



# RESTEZ ROUTINIER



# CONDUITE SÛRE: PLUS DE RESPONSABILITÉS

Chères lectrices, chers lecteurs,

Comme vous le savez sans doute déjà, à partir de 2019, les seniors de Suisse qui conduisent ne devront passer leur contrôle médical qu'à l'âge de 75 ans.

Si cette nouveauté est réjouissante, elle signifie également que vous devez assumer davantage encore vos responsabilités. En effet, si vous conduisez une voiture, il vous appartient maintenant d'évaluer vous-même si vous êtes capable de satisfaire les exigences pour circuler sur la route. Vous devez le faire non seulement pour votre propre sécurité, mais aussi pour celle des autres usagers de la route.

Cette brochure vous fournit des informations importantes et des conseils utiles pour continuer à vous déplacer en toute sécurité en tant que routinier 70plus.

Nous vous souhaitons une agréable lecture, et continuez à faire bonne route!



**Automobile Club de Suisse**

Sécurité routière

Wasserwerkgasse 39, CH-3000 Berne 13

Tél. 031 328 31 33, [info@routinier70plus.ch](mailto:info@routinier70plus.ch)

[www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

Fonds für Verkehrssicherheit  
Fonds de sécurité routière  
Fondo di sicurezza stradale



## Sommaire



**Routinier 70plus:  
en pleine forme au volant**

**4**



**Perception et réaction**

**6**



**Santé**

**10**



**Compétence de conduite**

**20**



**Autres formes de mobilité**

**30**

# ROUTINIER 70PLUS

## Restez mobile et roulez en toute sécurité le plus longtemps possible

**Faire ses courses, rendre visite à des amis, faire une excursion au bord d'un lac: pour cela, le plus simple est souvent de prendre une voiture. Vous pouvez ainsi vous déplacer de manière autonome et à votre gré. C'est pourquoi il est important de préserver sa capacité de conduire le plus longtemps possible. Pour savoir comment y parvenir, lisez cette brochure, vous y trouverez quantité d'informations et de conseils.**

## En forme pour conduire?

### Faites le test de sécurité routière

Le test de sécurité routière vous permet d'établir par vous-même de façon réaliste si vous êtes encore en forme pour conduire. Il vous aide à identifier à un stade précoce d'éventuelles faiblesses à cet égard et à savoir comment vous améliorer. Vous pourrez ainsi vous préparer à passer sans crainte l'examen médical d'aptitude à la conduite obligatoire à partir de 75 ans.

Faites le test en ligne sur [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch) ou commandez-le à l'aide du bon joint à cette brochure.

## Restez un routinier. Entraînez-vous.

Vous conduisez une voiture et avez plus de 70 ans? Alors, en tant que routinier 70plus responsable, vous pouvez prendre activement des mesures pour assurer votre propre sécurité et celle des autres usagers de la route. Vous préserverez ainsi votre mobilité et votre qualité de vie.

### Les routiniers 70plus conduisent avec clairvoyance

Pour commencer, nous vous disons bravo: à maints égards, les conducteurs chevronnés comme vous ont un comportement exemplaire sur la route. Dotés de longues années d'expérience, ils savent bien évaluer les situations et où sont les dangers, et ont un style de conduite adapté.

### Rouler en toute sécurité

Cette brochure vous explique de manière simple et compréhensible tout ce que vous pouvez faire pour être en forme au volant et conduire sûrement. Profitez de ces conseils, ils vous seront d'une grande utilité!



est également en ligne: [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)



# PERCEPTION ET RÉACTION

Lorsque vous conduisez, avez-vous du mal à...

- ▶ ...trouver le bon panneau parmi les nombreuses autres signalisations?
- ▶ ...garder votre vitesse tout en surveillant les autres usagers de la route?
- ▶ ...rester maître de la situation lorsque le trafic est dense?

Dès l'âge de 50 ans, notre attention de même que notre vitesse de réflexion et de décision reculent. Dans les pages suivantes, nous vous expliquons comment influencer positivement ce processus.



«Sur la route, 90 % de ce qui se passe est perçu par les yeux.  
Grâce à mes lunettes, je reste clairvoyant.»

## Avec un esprit alerte, vous réagissez plus vite au volant

**La circulation devient toujours plus dense et le guidage du trafic toujours plus complexe. Il faut donc avoir l'esprit alerte. Ne vous laissez pas distraire par les passagers, observez la circulation et anticipez. Par ailleurs, sachez que les médicaments peuvent influencer la capacité de conduire.**

### 60 mètres de distance de réaction de plus

Lorsque la perception diminue sous l'effet de la fatigue, de médicaments ou d'une distraction, le temps de réaction au volant peut passer de une à cinq secondes. À une vitesse de 50 kilomètres à l'heure sur une voie mouillée, la distance d'arrêt augmente de 60 mètres, soit la longueur d'un terrain de hockey sur glace!

