Formation sur la distraction des conducteurs de camions et d'autobus

Telephone mains libres interdit – avec notes d’allocution



Transport Canada Transports Canada

Canada

Notes pour le formateur

(ne pas montrer pendant le cours)

- Lisez le guide de mise en œuvre du Programme d'atténuation de la distraction au volant
  - Voir la section *Comment mettre en œuvre cette formation sur la distraction au volant,* au chapitre 1.
- Chaque diapositive comporte une suggestion de narration pour aider à décrire le contenu de la diapositive (voir notes)
- Vous pouvez utiliser cette narration mot à mot ou la personnaliser
- Entraînez-vous à donner cette formation avant de la dispenser aux conducteurs
- Incorporez autant d’exemples de votre compagnie que possible
- Insérez des informations sur les politiques de votre compagnie liées à la distraction au volant
- Prévoyez du temps pour les discussions et les questions
- Autorisez les conducteurs à faire une pause de 5 à 10 minutes si la séance dépasse 30 minutes.

Vue d’ensemble des sujets abordés

- Qu’est-ce que la distraction au volant?
- Quels sont les effets de la distraction sur les conducteurs de véhicules lourds?
- Quelles sont les sources de distraction affectant les conducteurs de véhicules lourds?
- Réglementation et politiques concernant la distraction.
- Quand les conducteurs de véhicules lourds sont-ils distraits?
- Mythes répandus relatifs à la distraction des conducteurs de véhicules lourds
- Techniques pour minimiser la distraction

Qu’est-ce que la distraction au volant?



La distraction des conducteurs de véhicules lourds

- La distraction au volant n’est pas un phénomène nouveau et ne se limite pas à l’utilisation du téléphone portable
  - La distraction au volant existe depuis que l’on conduit
- Qu’est-ce que la distraction au volant?

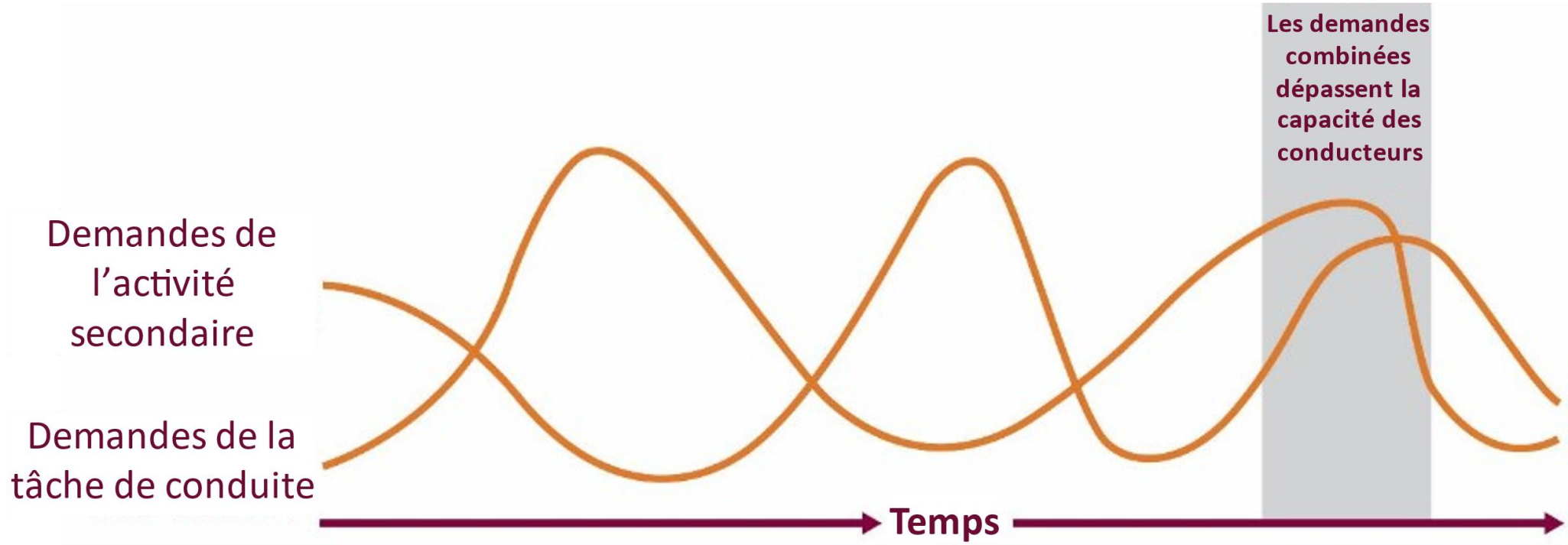
Définition populaire de la distraction au volant

