sans tourner le buste et la tête. Il est nécessaire de les consulter dans les intersections, pour les changements de file, les insertions, les stationnements ou les manœuvres



3 principales...

causes d'accidents :

- La vitesse est responsable dans 27% des cas
- L'inattention contribue à 27% des cas d'accident
- Les malaises représentent près d'un tiers des causes d'accidents (31 %)

► 2. ANALYSER

Une vigilance permanente est nécessaire afin de déceler avec rapidité les risques éventuels. Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- les limitations de vitesse,
- les panneaux de signalisation,
- les marquages au sol,
- les autres conducteurs,
- les piétons, cyclistes, animaux.

► 3.COMMUNIQUER

Chaque véhicule est équipé de plusieurs systèmes d'avertisseurs. Ils servent à signaler une intention ou prévenir d'un danger.

► Les clignotants :

Trop souvent oubliés, ils doivent pourtant être impérativement utilisés pour tout changement de direction, lors d'un dépassement, d'une insertion, dans un rond-point ou encore pour un arrêt.

► Le klaxon :

Le signal doit être bref, modéré et justifié (approche d'une intersection sans visibilité, dépassement dangereux, danger immédiat). Son utilisation est interdite en ville sauf en cas de danger imminent

► L'appel de phare :

Permet, surtout la nuit, d'avertir d'un danger, de signaler l'intention de dépasser ou encore de signaler à un véhicule qu'il vous éblouit.

► Les feux de détresse :

ils préviennent d'une situation anormale ou dangereuse (véhicule roulant à très faible allure, ralentissement brusque ou inattendu, panne, etc.)

Astuce 

Regardez le véhicule devant vous et alignez-le avec un point précis sur le côté de la route (un panneau, une enseigne, un arbre...). Comptez le temps que vous mettez pour arriver à ce repère : si c'est moins de 2 secondes, alors vous êtes trop près et il faut ralentir

► 4.MAINTENIR LES DISTANCES DE SÉCURITÉ

Un véhicule freine brutalement devant vous ? La distance de sécurité que vous aviez gardée est primordiale car elle impacte votre temps et votre distance de freinage. L'intervalle entre deux voitures doit être au minimum de 2 secondes par temps sec et supérieur à 2 secondes en cas d'intempéries.

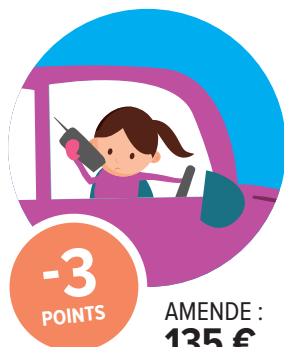
**RESPECTER UNE DISTANCE DE SÉCURITÉ ÉQUIVALENTE
À LA DISTANCE PARCOURUE EN 2 SECONDES**



► 5. ADOPTER UNE CONDUITE RESPONSABLE

Oubliez le téléphone, la cigarette, la nourriture ou le maquillage en voiture... gardez vos deux mains sur le volant, c'est indispensable ! Ces pratiques dangereuses, et notamment l'utilisation du téléphone présentent des risques majeurs : augmentation du temps de réaction et de freinage, difficulté à maintenir la voiture sur la route et une vitesse adaptée, réduction du champ de vision, etc.

Alors pour ne pas être tenté de décrocher, pensez à mettre votre téléphone en silencieux pendant la conduite.



► 6. ÊTRE VIGILANT AUX SUBSTANCES CONSOMMÉES

C'est bien connu : alcool, drogue et conduite ne font pas bon ménage.

Attention aussi à la prise de certains médicaments qui sont incompatibles avec la conduite. Lors de prescription de médicaments, pensez à bien rappeler votre métier à votre médecin et à lui demander si les médicaments sont compatibles avec la conduite. Dans tous les cas, pensez à vérifier le pictogramme sur la boîte.



Info ou intox ?

- 1- "Je reste lucide après quelques verres car je tiens bien l'alcool"
Intox : lorsqu'une personne absorbe de l'alcool régulièrement, elle devient moins sensible aux effets, mais cela ne change rien au taux d'alcoolémie et à sa dangerosité sur la route.
- 2- "Le café permet de diminuer les effets de l'alcool"
Intox : il faut environ une heure et demie pour qu'un verre d'alcool soit éliminé. Le café ne réduit en rien le taux d'alcool dans le sang ; il faut attendre.
- 3- "Consommer de l'alcool occasionnellement n'est pas dangereux"
Intox : Dans 85 % des cas d'accidents mortels liés à l'alcool, les conducteurs sont des consommateurs occasionnels.



Le saviez-vous ?

L'usage du téléphone au volant multiplie par trois le risque d'accident. Un chiffre qui passe même à 23, en cas de lecture d'un SMS.

► 7. USAGE DU TABAC ET DE LA CIGARETTE ELECTRONIQUE EN

CONDUISANT

Le code de la route n'interdit pas de fumer dans sa voiture, cependant cet acte peut être sanctionné dans certains cas.