### Lorsque vous conduisez, restez concentré

Ne vous laissez pas distraire et veillez à avoir une distance de sécurité de deux secondes (ou la moitié de la vitesse affichée sur le compteur en mètres). De cette manière, vous augmentez vos chances de réagir à temps en cas d'urgence.

### Prenez-vous des médicaments?

Si vous prenez régulièrement des médicaments, nous vous recommandons d'avoir un entretien avec votre médecin de famille. Ils peuvent en effet avoir des répercussions sur votre capacité de conduire.

## Gardez votre cerveau en pleine forme

Le point positif est que vous pouvez améliorer très simplement votre capacité de réaction et de perception grâce à des exercices ciblés et à un entraînement cérébral. Cela a non seulement un impact favorable sur vos capacités mentales et la sécurité au volant, c'est aussi très plaisant. Alors, lancez-vous!

### Envie d'une séance de gymnastique cérébrale?

Composez votre entraînement cérébral individuel et exercez-vous tous les jours si possible. Vous pouvez par exemple faire des mots croisés, un sudoku, un quiz ou une partie d'échecs. Tout ce qui fait travailler votre cerveau améliore votre concentration et votre temps de réaction au volant. Ce qui peut aussi avoir un effet favorable: vous entraîner à faire plusieurs choses à la fois.

Vous trouverez l'entraînement cérébral pour les routiniers ici:

**[www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)**. Si vous désirez en savoir plus sur les moyens de prendre soin de sa forme mentale, interrogez votre médecin de famille.

### Parcours découverte dans le simulateur de conduite

Le simulateur de conduite est un excellent moyen de tester ses facultés de perception et de réaction. Faites l'essai en vous rendant par exemple sur le stand de Routinier à l'occasion d'un salon près de chez vous. Vous trouverez les prochains événements en ligne sur le site **[www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)** ou en appelant notre hotline au **031 328 31 33**.

### Conseils pour arriver à bon port

- ▶ Entrez votre destination dans le système de navigation avant de démarrer.
- ▶ Prévoyez suffisamment de temps pour votre trajet. De cette façon, vous resterez détendu même si vous êtes pris dans un embouteillage.
- ▶ Lorsque vous faites de longs trajets, veillez à être reposé. Faites régulièrement des pauses.
- ▶ Efforcez-vous de rester détendu dans une circulation agitée.



# SANTÉ

Saviez-vous que...

- ▶ ...la cataracte et le glaucome altèrent considérablement la capacité visuelle?
- ▶ ...bien entendre joue également un rôle important pour la conduite automobile?
- ▶ ...les médicaments en vente sans ordonnance peuvent eux aussi affecter votre capacité de conduire?

Avec le temps, la santé tient une place de plus en plus importante – pour la conduite automobile également. Les pages suivantes vous révèlent tout ce qu'il faut savoir sur la forme physique, l'ouïe et la vue, les limitations liées à la santé et les médicaments.



**«Je m'entraîne activement pour rester en forme. Ainsi, je conduis la conscience tranquille. C'est d'autant plus important pour moi que j'ai souvent mes petits-enfants dans la voiture.»**



# VOIR

## Sur la route, vos yeux sont vos meilleurs alliés

**Plus votre vue est bonne, plus vous roulez sûrement. Nos yeux nous fournissent environ 90% de toutes les informations dont nous avons besoin pour conduire. Aussi, allez régulièrement chez l'opticien. Pour rester clairvoyant sur la route le plus longtemps possible.**

Pouvez-vous lire ce texte aisément? Alors, il y a de fortes chances que vous ayez une bonne acuité visuelle de près. Sur la route, il est particulièrement important de bien voir de loin. En effet, vous devez pouvoir identifier les risques en temps voulu et réagir face à un danger.

### Troubles visuels et affections oculaires

Les troubles visuels comme la myopie, l'astigmatisme ou la presbytie sont très répandus. À cela viennent s'ajouter les affections oculaires comme la cataracte ou le glaucome qui font que l'on ne voit souvent plus que comme à travers du verre dépoli. Dans de tels cas, ne pas se faire traiter par un ophtalmologue signifie se mettre en danger et mettre les autres usagers de la route en danger.

### Une vision réduite la nuit

L'obscurité et la pénombre sont source de difficultés particulières: la capacité visuelle au volant n'atteint plus alors qu'un vingtième de ce qu'elle est dans la journée. Cela fatigue les yeux. Pour cette raison, ne fixez pas les phares des véhicules arrivant en sens inverse, mais le côté droit de la chaussée.

