



Réviser

Le vocabulaire

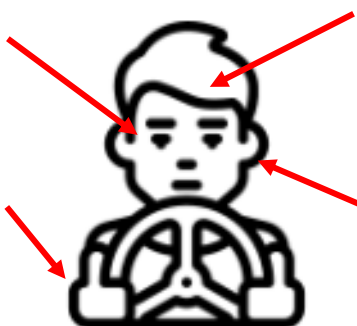
La distraction au volant est n'importe quelle activité qui peut **détourner** ton attention de la tâche principale de la conduite. C'est quelque chose qui est à la fois **dangereux** et pourtant très courant.

Rester vigilant, c'est rester attentif à sa conduite et à son environnement. Si la vigilance baisse, le conducteur peut ne pas percevoir un **danger**, ou le percevoir trop tard, ce qui peut avoir des conséquences dramatiques en termes de sécurité routière.

Quatre « sources » de distraction sont susceptibles de perturber le conducteur :

Distraction visuelle : l'attention au volant peut être altérée par des activités qui impliquent **de ne plus avoir l'œil sur la route** et les autres usagers.

Distraction physique : lorsque l'on effectue une tâche annexe à la conduite **qui demande de lâcher le volant, de se tourner, etc.**



Distraction cognitive : cela correspond à une perte de vigilance par manque de concentration, parce que **l'esprit n'est pas entièrement focalisé sur la conduite**.

Distraction auditive : l'attention peut également être détournée par **des choses que l'on entend** empêchant d'être attentif aux sons d'alerte sur la route.



Les essentiels à retenir

Les distractions au volant peuvent avoir pour **conséquences** :

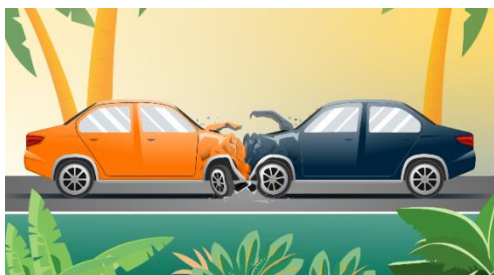
- un allongement du temps de réaction
- une difficulté à maintenir sa trajectoire, de conserver une vitesse adaptée
- le non-respect des distances de sécurité entre les véhicules
- une baisse de l'attention à l'égard des autres usagers ou de la signalisation

Le téléphone est devenu l'une des principales causes d'accidents sur la route. Téléphoner au volant **multiplie par 3 le risque d'accident** ou par 23 lorsqu'on écrit un message en conduisant.

Le téléphone diminue ma perception de l'environnement : mon regard se fixe et mon champ de vision net se réduit.

Lors d'une conversation téléphonique, je visualise mon interlocuteur et je ne suis plus du tout sur la route.

Le **téléphone augmente donc le temps de réaction**.



L'usage de la **connexion en Bluetooth** est **dangereux** et incompatible avec la tâche de conduite.

Les **effets sur le cerveau** sont les **mêmes** que lorsque je fais usage de mon téléphone tenu en main.

Et en cas d'accident corporel, cela pourra être considéré comme une **circonstance aggravante**.



Si je dois téléphoner, je m'arrête sur une place de stationnement en dehors de la circulation !



Vérifier

Ai-je bien compris ?

Ex.1 Classer ces distractions en fonction de leur nature (certaines peuvent être classées dans plusieurs colonnes) :

Manger un casse-croûte	Regarder un coucher de soleil par la vitre
Allumer une cigarette	Chercher et attraper un objet dans la boîte à gants
Programmer la destination sur ton GPS en roulant	Manipuler la radio
Regarder sur son téléphone qui vient d'appeler	Régler la température de la climatisation
Un enfant qui pleure à l'arrière	Penser à son rdv du matin
Boire de l'eau	Avoir une forte envie d'aller aux toilettes
Écouter une musique très forte	Téléphoner en Bluetooth

Distraction Auditive	Distraction Visuelle	Distraction Physique	Distraction Cognitive



S'exercer

Je m'entraîne

Ex.2 Entourer la ou les bonnes réponses :

- 1 / Combien de temps au minimum un conducteur quitte la route des yeux pour lire un message ?
a) 1 seconde b) 3 secondes c) 5 secondes
- 2 / Téléphoner au volant multiplie le risque d'accident par :
a) 2 b) 3 c) 4
- 3 / Lire un message sur son téléphone en conduisant multiplie le risque d'avoir un accident par :
a) 5 b) 13 c) 23
- 4 / Avec quel accessoire je suis autorisé à téléphoner en conduisant ?
a) des écouteurs b) un dispositif audio intégré au véhicule c) aucun
- 5 / Que peut engendrer la manipulation de son téléphone au volant ?
a) des accélérations b) des ralentissements c) des déviations de trajectoires
- 6 / Un conducteur qui téléphone au volant enregistre entre 30% et 50% d'informations en moins sur la route.
a) vrai b) faux



S'évaluer

Je teste mes connaissances :)



Question 1 : L'attention du conducteur est perturbée :

Dans la situation 1 :

OUI.....A ☐

NON.....B ☐

Dans la situation 2 :

OUI.....C ☐

NON.....D ☐



Question 2 : Téléphoner avec un kit mains-libres au volant est :

Autorisé.....A ☐

Interdit.....B ☐

Ce dispositif diminue le risque d'accident :

OUI.....C ☐

NON.....D ☐



Question 3 : Envoyer un sms à l'arrêt au feu est autorisé :

OUI.....A ☐

NON.....B ☐



Question 4 : Téléphoner au volant :

Diminue le temps de réaction :

OUI.....A ☐

NON.....B ☐

Diminue le risque d'accident :

OUI.....C ☐

NON.....D ☐



Question 5 : Ce conducteur prend un risque :

OUI.....A ☐

NON.....B ☐



Question 6 : Manipuler le GPS en conduisant est moins dangereux que d'envoyer un sms :

OUI.....A ☐

NON.....B ☐

Réponses Exercice 1 : Distraction auditive : enfant qui pleure à l'arrière, musique forte / Distraction visuelle : programmer le GPS, regarder son téléphone, regarder le coucher de soleil, chercher et attraper un objet, régler la température de la climatisation / Distraction physique : manger un casse-croûte, allumer un cigarette, boire de l'eau, avoir envie d'aller aux toilettes, attraper un objet, programmer le GPS, régler la température / Distraction cognitive : penser à son RDV du matin, téléphoner en Bluetooth. - **Exercice 2 :** 1 : c / 2 : b / 3 : c / 4 : c / 5 : b et c / 6 : a - **S'évaluer** – je teste mes connaissances : Q1 :AC / Q2 :BD / Q3 :B / Q4 :BD / Q5 :B / Q6 :B