



# AMBASSADEUR DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

## *Guide de l'ambassadeur*



# PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Ambassadeur de la sécurité routière, c'est un programme qui vise à diminuer le nombre de jeunes qui meurent ou qui se blessent sur les routes. En décidant de devenir ambassadeur, tu t'engages à encourager les élèves de ton groupe à être prudents quand ils conduisent ou quand ils sont passagers. Ton rôle est de sensibiliser les autres aux risques des comportements dangereux et de leur faire connaître les solutions pour prévenir des accidents et des drames.

## Table des matières

Rôle de l'ambassadeur .....	3
Présentations en classe .....	3
Ceinture de sécurité .....	4
Vitesse .....	5
Cellulaire .....	7
Fatigue .....	9
Alcool .....	11
Drogue .....	13
Récapitulatif - Bal des finissants .....	15

## ORIGINE DU PROGRAMME

Ambassadeur de la sécurité routière a pris naissance en Montérégie en 2013. L'initiative, lancée par le Service de police de l'agglomération de Longueuil, le Centre universitaire de santé McGill et la Société de l'assurance automobile du Québec, a inspiré le déploiement du programme à l'ensemble du Québec.



## RÔLE DE L'AMBASSADEUR

1. Faire des présentations en classe sur la sécurité routière.
2. Être bien préparé avant chaque présentation en lisant le contenu sur le sujet présenté et en se familiarisant avec le PowerPoint.
3. Donner l'exemple en dehors de l'école et intervenir quand de vraies situations dangereuses risquent de se produire.



## PRÉSENTATIONS EN CLASSE

Si la visite d'un établissement de santé est organisée ou qu'un témoignage est planifié au début du projet, ta première mission sera de raconter ton expérience aux élèves de ta classe.

Les autres présentations portent sur des sujets de sécurité routière (ceinture de sécurité, vitesse, cellulaire, fatigue, alcool et drogue). À la fin de l'année, une présentation de récapitulation est prévue.

Pour te préparer à faire tes présentations, lis attentivement le contenu détaillé du sujet que tu présentes en classe. Ces contenus se trouvent aux pages suivantes. Des PowerPoint sont aussi disponibles pour appuyer tes présentations.

Ton enseignant a lui aussi en sa possession le contenu de tes présentations. Il est là pour te soutenir et pour compléter ce que tu dis, au besoin.

Tu peux aussi consulter le site Web [www.conduistavie.com](http://www.conduistavie.com) pour en savoir plus sur les différents sujets dont tu vas parler.

Merci de ton engagement!



# CEINTURE DE SÉCURITÉ

## « Ça commence fort! »

### En intro

La ceinture de sécurité réduit de moitié les risques d'être tué ou blessé gravement dans un accident. En cas d'accident, elle pourrait faire la différence entre la vie et la mort.

## « Place au cinéma! »

### Présentation vidéo

→ Capsule [#cpasdesfarces](#) sur la ceinture de sécurité

## « Pssst... Savais-tu ça? »

### Quelques infos

Lors d'un accident à 50 km/h, le poids d'une personne ou d'un objet est multiplié par 20. Si tu pèses 150 lb, tu deviens un projectile de 3 000 lb. Cette force peut te blesser gravement, te tuer ou tuer quelqu'un d'autre (imagine le conducteur qui reçoit ça dans le dos!).

## « C'est dangereux, mais combien ça coûte? »

### Sanctions

- Ne pas porter sa ceinture de sécurité:
  - 3 points d'inaptitude (c'est beaucoup si tu as un permis d'apprenti ou probatoire)
  - Amende de 200 \$ à 300 \$
- Passagers de moins de 16 ans qui ne s'attachent pas:
  - 3 points d'inaptitude (au conducteur)
  - Amende de 80 \$ à 100 \$ (au conducteur)

## « On fait quoi avec ça? »

### Solutions

- C'est simple : on s'attache!
- Comme conducteur, donne l'exemple, attache-toi tout le temps et assure-toi que tout le monde est bien attaché avant de partir.
- Comme passager, donne l'exemple et attache-toi tout le temps.