- « Détournement de l'attention des activités essentielles à une conduite sécuritaire au profit d'une activité concurrente »
  - Cela signifie que presque tout ce qui peut détourner l'attention est une distraction
  - Il est difficile de développer des contre-mesures avec cette définition
    - Il est impossible de se concentrer à 100 % sur la conduite pendant de longues périodes
  - Quelles sont les activités essentielles pour une conduite sécuritaire?
    - Contrôle de la trajectoire, contrôle de la vitesse et balayage visuel

Une meilleure définition de la distraction au volant

- « Un DÉCALAGE entre les ressources attentionnelles actuelles du conducteur et celles qui sont nécessaires pour conduire le véhicule en toute sécurité. »
  - Notre capacité d'attention est limitée
  - Comme le faisceau lumineux d'une lampe de poche
  - La conduite ne requiert pas toujours toute notre attention
  - Certaines activités non liées à la conduite sont des distractions, d'autres ne le sont pas
- Le contexte est important
  - Écouter la radio en conduisant est sécuritaire… mais
  - Peut-être pas si on est perdu et qu'on cherche son chemin

Variations imprévisibles des exigences de la tâche



Tiré de Lee, Young, et Regan, 2008

Les formes de distraction au volant

- La distraction visuelle
- La distraction auditive
- La distraction biomécanique
- La distraction cognitive
- La plupart des activités non liées à la conduite sont constituées d’une combinaison
  - Répondre à un message texte peut impliquer les quatre formes de distraction
    - Alerte de message entrant (auditif)
    - Chercher le téléphone ou lire le message (visuel)
    - Atteindre le téléphone (biomécanique)
    - Comprendre le message (cognitive)

Distraction et fatigue

- La distraction et la fatigue au volant ont le même résultat : l'inattention
  - Fatigue = faisceau affaiblit
  - Distraction = faisceau dirigé hors de la route
- Les conducteurs fatigués sont également plus susceptibles de s'engager dans des activités causant la distraction
- La fatigue + la distraction = inattention grave, augmentation sérieuse du risque de collision

Statistiques sur les collisions résultant de la distraction au volant

- Rapports de police
  - Statistiques sur les collisions au Canada
    - 21 % des collisions mortelles (tous les véhicules)
    - 27 % des collisions avec blessures graves (tous les véhicules)
    - 24 % des collisions mortelles de camions et d’autobus
  - Statistiques sur les collisions aux États-Unis
    - 10 % des collisions graves de véhicule lourds
    - ~10 % des collisions de voitures
- Études sur le terrain (véhicules lourds)
  - Les comportements non liés à la conduite sont fréquents
    - 71,4 % des collisions
    - 46,2 % des quasi-collisions

Résumé: la distraction

- La distraction du conducteur est un DÉCALAGE entre :
  - L'attention du moment
  - L'attention nécessaire pour une conduite sécuritaire
- Les formes de distraction au volant :
  - Visuelle, auditive, biomécanique et cognitive
- La fatigue et la distraction sont une combinaison dangereuse
- La distraction est l'un des principaux facteurs contribuant aux collisions des véhicules lourds

Quels sont les effets de la distraction sur les conducteurs de véhicules lourds?



Que se passe-t-il vraiment ici?

- Vous faites très rarement plusieurs choses à la fois
  - Effectuer deux activités en même temps
  - Mâcher du chewing-gum et marcher
- Dans les faits, on alterne l'attention entre les deux activités
  - Rapidement
  - Deux activités exigeantes sur le plan cognitif ou plus (par exemple, conduire et envoyer des messages textes)
- C'est le va-et-vient qui pose problème
  - Cerveau
  - Vision
  - Temps de réaction
  - Performance

Effets sur votre cerveau

- Le cerveau contrôle tous les aspects de la conduite
- La distraction perturbe l'activité cérébrale
- L'effet exact sur le risque de collision est inconnu, mais la distraction :
  - Perturbe la vision
  - Augmente le temps de réaction
  - Entraîne des baisses de la performance

Effets sur votre vision

- Le sens le plus important pour la conduite
- (1) Regarder ailleurs que sur la route
  - Aucune information sur l'environnement routier
  - Nous avons besoin de voir les dangers pour réagir
- (2) La cécité d'inattention = regarder sans voir
  - Liée à la distraction cognitive
  - L'information est filtrée
  - Moins de balayage visuel
  - Essentiellement l'information est manquante

