



**CONNAISSANCES APTITUDES
S'EXERCER À LA CONDUITE
RAFRAÎCHIR SES CONNAISSANCES THÉORIQUES**

ROUTINIER

**PERCEPTION RÉACTION
COMPÉTENCES DE CONDUITE
WWW.ROUTINIER.CH**



LES 10 PIÈGES DE LA ROUTINE...

1. Regarder par-dessus son épaule
2. Mettre son clignotant
3. Conduire avec un bon profil
4. Voir et être vu
5. Garder ses distances
6. Passage piéton
7. Restez calme
8. Laisser passer les secours
9. Être tolérant
10. Je sais le faire!

MERCI DE CONDUIRE AVEC CLAIRVOYANCE!

Cela fait des dizaines d'années que vous conduisez? Alors, avec votre expérience et tout votre savoir-faire, vous êtes un excellent conducteur. Pour que cela reste le cas, nous avons conçu pour vous la campagne «Routinier – Clairvoyance au volant». Cet entraînement individuel, en plus, est conçu sur un mode ludique. Alors, lancez-vous!

En tant que routinier, vous savez ce que vous faites au volant. Alors que, chez un jeune conducteur, passer les vitesses, débrayer, freiner, mettre le clignotant et tenir le volant demandent encore beaucoup de concentration, vous faites tout cela sans y réfléchir. Résultat, vous avez plus de temps pour anticiper et réagir comme il faut face à un danger, comme des enfants qui jouent, du brouillard ou un vélo électrique qui surgit.

Malheureusement, la routine a tendance à nous bercer d'un faux sentiment de sécurité

La routine a ses revers. À cause d'elle, il nous arrive de manquer d'attention et de faire preuve de négligence. Il suffit d'un regard sur son téléphone portable à l'arrivée d'un SMS, d'un geste pour attraper le un gobelet de café ou de laisser ses pensées s'envoler. Alors, distraits, nous ne sommes plus suffisamment attentifs ni assez concentrés sur la route.

SE CONCENTRER EN CONDUISANT ÉVITE LA TÔLE FROISSÉE ET DES SITUATIONS PLUS GRAVES ENCORE

Éviter les accrochages: avec un esprit alerte, on voit mieux et l'on réagit plus vite. Être attentif en conduisant évite des accidents, petits et grands. Autrement dit, moins vous vous laisserez distraire au volant, plus vous aurez la chance d'arriver à destination en toute sécurité.

Malheureusement, aujourd'hui, les distractions sont partout. La fatigue, les préoccupations, le téléphone, l'utilisation des appareils électroniques, la discussion avec les passagers, tout comme l'alcool, les médicaments et les drogues peuvent réduire votre perception lors de la conduite.

Dans une telle situation, l'œil signale certes les problèmes au cerveau, mais celui-ci réagit avec un temps de retard. Il est tout simplement distrait. Les conséquences sont sérieuses: le temps de réaction passe d'une à cinq secondes! À une vitesse de 50 km à l'heure sur une voie mouillée, la distance d'arrêt augmente de 60 m. Soit la longueur d'un terrain de hockey sur glace!

SAVEZ-VOUS COMMENT CALCULER LA DISTANCE D'ARRÊT?



VITESSE: $10 \times 3 \text{ m/s} =$

DISTANCE DE RÉACTION



(VITESSE: 10) au carré =

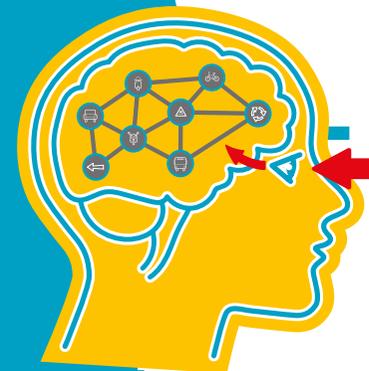
DISTANCE DE FREINAGE



DISTANCE DE RÉACTION PLUS DISTANCE DE FREINAGE =

DISTANCE D'ARRÊT

50 km/h: $10 \times 3 \text{ m/s} = 15 \text{ m}$ de distance de réaction
50 km/h: 10 au carré = 25 m de distance de freinage
 $15 \text{ m} + 25 \text{ m} = 40 \text{ m}$ de distance d'arrêt



**AVEC CET ENTRAÎNEMENT
CÉRÉBRAL, VOUS RÉAGIREZ
PLUS RAPIDEMENT SUR LA ROUTE**

Un esprit alerte aide à mieux conduire. Nous vous proposons un entraînement cérébral captivant qui exerce l'attention, la réflexion interactive et les bonnes réactions. Et en plus, il est divertissant.

Vous trouverez cet entraînement cérébral pour routiniers ici:
www.routinier.ch/entraînement-cérébral

COMPÉTENCE DE CONDUITE: RESTEZ À LA PAGE

Pour vous, routinier, l'expérience de conduite est un atout. Les règles de circulation et le tracé des routes, toutefois, changent régulièrement. Et tout ne paraît pas toujours logique au premier abord. Êtes-vous à la page?