## Restez clairvoyant au volant

On ne peut prévoir que si l'on voit bien: cela permet d'apercevoir plus rapidement les autres usagers et de mieux évaluer les distances. Une mauvaise vue peut entraîner maux de tête, forte fatigue et micro-sommeils. Aussi, il est recommandé de faire contrôler sa vue tous les deux ans.

### L'alcool rend les yeux lourds

Conduire sous l'influence de l'alcool n'est jamais une bonne idée. En effet, l'œil effectuant trop lentement la mise au point, il devient plus difficile d'évaluer les distances. De plus, l'alcool présent dans le sang affecte la pensée en réseau.

### Conseils pour mieux voir sur la route

- ▶ Nettoyez régulièrement les vitres de votre voiture, à l'extérieur et à l'intérieur.
- ▶ Remplacez régulièrement vos balais d'essuie-glaces.
- ▶ Faites contrôler vos phares dans un garage, un faisceau lumineux d'environ 50 m est idéal.
- ▶ Par fort ensoleillement, portez des lunettes de soleil pour conduire.
- ▶ À l'entrée et à la sortie d'un tunnel, adaptez votre vitesse.
- ▶ En cas de cécité nocturne, ne prenez pas le volant la nuit.



# ENTENDRE

## Bien entendre accroît la sécurité

**Au volant, bien entendre est un gage de sécurité: en effet, la perception acoustique de ce qui nous entoure permet d'identifier les dangers plus tôt et donc de rouler plus sûrement. Pour cette raison, lorsqu'un problème d'audition apparaît, il est bon de se faire traiter le plus rapidement possible par un médecin.**

Parfois, lorsque l'on conduit, on entend des enfants qui jouent avant de les voir. Il en va de même de la sirène d'une ambulance ou des pompiers. Grâce à notre ouïe, nous sommes en mesure de réagir correctement et en temps voulu au volant.

### Avec l'âge, l'ouïe diminue

L'âge a ses avantages, mais c'est aussi la cause la plus fréquente de problèmes auditifs. Souvent, ceux-ci apparaissent insidieusement. Une perte auditive non traitée peut entraîner maux de tête, fatigue, vertiges, stress ou troubles du sommeil. Et ces symptômes ont eux-mêmes un impact négatif sur la conduite automobile.

### Problèmes auditifs? Ces conseils peuvent vous être utiles sur la route.

Soyez plus attentif que jamais. Pour cela:

- ▶ Anticipez
- ▶ Regardez régulièrement dans le rétroviseur
- ▶ Adaptez votre vitesse
- ▶ Baissez le volume de la radio
- ▶ Soyez prêt à freiner

## Conseils à mettre dans toutes les oreilles

L'important est que votre qualité de vie et votre comportement sur la route ne soient pas affectés par des problèmes auditifs. Alors, faites régulièrement contrôler votre ouïe par votre médecin de famille ou un acousticien.

### Comment reconnaître une baisse auditive:

- ▶ Demandez-vous très souvent à vos interlocuteurs de répéter leurs propos?
- ▶ Les gens qui vous entourent vous disent-ils que le volume de votre radio ou de votre télévision est très élevé?
- ▶ Lorsque vous êtes dans un environnement bruyant, au restaurant par exemple, avez-vous du mal à comprendre les autres?

Si l'une de ces situations s'applique à vous, il est possible que vous ayez un début de perte auditive. Dans ce cas, il est bon de consulter un médecin ou un acousticien.



# SOUPLESSE

## Souple et en forme pour mieux conduire

**Avec l'âge, nous perdons notre souplesse. Pour conduire une voiture, toutefois, il faut pouvoir se retourner: pour regarder sur le côté au moment de tourner et derrière soi pour faire demi-tour, se garer ou faire marche arrière. Découvrez ici comment des exercices ciblés peuvent vous y aider.**

Un entraînement physique est utile à tout âge. Il vous permet en effet de préserver votre force, votre forme, votre souplesse et votre faculté de coordination. Un programme d'entraînement régulier facilite en outre les mouvements que l'on fait habituellement au volant.

### Conseils pour bouger davantage au quotidien

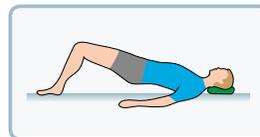
Comment intégrer facilement une activité physique dans votre vie de tous les jours:

- ▶ Utilisez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.
- ▶ Lorsque vous devez parcourir de petites distances, faites-le à pied.
- ▶ Par beau temps, laissez votre voiture à la maison et déplacez-vous à pied.
- ▶ Recommencez à tondre votre pelouse vous-même.
- ▶ Lorsque vous vous lavez les dents, tenez-vous sur une jambe et fermez les yeux, c'est un excellent exercice pour l'équilibre.