Effets sur votre temps de réaction

- La distraction augmente le temps de réaction
  - Crée un retard dans le traitement de l'information
- Cela réduit la distance et le temps disponibles pour une réaction d'évitement réussie
  - Moins de distance et de temps pour diriger le véhicule ou freiner
  - La force de freinage ou de direction nécessaire n'est pas appliquée

Effets sur votre conduite

- La distraction entraîne une détérioration des capacités de conduite :
  - Vitesse (plus lente, difficulté à maintenir la vitesse)
  - Distance de suivi (augmentation/diminution de la distance)
  - Position dans la voie (déviation dans une autre voie, louvoyer dans la voie)
  - Tolérance d’écart plus courte (virages, changements de voie, et insertion dans la circulation)
- Vous n’êtes pas en mesure de bien évaluer votre propre performance de conduite
  - Vous ne percevez pas bien ces changements
  - C’est pire quand vous êtes distrait

Résumé: effets de la distraction sur les conducteurs

- Vous n’avez pas réellement la capacité de faire plusieurs choses « en même temps »; vous alternez plutôt votre attention rapidement entre différentes activités
- Cette alternance entraîne des effets sur:
  - Votre cerveau
  - Vos temps de réaction
  - Votre vision
  - Vos capacité générales de conduite
- Vous ne percevez pas bien ces changements de votre performance de conduite

Quelles sont les sources de distraction affectant les conducteurs de véhicules lourds?



Sources courantes de distraction des conducteurs de véhicules lourds

- Presque tout peut être une distraction si notre limite d'attention est dépassée
- Les activités visuelles sont les plus dangereuses
  - Il est démontré que des regards hors route de 2 secondes et plus augmentent le risque de collision de façon significative
  - Les activités qui nécessitent des regards plus courts mais répétés sont également dangereuses
- La pratique et l'expérience ne rendent pas la situation plus sécuritaire

Appareils électroniques

- Chercher un téléphone portable dans la cabine, composer un numéro, envoyer des messages, tenir l'appareil
- Chercher des appareils électroniques, interagir avec eux
  - Dispositifs de répartition
  - GPS
  - Calculatrice
  - Autres appareils électroniques