## « On jase, là! »

### Pistes de discussion

- Si vous êtes plusieurs amis à vouloir vous déplacer, mais que vous avez seulement une voiture, que faites-vous?
- Pourquoi est-ce qu'embarquer trop de passagers ou encore embarquer des personnes dans le coffre de la voiture est une mauvaise idée?

## « C'est ça qui est ça! »

### Mot de la fin

Tu attaches ton pantalon? Attache-toi en auto. Tout le temps. Y a rien de plus simple.

## « T'en veux encore? »

### Pour en savoir plus

Web : [www.conduistavie.com](http://www.conduistavie.com)  
(site Web conçu pour les 16-24 ans)

Facebook : [www.facebook.com/SAAQQC](http://www.facebook.com/SAAQQC)

Twitter : [www.twitter.com/saaq](http://www.twitter.com/saaq)

[Jeu-questionnaire Ceinture de sécurité](#)





# VITESSE

## « Ça commence fort! »

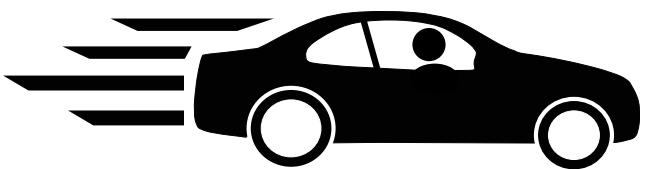
### En intro

La vitesse tue environ 130 personnes par année au Québec.

## « Place au cinéma! »

### Présentation vidéo

- Capsule [#cpasdesfarces](#) sur la vitesse
- Dernier message de la SAAQ sur la vitesse



## « Pssst... Savais-tu ça? »

### Quelques infos

- Lorsque tu roules vite, ton cerveau élimine plusieurs données. À 100 km/h, ton champ de vision est réduit de moitié!
- La vitesse fait augmenter la consommation d'essence. Plus tu roules vite, plus tu consommes de l'essence. En ralentissant, tu économiseras et tu réduiras les émissions polluantes.
- Quand il ne fait pas beau (pluie, neige, vent, brouillard, etc.), adapte ta vitesse pour rester en contrôle de ta voiture, quitte à rouler moins vite.
- Près des écoles et des terrains de jeux, c'est essentiel de respecter les limites de vitesse. Il faut que tu protèges les plus vulnérables, en particulier les jeunes enfants.
- Dans les zones de travaux routiers, ralentis pour protéger les travailleurs (amendes doublées pour un excès de vitesse dans ces zones).

## « C'est dangereux, mais combien ça coûte? »

### Sanctions

- Amendes et points d'inaptitude : voir le site [www.conduistavie.com](http://www.conduistavie.com) (section « Vitesse ») pour des exemples concrets.

Grand excès de vitesse :

- Suspension automatique de ton permis pour au moins 7 jours. Si tu refais un autre grand excès de vitesse, ça augmente à 30 jours.
- Ton véhicule, ou celui de tes parents, pourrait se ramasser à la fourrière pendant 30 jours. Et ça, ça fait encore augmenter la facture.
- L'amende et les points d'inaptitude sont doublés et ton permis sera probablement annulé pour trois mois.



## « On fait quoi avec ça? »

### Solutions

- Comme passager, demande au conducteur de ralentir. S'il refuse, demande de descendre.
- Comme conducteur, ralentis et prends soin de tes passagers.
- Si tu penses être en retard, fais-le savoir avant de partir.
- Vérifie où sont les pistes de course ou d'accélération les plus près de chez toi.