### La formule fitness: 7×10 minutes

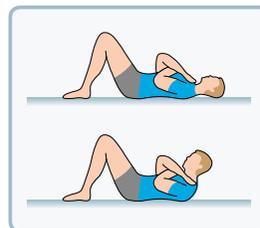
Restez en forme grâce à des exercices simples et réguliers de musculation et d'assouplissement. Exercez en même temps votre coordination et votre capacité de réaction. Dix minutes par jour suffisent amplement. Bon entraînement!

### Exercices



#### Pour les muscles du dos

Position de départ: allongé sur le dos, les jambes fléchies. Levez lentement les fesses et le dos, tenez la position 5 secondes. Faites 2 ou 3 séries de 10 mouvements.



#### Pour les muscles abdominaux

Position de départ: allongé sur le dos, jambes fléchies. Croisez les mains sur la poitrine ou placez-les sous votre tête, soulevez légèrement la tête et les épaules et contractez vos muscles abdominaux, revenez lentement en position initiale. Faites 2 ou 3 séries de 10 mouvements.



#### Pour améliorer la mobilité de la colonne cervicale

Position de départ: assis ou debout. Tournez lentement la tête d'un côté, regardez aussi loin que possible derrière vous sans tourner les épaules. Revenez en position initiale puis effectuez le même mouvement dans l'autre sens. Répétez le mouvement environ 15 fois de chaque côté.

Vous trouverez également ces exercices sous forme de vidéo sur [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

### Activités sportives qui vous aident à garder la forme et votre souplesse:

- ▶ Fitness et yoga
- ▶ Musculation et assouplissements
- ▶ Randonnée, marche, jogging et vélo (porter un casque)
- ▶ Football ou badminton

### À plusieurs, c'est plus facile

À deux ou en groupe, bouger est non seulement plus agréable mais aussi plus stimulant.



# MÉDICAMENTS

## Médicaments et conduite ne font pas toujours bon ménage

**Les médicaments sont une bénédiction pour la santé. Toutefois, ils ont un impact négatif sur la conduite plus fréquemment qu'on ne le pense. C'est malheureusement aussi souvent le cas de médicaments vendus sans ordonnance. C'est pourquoi, avant de prendre le volant, il vous faut absolument vous renseigner sur d'éventuels effets indésirables.**

### Prenez garde aux sirops contre la toux et aux collyres

Les médicaments vendus sans ordonnance peuvent malheureusement aussi influencer votre capacité de conduire. Les effets indésirables des médicaments et leurs interactions sont complexes et peuvent durer plus longtemps qu'on le suppose. Aussi, si vous prenez un médicament, interrogez toujours votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste avant de conduire.

En savoir plus sur les médicaments et leurs effets sur la conduite:  
[www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

### Conseils concernant la conduite et les médicaments

- ▶ Renseignez-vous auprès d'un professionnel au sujet des effets indésirables possibles d'un médicament. Parfois, il existe des spécialités qui ont le même effet mais n'altèrent pas votre capacité de conduire.
- ▶ Ne modifiez la posologie d'un médicament que sur le conseil d'un professionnel.
- ▶ Attention aux somnifères: ils agissent souvent encore le lendemain.
- ▶ Ne prenez jamais des médicaments en même temps que de l'alcool. Cette combinaison altère votre manière de conduire à tel point que votre distance d'arrêt peut doubler.