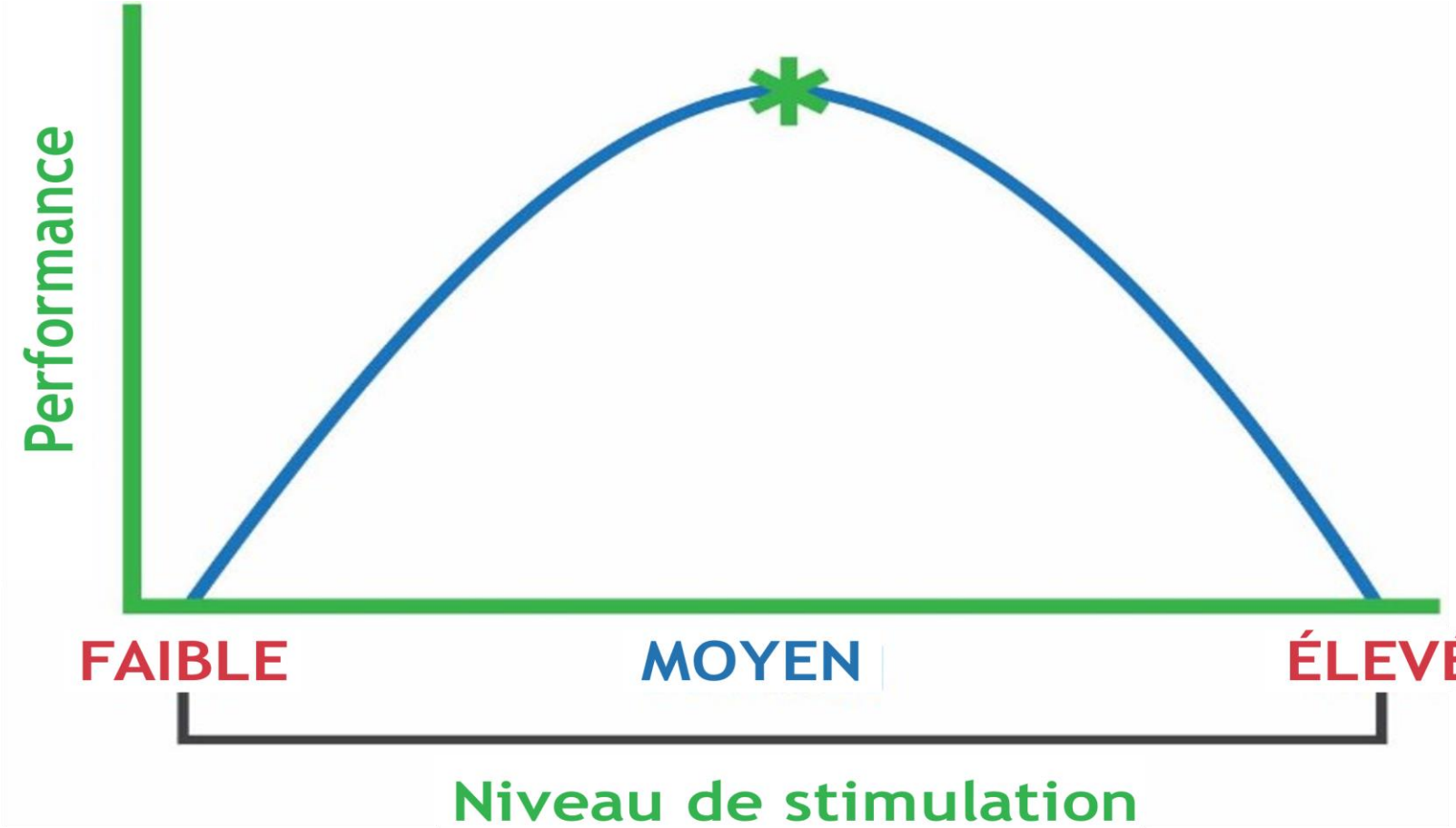
Activités liées à la conduite

- Regarder trop longtemps :
  - L’indicateur de vitesse
  - Les rétroviseurs
  - Le tableau de bord/CVC
  - Les objets situés à l’extérieur (très fréquent)

Autres activités

- Manipuler et regarder une carte routière
- Lire
- Manipuler et consulter des documents
- Prendre des notes
- Nettoyer un rétroviseur extérieur
- Chercher et manipuler des lunettes/lunettes de soleil
- La toilette personnelle
- Chercher et tenter d’atteindre des objets sur le siège du passager, dans la couchette ou sur le sol
- Retirer les deux mains du volant

Le contexte est important



Résumé: sources de distraction

- La distraction ne se limite pas aux téléphones portables
- Tout peut être une source de distraction
- La distraction visuelle est la plus dangereuse
  - Garder le regard sur la route et les mains sur le volant

La réglementation et les politiques concernant la distraction



Règlements canadiens sur la distraction

(en date de mai 2023, traduction, vous référer aux textes originaux pour version officielle) (1 de 4)