Selon l'article R 412-6 du Code de la route, « Tout conducteur doit se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent... »

L'utilisation de cigarette traditionnelle ou de la cigarette électronique constitue une distraction et est associée à une diminution de la réactivité.

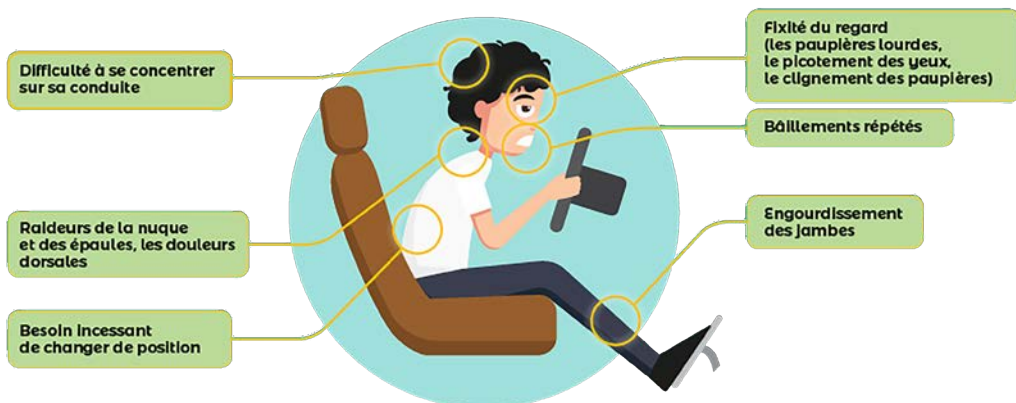
Elle présente plusieurs risques :

- Altérer la coordination physique nécessaire à la conduite
- Un risque d'incendie
- Impact sur la vision à cause de la fumée (peut provoquer une irritation des yeux)
- Endormissement à cause de la nicotine (fatigue, maux de tête, somnolence et ralentissement des réflexes)



► LA FATIGUE

La fatigue a un impact sur notre conduite, 17h de temps de veille procure les mêmes effets que 0,5g/l d'alcool dans le sang. Également, la somnolence augmente de 8 fois le risque d'avoir un accident de la route.



► ET EN CAS D'INTEMPÉRIES ? NE PAS SE PRÉCIPITER !

La conduite par temps de pluie, de verglas ou de neige oblige à redoubler de vigilance. Quelques réflexes simples permettent de limiter les risques :

Avant de partir :

- Consultez les prévisions météo
- Vérifiez les pneus, les essuie-glaces et la présence de produit antigel

Pendant la conduite :

- Evitez de porter des vêtements trop encombrants
- Ne surchauffez pas l'habitacle pour éviter l'endormissement
- Limitez votre vitesse
- Allongez de manière significative vos distances de sécurité
- Adoptez une conduite souple et évitez les coups de freins brusques
- En cas de forte pluie, de brouillard ou de neige, vous pouvez aussi allumer vos feux de brouillard

En cas de perte de contrôle :

Evitez les réactions brusques en accélération ou en freinage. Accompagnez plutôt votre véhicule au frein moteur, sans braquer.



► ET EN CAS DE FORTES CHALEURS ?

En été, pour éviter que les trajets en voiture ne soient trop étouffants, et dans la mesure du possible :

- Si les sièges sont en cuir ou simili, et pour éviter les brûlures, pensez à les recouvrir de housses ou serviettes.
- Privilégiez les places à l'ombre pour vous stationner. Vous pouvez aussi utiliser un pare-soleil.
- Vérifiez le niveau du liquide de refroidissement.
- Avant de monter dans le véhicule, privilégiez une aération naturelle en ouvrant les portes.
- Commencez à rouler avec les fenêtres ouvertes afin que l'air circule et n'allumez qu'ensuite la climatisation de façon progressive.



➔ 4 - RÉAGIR EN SITUATION D'URGENCE

En cas de problème avec votre véhicule ou d'accident de la route, il est important de se rappeler des trois mots d'ordre :

Protéger ➤ Alerter ➤ Secourir

En cas de problème du véhicule, de bruit anormal, de panne

Protégez-vous

- ▶ Mettez vos feux de détresse, garez votre véhicule (si possible sur un vrai emplacement de stationnement) et coupez le moteur.
- ▶ Sortez du véhicule muni d'un gilet jaune.
- ▶ S'il y a un passager avec vous, demandez-lui de se vêtir également d'un gilet jaune et de rester à l'abri en dehors de la voiture (derrière une barrière de sécurité par exemple) .
- ▶ Placez votre triangle de pré-signalisation à 30 mètres de votre véhicule.

A savoir :

Près d'un virage, placez plutôt le triangle à l'entrée de celui-ci.

Sur l'autoroute, **ne positionnez pas le triangle, ce serait trop dangereux.**



Et alertez

- ▶ Prévenez votre association locale ADMR
- ▶ Contactez votre assistance dépannage.



En cas d'odeur de plastique brûlé ou de fumée sortant du véhicule

- ▶ Arrêtez-vous rapidement sur le bas-côté et coupez immédiatement le moteur.
- ▶ Composez le numéro d'urgence 112, et écartez-vous du véhicule.