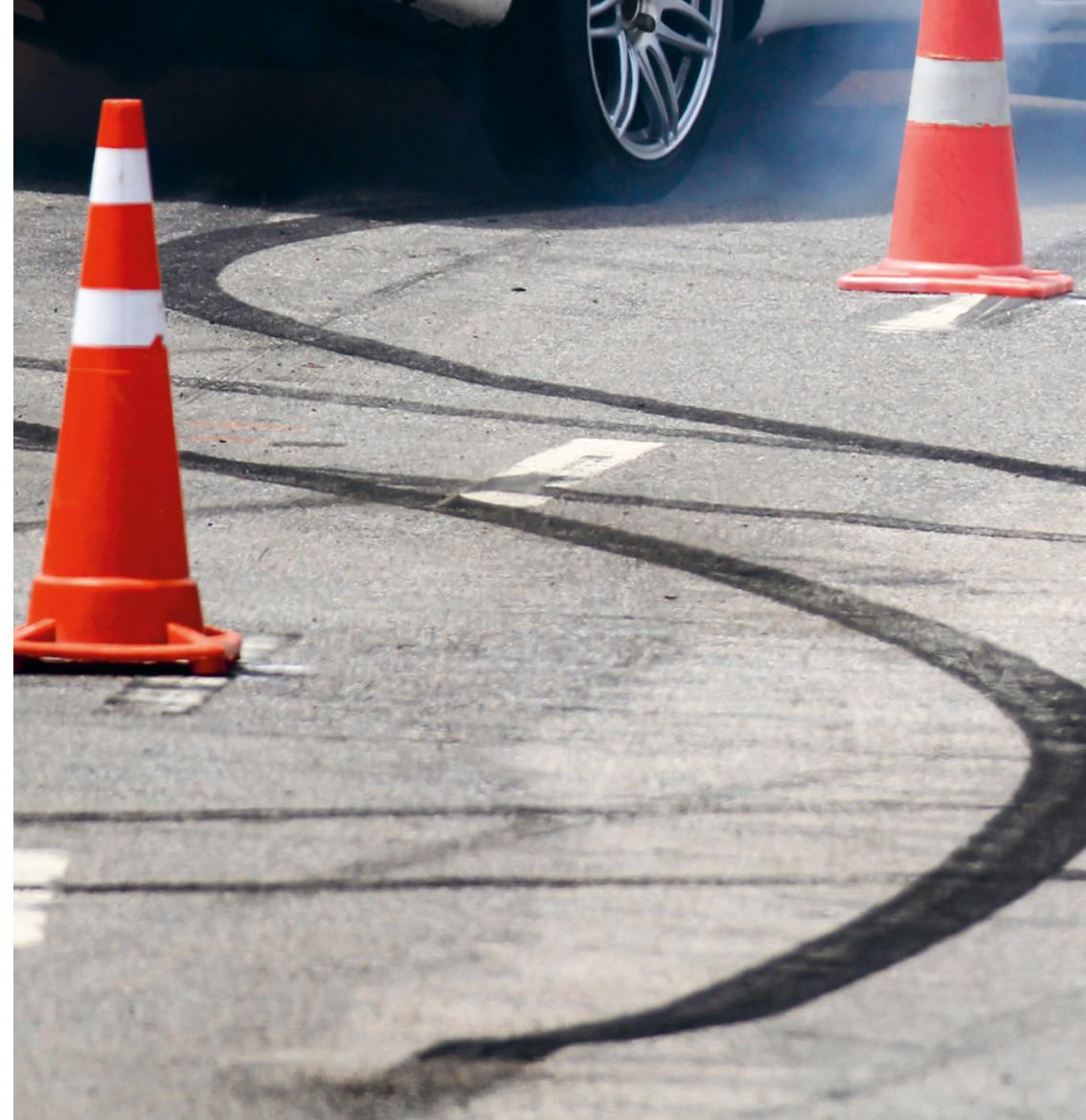


# COMPÉTENCE DE CONDUITE

Saviez-vous que...

- ▶ ...il faut rouler de préférence à une distance d'au moins 2 secondes (ou la moitié de la vitesse affichée sur le compteur en mètres) par rapport au véhicule qui vous précède?
- ▶ ...les cyclistes et les piétons risquent tout particulièrement de passer inaperçus lorsqu'ils sont dans l'angle mort d'une voiture?
- ▶ ...dans un giratoire, la règle est toujours la priorité de gauche?

Toutes les règles de circulation ne paraissent pas toujours logiques au premier abord. Aussi est-ce une bonne idée de rafraîchir régulièrement ses connaissances ainsi que d'approfondir sa pratique et d'exercer ses réactions dans le cadre d'un cours de conduite de sécurité.



«Cela fait bien 50 ans que je conduis presque tous les jours, je n'ai jamais eu d'accident. Alors, lorsque j'ai vu le mini-quiz de la conduite sur [routinier70plus.ch](http://routinier70plus.ch), j'ai répondu spontanément aux questions. Depuis, je teste régulièrement mes connaissances théoriques et je fais des exercices pratiques dans le cadre de cours de conduite de sécurité.»



# CONNAISSANCES THÉORIQUES

## Réussiriez-vous l'examen théorique?

**Cela fait plusieurs décennies que vous conduisez? Dans ce cas, vous êtes un routinier 70plus et possédez une précieuse expérience. Au fil du temps, nous oublions une partie de ce que nous avons appris. De plus, les règles changent parfois et de nouvelles signalisations apparaissent. Alors, pensez à rafraîchir régulièrement vos connaissances théoriques, vous n'en conduirez que mieux.**

Vous vous souvenez encore avoir rempli les questionnaires de l'examen théorique? Depuis, les règles de circulation et les signalisations ont beaucoup changé. De nombreuses nouveautés rendent le trafic plus fluide et plus sûr. Toutefois, elles ne paraissent pas toujours logiques au premier abord.

### La théorie n'est pas toujours simple

L'expérience montre par exemple que de nombreux automobilistes ne sont pas sûrs d'eux en matière de priorité de droite, lorsque plus de deux usagers de la route arrivent en même temps à un carrefour. D'autres ne savent pas bien comment réagir face à des panneaux de circulation indiquant la distance entre un panneau et un danger concret.