Compétence	Activités et appareils interdits	Dispenses	Amende	Points d'inaptitude
Alberta	1. Tenir, regarder et manipuler un quelconque appareil électronique portatif (115.1 [1]). 2. L'écran d'affichage est activé et visible par le conducteur (115.2 [1]). 3. Saisie manuelle sur un système de navigation GPS pendant que le véhicule est en mouvement (115.3 [1]). 4. Lire des documents sur papier (115.4 [1]). 5. Écrire ou dessiner (115,4 [1]). 6. Toilette ou hygiène personnelle (115.4 [1]).	1. Utilisation d'un appareil portatif en mode mains libres (115.1 [2]). 2. Appareil de communication radio bidirectionnel ou téléphone cellulaire lorsqu'il est utilisé par le conducteur d'un véhicule d'escorte, d'un véhicule pilote ou d'un véhicule de sentier (115.1 [3]). 3. Appareil de communication radio bidirectionnel ou téléphone cellulaire pour rester en contact avec l'employeur pendant les heures de travail (115.1 [3]). 4. Dispositif de communication radio bidirectionnel ou téléphone cellulaire lorsqu'il est utilisé pour des opérations de recherche, de sauvetage ou lors d'une intervention d'urgence (115.1 [3]). 5. Utilisation du téléphone cellulaire pour contacter le personnel d'urgence (115.1 [3]). 6. Conducteurs de véhicules d'urgence (115.1 [4]). 7. Ne s'applique pas lorsque le véhicule n'est pas sur une route ou qu'il est garé en toute sécurité (115.1 [5]). 8. Dispositif de navigation GPS préprogrammé et attaché au véhicule (115.3 [2]) 9. Dispositif logistique de localisation des transports (115.2 [2]). 10. Système de répartition des transports (115.2 [2]). 11. Système anticollision (115.2 [2]). 12. Instrument, indicateur, dispositif ou système utilisé pour fournir des renseignements sur l'état des systèmes du véhicule (115.2 [2]).	300 $	3
Colombie-Britannique	1. Appareil de communication électronique portatif (214.2).	1. Utilisation d'un appareil portatif en mode mains libres (214.4) 2. Le personnel d'urgence (214.3) 3. Ne s'applique pas lorsque le véhicule est garé en toute sécurité (214.4). 4. Utilisé pour contacter le personnel d'urgence (214.4).	368 $ plus la prime de point de pénalité de la ICBC, allant de 214$ pour 4 points à $29,376 pour 50	4
Manitoba	1. Appareil électronique à commande manuelle (215.1 [1]). 2. Télévision directement ou indirectement visible par le conducteur (214 [3]). 3. Écouteurs sur les deux oreilles permettant d'écouter la radio ou un enregistrement (215)	1. Appareil électronique portatif doté d'une fonction téléphonique et utilisé en mode mains libres (215.1 [2]). 2. Utilisation d'un appareil électronique portatif lorsque le véhicule est hors de la chaussée et à l'arrêt (215.1 [2]). 3. Appareil électronique portatif utilisé pour contacter le personnel d'urgence (215.1 [3]). 4. Utilisation d'appareil électronique portatif par le personnel d'urgence (215.1 [4]). 5. Radios à deux voies, à bande citoyenne ou à bande familiale (215.1 [5]). 6. Terminaux de données mobiles pour la communication et la répartition liées à l'entreprise qui ne sont pas tenus dans la main du conducteur (215.1 [5]).	672 $	5

Règlements canadiens sur la distraction
(2 de 4)

Compétence	Activités et appareils interdits	Dispenses	Amende	Points d'inaptitude
Nouveau-Brunswick	1. Appareil électronique à commande manuelle (265.02). 2. L'écran d'affichage est visible par le conducteur (265.04 [1]).	1. Utilisation d'un appareil électronique portatif en mode mains libres (265.03). 2. Utilisé par le personnel d'urgence (265.03). 3. Appareil électronique portatif utilisé pour contacter le personnel d'urgence (265.03). 4. Utilisation d'une radio bidirectionnelle lors de la conduite d'un véhicule à des fins commerciales (265.03). 5. Utilisation d'une radio bidirectionnelle lors de la conduite d'un véhicule motorisé utilitaire (265.03). 6. Utilisation de la radio bidirectionnelle avec un certificat d'opérateur radio (265.03). 7. Uniquement pour l'utilisation du système de navigation GPS (265.03). 8. Utilisation d'un appareil électronique portatif lorsque le véhicule est garé en toute sécurité (265.03). 9. Écran d'affichage dans un taxi (265.04 [2]). 10. Écran d'affichage utilisé par un employé du secteur des télécommunications (265,04 [2]). 11. Écran d'affichage intégré installé par le constructeur du véhicule ou suivant les instructions du fabricant, qui fournit de l'information sur le statut, sur l'état des systèmes du véhicule ou sur les conditions routières ou météorologiques (265.04 [2]).	280 $	5
Terre-Neuve-et-Labrador	1. Appareil de communication portatif (176.1 [1]).	1. Utilisation d'un appareil de communication portatif en mode mains libres (176.1 [2]). 2. Utilisé par le personnel d'urgence (176.1 [3]). 3. Utilisé pour contacter le personnel d'urgence (176.1 [4]). 4. L'appareil est lié à une fréquence radio non publique et à ondes courtes (176.1 [4]). 5. Utilisation lorsque le véhicule est hors de la route ou garé en toute sécurité (176.1 [5]).	300 $ à 1000 $	4
Territoires du Nord-Ouest	1. Appareil électronique portatif (155.1 [2]).	1. Utilisation en mode mains libres (155.1 [3]). 2. Utilisé par le personnel d'urgence (155.1 [4]). 3. Utilisation dans un véhicule pendant les activités de construction ou d'entretien (155.1 [4]).	322 $ à 644 $	3

Règlements canadiens sur la distraction
(3 de 4)