## « On jase, là! »

### Pistes de discussion

- Si tu es passager et que le conducteur conduit trop vite, qu'est-ce que tu pourrais lui dire?
- Pourquoi certaines personnes sont-elles gênées de demander au conducteur de ralentir?
- Qu'est-ce que tu peux faire si tu as envie de faire de la vitesse?
- Selon toi, pourquoi les gens continuent-ils de rouler vite même s'ils savent que c'est dangereux?

## « C'est ça qui est ça! »

### Mot de la fin

Eille! Calme-toé!

Wô! Arrête!

T'es-tu fou? Relaxe!

Tous les mots sont bons pour convaincre un ami de ralentir.

Comme conducteur, prends soin de tes passagers et ralentis.

## « T'en veux encore? »

### Pour en savoir plus

Web: [www.conduistavie.com](http://www.conduistavie.com)

Facebook: [www.facebook.com/SAAQQC](http://www.facebook.com/SAAQQC)

Twitter: [www.twitter.com/saaq](http://www.twitter.com/saaq)



# CELLULAIRE

## « Ça commence fort! »

### En intro

Si tu textes en conduisant, tes yeux quittent la route pendant 4 à 6 secondes. À 90 km/h, c'est comme traverser un terrain de football les yeux fermés!

## « Place au cinéma! »

### Présentation vidéo

- Capsule [#cpasdesfarces](#) sur le texto
- Dernier message de la SAAQ sur le texto
- Vidéo [Faites appel à un texteur désigné](#)

## « Pssst... Savais-tu ça? »

### Quelques infos

- Lorsque tu conduis, tu ne peux pas toucher à ton cellulaire ni à un autre appareil électronique, comme un iPod. C'est interdit, même si tu es arrêté à un feu rouge ou pris dans la circulation, que ce soit pour texter, parler, changer la musique ou simplement regarder l'heure.

## « C'est dangereux, mais combien ça coûte? »

### Sanctions

- 5 points d'inaptitude
- 1<sup>re</sup> infraction: amende de 300\$ à 600\$
- 2<sup>re</sup> infraction ou plus:
  - amende de 600\$ et suspension du permis sur-le-champ:
  - 2<sup>re</sup> infraction: ton permis est suspendu 3 jours
  - 3<sup>re</sup> infraction: ton permis est suspendu 7 jours
  - 4<sup>re</sup> infraction ou plus : ton permis est suspendu 30 jours

## « On fait quoi avec ça? »

### Solutions

- Télécharge une application qui bloque les textos et les appels, comme Mode conduite.
  - **C'est gratuit!**
- Si quelqu'un t'appelle, il est redirigé dans ta boîte vocale.
- S'il t'envoie un texto, il recevra une réponse automatique lui signalant que tu es en train de conduire et que tu vas le rappeler quand tu seras rendu à destination.
- Mets ton cellulaire sur le mode Avion.
- Sélectionne tes chansons avant de partir.
- Programme ton GPS avant de prendre la route.
- Ferme ton cellulaire avant de prendre la route.
- Demande à tes passagers de lire, d'écrire ou d'appeler à ta place.
- Stationne-toi pour utiliser ton cellulaire ou un autre appareil électronique.





## « On jase, là! »

### Pistes de discussion

- Quels sont vos trucs pour ne pas utiliser votre cellulaire au volant?
- Connaissez-vous quelqu'un qui a eu un accident parce qu'il utilisait son cellulaire en conduisant?
- Connaissez-vous des sources de distraction au volant autres que le cellulaire?  
*Réponses: fumer, boire, manger, manipuler la radio, changer de CD, manipuler le GPS, se maquiller, etc.*
- Recevez-vous trop de notifications sur votre cellulaire? Est-ce que ça peut être dérangeant au volant?

## « T'en veux encore? »

### Pour en savoir plus

Web: [www.conduistavie.com](http://www.conduistavie.com)

Facebook: [www.facebook.com/SAAQQC](http://www.facebook.com/SAAQQC)

Twitter: [www.twitter.com/saaq](http://www.twitter.com/saaq)

## « C'est ça qui est ça! »

### Mot de la fin

Aucune raison n'est valable pour mettre ta vie en danger. Ne risque pas ta vie pour un texto, une chanson ou une notification.