### Se tenir au courant est utile

En tant que routinier 70plus, il est particulièrement important que vous soyez au fait de la théorie de la conduite. Alliées à votre très grande expérience pratique, les connaissances théoriques que vous acquérez ainsi rendent les choses bien plus simples sur la route. Et vous arriverez plus sûrement à destination.

## Comment rafraîchir vos connaissances théoriques

La pratique est importante, mais sur la route, la théorie joue aussi un grand rôle. Mieux vous la maîtriserez, plus vous roulez sûrement. Voici quelques conseils et suggestions.

### Du temps bien investi

Vous pouvez contrôler gratuitement vos connaissances théoriques et vos capacités sur [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch). En quelques minutes, vous serez de nouveau à la page. Et continuerez à circuler en toute sécurité.

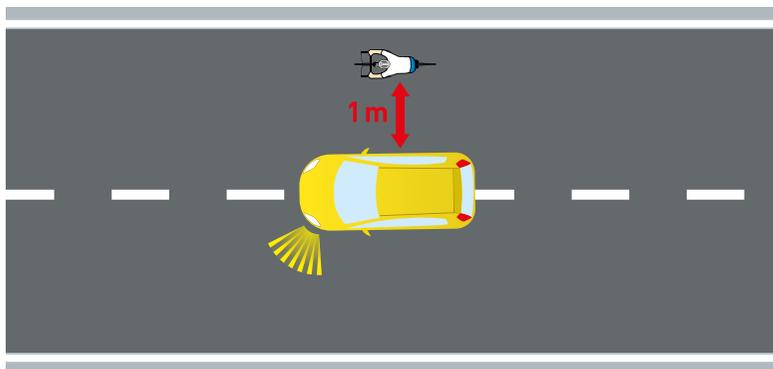
### Le matériel d'apprentissage de la théorie existe également sous forme imprimée

Vous n'avez pas Internet? Le matériel d'apprentissage de la théorie contenant les questions officielles de l'examen de l'Association des services des automobiles est également disponible sous forme de livre en librairie.



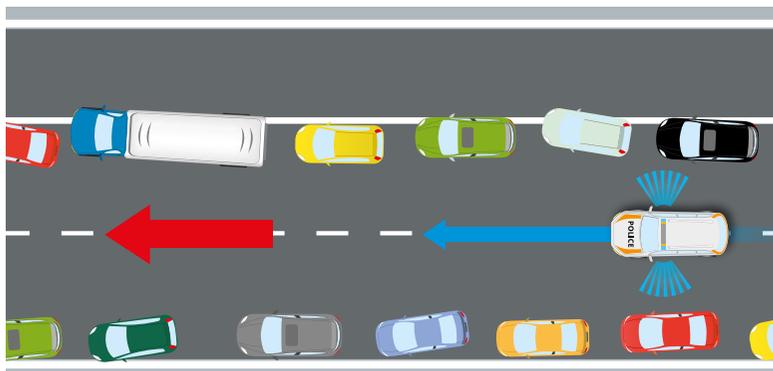
est également en ligne: [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

## Quelques conseils pour rouler en toute sécurité



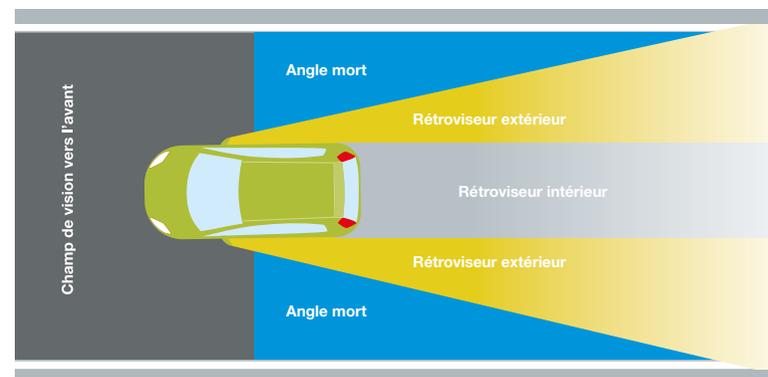
### Respecter les distances accroît la sécurité

- ▶ Distance par rapport au véhicule qui précède: au moins 2 secondes ou la moitié de la vitesse affichée sur le compteur en mètres.
- ▶ Quand vous dépassez des cyclistes ou des cyclomotoristes, gardez au moins 1 m de distance.
- ▶ Par mauvais temps, la nuit et sur route humide, enneigée, verglacée ou couverte de feuilles: doublez la distance.