Compétence	Activités et appareils interdits	Dispenses	Amende	Points d'inaptitude
Nouvelle-Écosse	1. Téléphones cellulaires portatifs ou dispositif de communication (100D [1]). 2. Téléviseur ou écran situé à l'avant du siège du conducteur ou visible par le conducteur (184 [7]).	1. Utilisation en mode mains libres (100D [2]). 2. Utilisation pour signaler une situation d'urgence imminente (100D [2]).	233,95 $ à 578,95 $	4
Nunavut	1. Appareil électronique portatif (239.1 [1]). 2. Écran électronique directement ou indirectement visible par le conducteur (239.2 [1]).	1. Utilisation, mais sans tenir, en mode mains libres (239.1 [2]). 2. Utilisé par le personnel d'urgence (239.1 [3]). 3. Utilisé pour contacter le personnel d'urgence (239.1 [4]). 4. Utilisation d'un appareil électronique portatif lorsque le véhicule n'est pas sur la chaussée, qu'il est garé ou stationné et qu'il ne gêne pas la circulation (239.1 [5]). 5. Écran électronique intégré installé par le constructeur du véhicule, écrans de secours et écrans GPS (239.2 [2]).	S.O. Amende pour Conduite dangereuse est de 115$	S.O.
Ontario	1. Télévision, ordinateur ou autre écran d'affichage visible par le conducteur (78 [1]). 2. Appareil de communication électronique portatif (78.1 [1]). 3. Appareil électronique de divertissement portatif (78.1 [2]).	1. Utilisation d'un appareil électronique portatif en mode mains libres (78.1 [3]). 2. Appuyer sur le bouton d'un appareil portatif pour commencer, répondre ou mettre fin à un appel téléphonique si l'appareil est solidement fixé au véhicule ou porté sur le corps et qu'il est relié à un appareil portatif de communication sans fil (Règlement de l'Ontario 366/09). 3. Exemption de radio bidirectionnelle portative jusqu'au 1er janvier 2018 pour les exploitants de véhicules utilitaires, de flottes municipales, de transports en commun, de messageries, de dépanneuses et de taxis ou de limousines. 4. Un écran de navigation GPS lorsqu'il est utilisé pour la navigation (78 [2]). 5. Utilisation d'un dispositif logistique de localisation des transports (78 [2]). 6. Système anticollision (78 [2]). 7. Instrument, indicateur, dispositif ou système utilisé pour fournir des informations sur l'état des systèmes du véhicule (78 [2]). 8. Utilisé par le personnel d'urgence (78 [3], 78.1 [4]). 9. Utilisé pour contacter le personnel d'urgence (78.1 [5]). 10. Utilisation lorsque le véhicule est à l'arrêt en dehors de la chaussée, garé en toute sécurité et ne gênant pas la circulation (78.1 [6]). 11. Écrans montés de façon sécuritaire et utilisés par les messagers, les conducteurs de véhicules d'assistance routière, les taxis, les autorités routières, les gestionnaires du spectre radio, les télécommunications et les techniciens automobiles (Règlement de l'Ontario 366/09). 12. Les conducteurs de véhicules utilitaires peuvent utiliser l'écran d'un terminal mobile de données s'il est convenablement fixé (Règlement de l'Ontario 366/09). 13. Des affichages convenablement fixés qui ne contiennent que des indications sur l'état de la route ou les conditions météorologiques (Règlement de l'Ontario 366/09). 14. Les affichages audios qui ne fournissent que des images statiques (Règlement de l'Ontario 366/09).	615 $ à 3 000 $	3-6

Règlements canadiens sur la distraction
(4 de 4)