# FATIGUE

## « Ça commence fort! »

### En intro

Prévenir la fatigue, ça commence bien avant de prendre le volant. Au quotidien, il faut s'assurer de dormir suffisamment.

## « Place au cinéma! »

### Présentation vidéo

- Capsule [#cpasdesfarces](#) sur la fatigue
- [Le rêve brisé de Nicolas](#)
- [Pousser ses limites jusqu'à la mort](#)
- [Conduisez reposé](#)

## « Pssst... Savais-tu ça? »

### Quelques infos

- La fatigue ne se contrôle pas.
- Comme l'alcool, la fatigue diminue la concentration, le jugement et les réflexes.
- Les technologies comme les cellulaires, la télé ou l'ordinateur émettent une lumière qui nuit au sommeil.
- Si tu ne dors pas assez, ou si tu dors mal, tu ressentiras les effets négatifs sur ta santé: prise de poids, baisse de la motivation, sautes d'humeur, difficultés d'apprentissage et troubles de la mémoire.
- Chaque personne a des besoins de sommeil différents. Écoute-toi!

## « On fait quoi avec ça? »

### Solutions

Avant de prendre le volant :

- au quotidien, il faut bien dormir. Crée-toi une routine du coucher pour t'aider à mieux dormir;
- planifie tes déplacements : peux-tu y aller à pied, en vélo, en bus?;
- si tu es fatigué à la fin d'une soirée, il existe des solutions: dormir sur place, prendre un taxi, appeler Nez rouge, des parents ou des amis. Pas besoin d'avoir consommé pour utiliser un service de raccompagnement;
- si tu pars pour un long voyage, pars reposé et prévois des pauses.

Sur la route :

- sois attentif aux signes de fatigue (manquer une sortie, ne pas se rappeler les derniers kilomètres parcourus, avoir de la difficulté à trouver une position confortable, etc.);
- arrête-toi pour faire une sieste dans un endroit sécuritaire;
- attention : boire du café, des boissons énergisantes, baisser une vitre pour avoir un peu d'air frais, monter le volume de la radio ou mâcher de la gomme ne sont pas de véritables solutions. Leur effet sera temporaire, s'il y en a un, et les signes de fatigue réapparaîtront très vite.



## « On jase, là! »

### Pistes de discussion

→ Selon vous, un adolescent ou un jeune adulte a besoin de combien d'heures de sommeil par nuit pour conduire en sécurité?  
Réponse : au moins 9 heures.