### Couloir de secours: libérez la voie pour les véhicules d'urgence

- ▶ En cas de ralentissement ou d'embouteillage sur une autoroute à deux voies, rangez-vous sur le côté gauche ou sur le côté droit de la chaussée.
- ▶ Sur les routes principales et secondaires, arrêtez-vous sur le côté droit de la chaussée.



### Angle mort

- ▶ Chaque voiture possède un angle mort. Quand on ne voit pas le chauffeur, cela signifie que le chauffeur ne nous voit pas non plus. Recherchez le contact visuel!
- ▶ Les conducteurs de deux-roues et les piétons courent un risque particulier de passer inaperçus dans l'angle mort. Recherchez le contact visuel!
- ▶ Avant de changer de voie, jetez un coup d'œil dans le rétroviseur intérieur, mettez votre clignotant et regardez ensuite dans le rétroviseur extérieur. Regarder par-dessus son épaule permet de contrôler une partie de l'angle mort.



est également en ligne: [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)



# PRATIQUE AU VOLANT

## Conduisez régulièrement

**En tant que routinier 70plus, vous conduisez depuis des dizaines d'années et avez une grande expérience de la route. Mais peut-être prenez-vous aujourd'hui moins souvent le volant. Dans ce cas, il est bon de conduire quand même régulièrement. De cette manière, vous resterez un conducteur sûr.**

La conduite automobile a ceci de particulier qu'elle ne s'apprend pas une fois pour toutes. La routine, en effet, ne présente pas que des avantages, elle comporte également des dangers. C'est pourquoi, pour rester un conducteur sûr, il est important d'apprendre toute sa vie durant et de s'entraîner.

### Évitez les situations où vous êtes peu sûr de vous

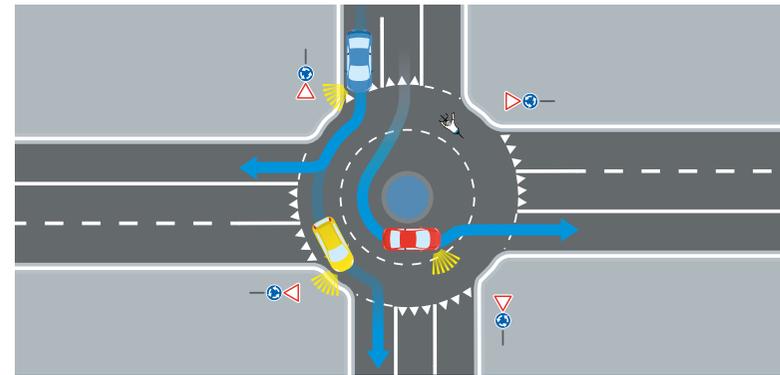
Peut-être connaissez-vous des périodes durant lesquelles vous ne conduisez pas volontiers. Ou bien vous êtes inquiet à l'idée de devoir entreprendre un long voyage à l'étranger. Dans ce cas, planifiez le moment idéal pour vous, évitez les heures de pointe et choisissez éventuellement un itinéraire vous permettant de contourner les centres-villes, même s'il est plus long. Vous accroîtrez ainsi votre confort, et conduire restera plus longtemps un plaisir pour vous.

### Conseils pour les longs trajets en voiture

- ▶ Faites contrôler votre véhicule dans un garage avant de partir.
- ▶ Renseignez-vous sur les meilleurs itinéraires et les risques éventuels d'embouteillage.
- ▶ Prévoyez de faire régulièrement des pauses de 15 minutes, au plus tard tous les 200 km ou toutes les deux heures.
- ▶ Profitez des pauses pour faire des exercices de décontraction simples. Vous éviterez ainsi d'avoir mal dans la nuque et dans le dos.

## Rester dans la course, en voiture aussi

Une voiture offre de nombreux avantages en matière de mobilité individuelle. Lorsque notre rythme de vie change à la retraite, nos habitudes de conduite changent souvent également. On se déplace moins fréquemment et moins loin. Il peut arriver que nous perdions l'habitude de certaines situations ou que nous oublions certaines choses. Êtes-vous sûr par exemple de la conduite à tenir dans un giratoire?



### Giratoire: mettre son clignotant et prendre la bonne voie

- ▶ Dans les giratoires, les véhicules venant de la gauche ont priorité.
- ▶ Indiquez à temps, en mettant votre clignotant, que vous changez de voie ou quittez le giratoire.
- ▶ Dans un giratoire, les cyclistes peuvent rouler au milieu de la voie pour éviter d'être dépassés par des véhicules. Ils doivent indiquer de la main qu'ils quittent le giratoire.