Compétence	Activités et appareils interdits	Dispenses	Amende	Points d'inaptitude
Île-du-Prince-Édouard	1. Téléviseur (133) 2. Appareil de communication sans fil portatif (291.1 [1]).	1. Utilisation d'un appareil de communication portatif en mode mains libres (291.1 [2]). 2. Utilisé par le personnel d'urgence (291.1 [3]). 3. Utilisé pour contacter le personnel d'urgence (291.1 [4]). 4. Appareil portatif relié à un système non public de radio à ondes courtes (291.1 [4]). 5. Utilisation lorsque le véhicule est hors de la route ou stationné de manière sûre et légale (291.1 [5]).	575 $ à 1 275 $	5
Québec	1. Appareil de communication ou de divertissement portatif (443.1). 2. Écran d'affichage (443.1). 3. Écouteurs dans les deux oreilles.	1. Utilisation d'un appareil portatif en mains libres (443.1 [1]). 2. L'écran d'affichage ne fournit que des informations pertinentes pour la conduite, est intégré par le constructeur du véhicule ou monté sur un support, n'obstruant pas la vue du conducteur et étant facilement utilisable par le conducteur (443.1 [2]). 3. Un seul écouteur peut être utilisé (443.2). 4. Utilisation par des personnes en stationnement et ne gênant pas la circulation (443.7).	300 $ à 600 $	5
Saskatchewan	1. Écran de télévision, de vidéo ou d'ordinateur visible par le conducteur ou obstruant la vue du conducteur (241 [1]). 2. Appareil de communication électronique portatif (241.1 [2]).	1. L'écran de télévision, de vidéo ou d'ordinateur est convenablement fixé au véhicule et ne fournit que des informations permettant de faire fonctionner le véhicule en toute sécurité, d'assurer la sécurité des passagers et du chargement, de naviguer, d'afficher l'heure, d'être utilisé par le personnel d'urgence ou de percevoir les droits des passagers (241 [2]). 2. Utilisation d'un appareil électronique portatif en mode mains libres ou qui ne nécessite que la pression d'un bouton pour lancer, prendre ou terminer un appel (241.1 [3]) 3. Appareil électronique portatif utilisé pour contacter le personnel d'urgence (241.1 [3]).	580 $ à 2 100 $	4
Yukon	1. Téléviseur (132 [1]) 2. Appareil de communication électronique (210.1 [2]).	1. L'écran du téléviseur reste invisible par tout moyen lorsque le véhicule est en mouvement (132 [2]). 2. Utilisation d'appareils de communication électronique par le personnel d'urgence (210.1 [1]). 3. Utilisation d'un appareil de communication portatif en mode mains libres (210.1 [3]). 4. Utilisation d'un appareil électronique portatif lorsque le véhicule est garé en toute sécurité (210.1 [3]).	500 $	3

Politique sur la distraction [Nom de la flotte]

- Veuillez ajouter les renseignements sur la politique concernant la distraction au volant de votre compagnie (par exemple, ce qu'elle est, comment elle est appliquée, la ou les conséquences en cas de non-respect)

Quand les conducteurs de véhicules lourds sont-ils distraits?



Quand les conducteurs de véhicules lourds sont-ils le plus susceptibles d’être distraits?

- Ennuie/fatigue
  - Pour augmenter la stimulation
  - La combinaison de la fatigue et de la distraction est dangereuse
- Autoroutes monotones, longs trajets rectilignes
- Circulation arrêtée ou ralentie
- S’arrêter pour les passagers
- Les routes familières ou fréquemment empruntées

Mythes courants relatifs à la distraction des conducteurs de véhicules lourds



Transport Canada Transports Canada

Canada

Les six grands mythes*

- Ce n’est pas grave si je fais plusieurs choses à la fois en conduisant
- La distraction au volant n’est qu’un problème pour les jeunes conducteurs
- Ce n’est pas dangereux, car ça ne prendra qu’une seconde
- S’ils le placent dans mon camion ou mon autobus, ça n’est pas une distraction
- Je l’ai déjà fait avant, il ne s’est rien passé
- Je suis plus prudent que la plupart des conducteurs, je peux le faire

**General Services Administration Fleet Desktop Workshop: Distracted Driving*

Techniques pour minimiser la distraction



Techniques pour minimiser la distraction au volant

- Maintenant vous avez acquis des connaissances sur la distraction
- Vous pouvez utiliser ces connaissances pour autogérer votre attention
- Ces techniques sont aussi importantes que celles qui sont nécessaires pour la conduite sécuritaire d'un véhicule lourd
- Les techniques nécessaires pour réduire ou prévenir la distraction se situent à trois niveaux :
  - La planification avant un voyage
  - Les techniques proactives (comme la conduite préventive)
  - Les techniques réactives (conduite de base)

Planification: Les objectifs de vie

- Quels sont vos objectifs dans la vie?
- Il est probable que la conduite d’un véhicule lourd soit un travail
- Compte tenu du danger, pourquoi s’adonner à des distractions?
- Prenez le temps de penser aux activités qui causent la distraction que vous effectuez en conduisant

Planifiez l’élimination des distractions

- Avez-vous votre liste d’activités pouvant causer de la distraction?
- Pensez à la fréquence et au moment où vous effectuez ces activités en conduisant.
- Essayez d’éliminer ces activités du temps de conduite lors de la planification de votre voyage.
  - Quelle est la durée de votre trajet?
  - Quel itinéraire allez-vous emprunter?
  - Quand vous arrêterez-vous pour vous reposer, faire le plein, etc.?
  - Pouvez-vous effectuer ces activités pendant ces arrêts?