► SI VOUS ÊTES VICTIME D'UN ACCIDENT

- **Protégez-vous** comme indiqué précédemment.
- **Alertez** votre association locale ADMR.
- Remplissez rigoureusement un constat amiable sur le lieu de l'accident.
SURTOUT, ne vous contentez pas d'un simple échange de coordonnées. L'autre conducteur pourrait refuser après coup de rédiger le constat.
- **Relevez l'identité et l'adresse** des éventuels témoins.
- **Envoyez le constat** à votre compagnie d'assurance dans les 5 jours.

► SI VOUS ÊTES EN DÉSACCORD AVEC L'AUTRE CONDUCTEUR :

- Indiquez au recto tous les points qui ne posent pas de problème.
- Indiquez votre version au dos du constat et prenez, si possible, des photos.

► SI L'AUTRE CONDUCTEUR REFUSE DE REMPLIR LE CONSTAT AMIABLE :

- Complétez votre partie en signalant, au verso, le refus de l'autre conducteur.
- Relevez le numéro d'immatriculation du véhicule, le nom et le numéro de contrat de sa compagnie d'assurance sur la vignette verte apposée sur son pare-brise.

► SI L'AUTRE CONDUCTEUR A PRIS LA FUITE :

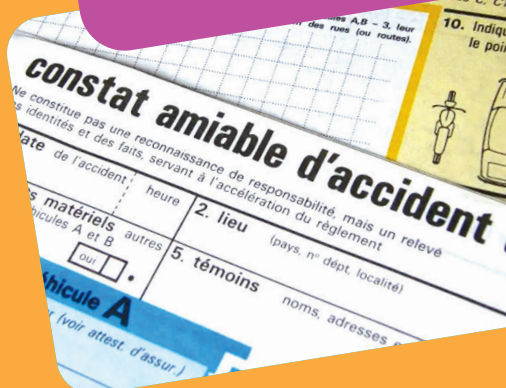
- Notez le numéro d'immatriculation, la marque, la couleur du véhicule.
- Prévenez la police.
- Prenez des photos du lieu d'accident.
- Recherchez, si possible, des témoins.
- Complétez quand même le constat et signalez au verso la fuite du conducteur.
- Déposez plainte.



Bonne pratique



Assurez-vous de toujours avoir dans la boîte à gants un constat amiable. Si vous n'en avez pas, vous pouvez en demander à votre assureur.



► SI VOUS ÊTES TÉMOIN D'UN ACCIDENT

Protégez les lieux avec le triangle de sécurité, tout en portant votre gilet jaune. Mais ne déplacez pas la victime (sauf en cas de danger imminent comme un incendie). Prévenez les secours (112) et votre association locale ADMR

Et secourez en attendant l'arrivée des secours :

- Si vous êtes formé, et en cas de besoin, vous pouvez prodiguer les gestes de premiers secours à la victime.
- Sinon, vous pouvez au minima la couvrir et la réconforter

Dans tous les cas, ne donnez jamais à boire ou à manger à une victime

Que dire lors de l'appel au service de secours ?

Nom et n° de téléphone :

“Je m'appelle Marine Dumont
et j'appelle depuis le 06 00 00 00 00”

Lieu : “Je me trouve devant la mairie de Jard sur Mer”

Nature de l'accident :

“J'ai assisté à un accident de la route entre
une voiture et un piéton”

Précisez le nombre et l'état des victimes :

“Il y a 2 victimes, qui sont conscientes mais qui
saignent au visage. L'une a aussi très mal à la jambe”

**Puis répondez aux questions des secours
et surtout ne raccrochez jamais en premier.**

Au secours !



► JE REMPLIS MON VASE DU RISQUE

Chacun a dans son vase des éléments qui lui sont propres, de la fatigue, du retard, des émotions ...

Le but est de remplir son vase avec ce qui lui correspond pour comprendre ce qui influence notre conduite et ainsi les réduire.

Le saviez-vous ?

Le comportement humain est responsable dans 92% des accidents mortels



► LES N° DE CONTACT



Votre assistance dépannage :

Son numéro est disponible sur le document d'information, «mémo» remis par votre assurance. Ce document est envoyé qu'une seule fois, et ne fait pas l'objet d'un renouvellement annuel, contrairement à la carte verte qui n'est désormais plus en vigueur.

Ps : pensez à conserver ce document avec les papiers du véhicule, afin de l'avoir à portée de main en cas de besoin, et éviter un stress supplémentaire !

Numéro d'urgence : 112

(fonctionne même si vous n'avez pas de réseau)



15

SAMU

17

POLICE

18

POMPIERS

Numéro de votre association locale ADMR :



Notes

[illegible]



Fédération ADMR Vendée

www.admr85.org



facebook.com/admr.vendee



PRÉVENTION des **risques** ROUTIERS



*Ce guide vous est proposé
par le Comité Régional ADMR
Pays de la Loire, avec le
soutien de l'ARS*