## COURS DE CONDUITE DE SÉCURITÉ

### Tester les conseils des professionnels sur le vif

Un cours de conduite de sécurité ou conduire avec un conseiller individuel permet d'apprendre beaucoup sur la manière de réagir face aux dangers de la route. Dans ce cadre, des professionnels vous montrent, sur le vif, comment améliorer vos compétences de conduite. Un investissement qui en vaut la peine.

Être capable de réagir rapidement et comme il faut dans des situations extrêmes demande de l'entraînement. Pour cela, vous devez évaluer vos limites avec réalisme, identifier rapidement le danger et savoir comment réagit votre véhicule. Des séances d'entraînement en contexte vous aident à être plus sensibilisé et à vous exercer à bien réagir. De cette manière, le bon comportement devient automatique en toute situation.

#### Cours de conduite de sécurité: une expérience des plus utiles

Freiner, dérapier et prendre les virages correctement, y compris dans la neige et sur la glace: dans un cours de conduite de sécurité, vous pouvez vous exercer à toutes les situations sur le plan de la théorie et en pratique, tester vos limites et améliorer votre style de conduite. L'offre est aussi variée que son utilité est grande. [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

#### Parcours accompagné avec un conseiller individuel en conduite

Un entraînement individuel des plus utiles: les conseillers en conduite sont des professionnels qui vous aident à vous perfectionner sur les plans de la théorie comme de la pratique. Votre conseiller vous accompagne sur le parcours de votre choix et vous montre comment éviter d'éventuelles erreurs et vous débarrasser de mauvaises habitudes. [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)



## STAND DE ROUTINIER

### Rendez-nous visite sur le stand de Routinier, nous sommes tout près de chez vous



#### Nous nous déplaçons dans toute la Suisse avec notre stand

Que diriez-vous d'une excursion en voiture? Nous avons une bonne idée pour vous: venez nous rendre visite sur le stand de Routinier à l'occasion d'un salon près de chez vous. Quantité d'expériences passionnantes vous y attendent. Faites par exemple un tour dans notre simulateur de conduite. Ou bien exercez votre attention et votre perception grâce à l'une des stations interactives. Enfin, sur le stand de Routinier, vous pouvez tester vous-même vos connaissances en matière de circulation routière sur un mode ludique. Jamais la sécurité routière n'a été si plaisante. Au plaisir de vous accueillir!  
[www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)



## AUTRES FORMES DE MOBILITÉ

### Conduire un vélo électrique, cela s'apprend

**Il n'y a pas que la voiture. De nos jours, un nombre croissant de seniors optent pour le vélo électrique. Un bon choix qui leur permet de rester mobiles et les aide en outre à garder la forme. Les règles de circulation s'appliquent toutefois également aux vélos électriques. Et leur vitesse élevée exige une grande concentration.**

Pour les petites distances, les vélos électriques sont pratiques: grâce à l'assistance apportée par le moteur, ils ne demandent que peu d'efforts tout en permettant de se déplacer rapidement, et sont en outre plus économiques qu'une voiture.

#### La vitesse élevée exige une capacité de réaction rapide

Du fait de la vitesse relativement élevée des vélos électriques, il est important d'être pleinement concentré sur la conduite: plus vous êtes attentif, plus vous roulez sûrement. En effet, tout allant plus vite, vous avez moins de temps pour réagir. Pour y parvenir même dans une situation d'urgence, il est recommandé de suivre un cours de conduite de vélos électriques axé sur la pratique. [www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

#### Conseils de conduite d'un vélo électrique

- ▶ Informez-vous des règles de circulation en vigueur.
- ▶ Portez toujours un casque et empruntez les pistes cyclables.
- ▶ Adaptez votre vitesse à votre capacité de conduire.
- ▶ Portez un gilet réfléchissant, cela accroît considérablement votre visibilité.
- ▶ Prenez un cours de conduite de vélos électriques.

## Organismes responsables de Routinier 70plus

Automobil Club der Schweiz  
Automobile Club de Suisse  
Automobile Club Svizzera



ACS Automobile Club de Suisse



bpa Bureau de prévention des accidents



FSR Fonds de sécurité routière



mfe Médecins de famille et de l'enfance Suisse



TCS Touring Club Suisse



Association transports et environnement ATE

# ROUTINIER – ROULER EN TOUTE SÉCURITÉ

[WWW.ROUTINIER70PLUS.CH](http://WWW.ROUTINIER70PLUS.CH)



**Automobile Club de Suisse**

Sécurité routière

Wasserwerkgasse 39, CH-3000 Berne 13

Tél. 031 328 31 33, [info@routinier70plus.ch](mailto:info@routinier70plus.ch)

[www.routinier70plus.ch](http://www.routinier70plus.ch)

Fonds für Verkehrssicherheit  
Fonds de sécurité routière  
Fondo di sicurezza stradale