Planification stratégique: Le téléphone portable

- Sachez où vous allez avant de partir
  - Le voyage comprendra 9 heures de conduite
  - Prévoyez des pauses (combien, où)
- Éteignez votre téléphone et placez-le hors de portée. Faites savoir à vos proches que vous ne serez pas disponible
  - Utiliser le téléphone pendant les périodes de repos
  - Éteignez votre téléphone avant de conduire et remettez-le hors de portée après l’avoir utilisé pendant vos pauses

Planification stratégique: Appareil GPS

- Sachez où vous allez avant de partir
  - Le voyage comprendra 9 heures de conduite
  - Nouvel itinéraire, je dois donc utiliser le GPS
  - Prévoyez des pauses (combien, où)
- Installez le GPS (si autorisé) à l'endroit :
  - Qui ne limite pas la visibilité
  - Où on peut facilement l'entendre
  - Qui est hors d'atteinte (pour réduire la tentation d'entrer des données pendant la conduite)
- Toujours entrer l'adresse avant de commencer le voyage
  - N'effectuez des ajustements manuels que dans des aires de repos

Planification stratégique: Dispositif de répartition

- Sachez où vous allez avant de partir
  - Le voyage comprendra 9 heures de conduite
  - Prévoyez des pauses (combien, où)
- N’interagissez pas avec l’appareil pendant la conduite
  - Ne lisez ni ne répondez aux messages
    - Sauf s’ils sont à commande vocale
  - Vérifiez que le dispositif de verrouillage fonctionne (s’il est installé)
  - N’écrivez jamais un message en conduisant

Techniques proactives (1 de 2)

- Les techniques proactives impliquent les objectifs intermédiaires de conduite:
  - La gestion du risque au volant (identification des dangers et conduite préventive)
- Faites attention à ce qui se passe devant vous
- Gardez les yeux sur la route et assurez-vous qu'ils restent actifs
- Limitez le nombre et la durée des regards portés hors route
  - Les rétroviseurs
  - Le système de chauffage et de climatisation
  - L'indicateur de vitesse
  - La signalisation routière

Techniques proactives (2 de 2)

- Limitez au maximum les activités visuelles non liées à la conduite
- Évaluez en permanence la situation routière
- Faites attention aux autres conducteurs distraits et tentez de les éviter
  - Difficulté à maintenir la vitesse
  - Louvoyer dans la voie
  - Dépassements des lignes de voie
  - Délais de réponse à la circulation environnante
- Adopter des techniques de conduite préventives peut accroître le niveau d’éveil et atténuer la fatigue

Techniques réactives

- Les techniques réactives consistent à atteindre des objectifs immédiats lors du contrôle du véhicule
- Reconnaissez quand vous êtes distrait ou fatigué
- Comprendre les signes et les surveiller
  - Difficulté à maintenir la vitesse
  - Louvoyer dans la voie
  - Dépassements des lignes de voie
  - Lents délais de réponse à la circulation environnante
  - Des regards de sécurité plus longs que d'habitude
  - Effectuer activités secondaires pour augmenter le niveau de stimulation en cas d'ennui ou de fatigue
- Arrêtez d'effectuer les activités non liées à la conduite et faites une pause

Résumé des techniques pour minimiser la distraction

- Ces techniques complètent vos nouvelles connaissances en matière de distraction. Il en existe trois types : la planification, les techniques proactives et les techniques réactives
- La planification est liée aux objectifs de vie : vous pensez à vos attitudes à l'égard de la vie, de la sécurité routière et de ce qui est vraiment important pour vous : rentrer en toute sécurité
  - Vous planifiez votre déplacement de manière stratégique ; vous identifiez à l'avance comment vous pouvez éviter les distractions et où vous pouvez faire des pauses pour les activités susceptibles d'engendrer la distraction.
- Les techniques proactives sont liées à la conduite défensive. Vous vous engagez activement dans la conduite pour détecter les risques et prévoir les dangers. Vous prêtez attention à la distraction chez les autres conducteurs autour de vous
- Les techniques réactives sont des stratégies que vous pouvez mettre en place pour atténuer les risques lorsque vous détectez votre propre inattention.

Merci

