



## Annexe 1

### Thème 1: position de conduite et position du siège véhicules légers et lourds

<p><b>Objectifs d'apprentissage</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Connaître la technique de conduite correcte</li> <li>➤ Ajuster la position du siège optimale et utiliser les dispositifs de sécurité (ceintures)</li> <li>➤ Arriver à régler l'appuie-tête et le rétroviseur</li> </ul>
<p><b>Contenu du cours</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Position initiale:</b> Les deux mains tiennent le volant à la même hauteur. Les bras sont légèrement repliés, de sorte que les poignets reposent sur le volant.</li> <li>➤ Le haut du corps est confortablement appuyé contre le dossier et de manière détendue.</li> <li>➤ L'assise est réglée à la bonne hauteur et permet une position droite.</li> <li>➤ Le bord supérieur de l'appuie-tête arrive au moins au niveau du sommet du crâne.</li> <li>➤ La totalité du dos repose contre le dossier à chaque manipulation du volant.</li> <li>➤ Le champ de vision n'est pas limité par le volant ou d'autres équipements.</li> <li>➤ Un bon réglage du rétroviseur permet de s'assurer correctement et rapidement de l'environnement de circulation.</li> <li>➤ Le pied gauche revient au point d'appui après chaque changement de vitesse (toujours pour une voiture).</li> <li>➤ Le levier de vitesses est facilement atteignable.</li> <li>➤ <b>Technique de conduite:</b> Les manœuvres de conduite débutent en position initiale. Lors d'une correction de direction et de conduite en courbes, les mains restent dans la position initiale. Si on doit tourner le volant à plus de 90 degrés, (par ex. rayon de courbure étroit), la main située en haut continue de tourner, pendant que l'autre main saisit le haut du volant si besoin pour permettre de tourner davantage. Pour faire revenir le volant il faut procéder en sens inverse. L'«anticipation» n'est plus nécessaire.</li> </ul>
<p><b>Méthode/ Instruction</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Démonstration du réglage correct du siège dans le véhicule de l'instructeur. On peut effectuer un slalom ou un huit avec un mauvais réglage comme exercice pratique. Remarque concernant les blessures sévères (fractures du bassin, blessures de l'articulation de l'épaule et de la clavicule, etc.)</li> <li>➤ La nécessité d'une technique de conduite correcte peut être montrée de façon saisissante au moyen d'exercices pratiques de conduite (ovale, huit, slalom) et vécue individuellement.</li> </ul>
<p><b>Conditions-cadres Infrastructure</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Part théorie: 30 %, part pratique: 70 %</li> <li>➤ Les ovales, huit ou slaloms doivent être aménagés en fonction des différents types de véhicules, afin de les passer à une vitesse régulière «en douceur».</li> </ul>