Sur la route, de nombreux changements ont un effet positif: ils fluidifient la circulation et nous amènent à destination plus rapidement et plus sûrement. Mais toutes les règles de circulation ne paraissent pas toujours logiques à première vue. Quelques informations spécifiques en plus de la pratique peuvent vous faciliter les choses.

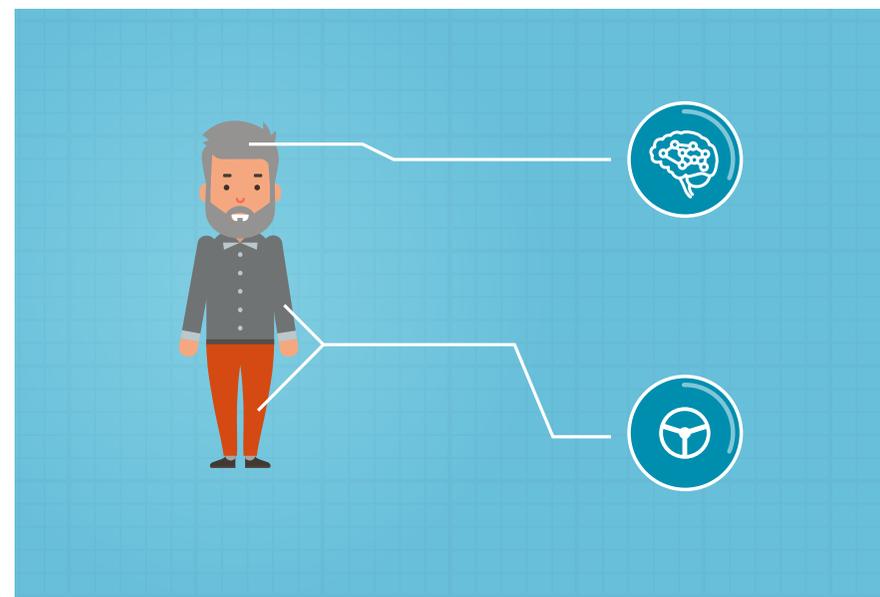


LA THÉORIE DE LA CIRCULATION N'A JAMAIS ÉTÉ SI SIMPLE

Du temps bien investi: sur routinier.ch/compétences-au-volant, vous pouvez rafraîchir vos connaissances théoriques et tester vos connaissances.

En quelques minutes, vous serez de nouveau à la page. Ainsi, vous continuerez à circuler en toute sécurité.

Bonne chance!



ENTRAÎNEZ VOTRE COMPÉTENCE AU VOLANT

Cours de conduite: s'entraîner en s'amusant

Savoir freiner, dérapier et prendre les virages correctement, y compris sur neige et verglas: dans un cours de conduite, vous pouvez vous exercer à toutes les manœuvres, tester vos limites et améliorer votre style de conduite. L'offre est aussi variée que son utilité est grande.

www.routinier.ch/cours-de-conduite

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 en théorie comme en pratique. Votre conseiller vous accompagne dans le trafic quotidien et vous montre comment éviter d'éventuelles erreurs et mauvaises habitudes. Vous ne trouverez pas mieux.

www.routinier.ch/cours-de-conduite

RENDEZ-NOUS VISITE SUR LE STAND DE ROUTINIER, PRÈS DE CHEZ VOUS

Découvrez notre «laboratoire» en live: nous nous déplaçons dans toute la Suisse avec notre stand. Vous y trouverez de nombreux tests et exercices interactifs. Une visite divertissante grâce à laquelle vous serez encore plus en sécurité au volant.

Ne laissez surtout pas passer l'occasion: faites un tour dans le simulateur de conduite sur notre stand. Vous pourrez en outre tester votre attention et vos connaissances sur la circulation routière sur un mode interactif. C'est simple, ludique et captivant à la fois. Jamais la sécurité routière n'a été si divertissante. Nous vous attendons!

Retrouvez tous nos événements sur:

ROUTINIER.CH/EVENEMENTS

FACEBOOK.COM/ROUTINIER

CONCOURS: ÊTES-VOUS UN CONDUCTEUR SÛR?

TESTEZ VOS CONNAISSANCES ET, AVEC
UN PEU DE CHANCE, GAGNEZ UN SÉJOUR
DE VACANCES DE QUELQUES JOURS.

Avec le talon qui se trouve dans cette brochure,
en ligne sur routinier.ch ou sur le stand de Routinier.



ROUTINIER – ROULER EN TOUTE SÉCURITÉ

WWW.ROUTINIER.CH



Automobile Club de Suisse

Sécurité routière
Wasserwerksgasse 39
CH-3000 Berne 13

Tél. 031 328 31 33
info@routinier.ch
www.routinier.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