## « T'en veux encore? »

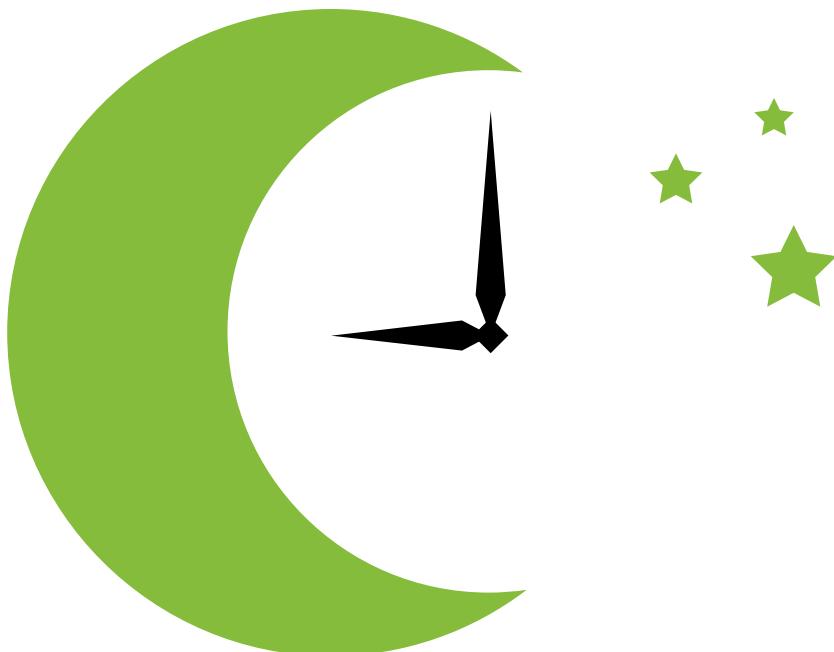
### Pour en savoir plus

Web: [www.conduistavie.com](http://www.conduistavie.com)  
Facebook: [www.facebook.com/SAAQQC](http://www.facebook.com/SAAQQC)  
Twitter: [www.twitter.com/saaq](http://www.twitter.com/saaq)

## « C'est ça qui est ça! »

### Mot de la fin

Il n'existe aucun truc pour vaincre la fatigue au volant. Si t'es fatigué, prends une pause, pas le champ!



# ALCOOL

## « Ça commence fort! »

### En intro

L'alcool au volant, c'est criminel. En moyenne, au Québec, 160 personnes par année sont tuées dans un accident lié à l'alcool.

## « Place au cinéma! »

### Présentation vidéo

- Capsule [#cpasdesfarces](#) sur l'alcool
- Capsule [#cpasdesfarces](#) sur la complicité
- Dernier message de la SAAQ sur l'alcool au volant

## « Pssst... Savais-tu ça? »

### Quelques infos

- Jusqu'à 22 ans, c'est zéro alcool. Interdit de conduire si tu as consommé de l'alcool, même une bière.
- Rien ne fait descendre le taux d'alcool dans le sang, à part le temps:
  - même si tu as dansé et transpiré;
  - même si tu as beaucoup mangé;
  - même si tu as bu beaucoup d'eau;
  - même si tu as pris du café;
  - même si tu n'as bu que des cocktails à base de jus.

## « C'est dangereux, mais combien ça coûte? »

### Sanctions

L'alcool au volant, ça coûte très cher.

- Pour une infraction au zéro alcool (si tu conduis avec de l'alcool dans le sang):
  - Permis suspendu 90 jours
  - 4 points d'inaptitude
  - Amende de 300 \$ à 600 \$

Mais ça pourrait être pire... tu pourrais être poursuivi au criminel si ton taux d'alcoolémie est supérieur à 0,08, si tes facultés sont affaiblies ou si tu refuses d'obéir aux policiers.

- Les conséquences sont beaucoup plus graves:
  - Casier judiciaire
  - Perte du permis de conduire
  - Prison possible
  - Antidémarreur éthylométrique dans l'auto
  - Amende
  - Frais de 1 700 \$ à 12 000 \$, plus les frais d'avocat, l'augmentation de la prime d'assurance automobile, etc.

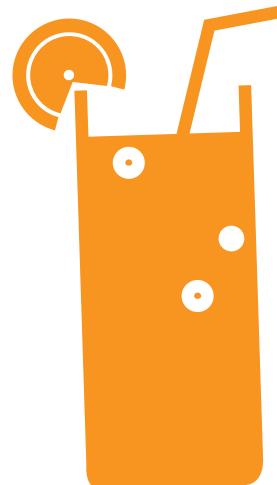




## « On fait quoi avec ça? »

### Solutions

- Planifiez votre retour avant de commencer à boire!
- Conducteur désigné (c'est celui qui n'a rien bu, pas celui qui a le moins bu!)
- Taxi
- Transport en commun (autobus, métro)
- Services de raccompagnement (comme Nez rouge)
- Dormir sur place
- Parents ou amis



## « On jase, là! »

### Pistes de discussion

- Si vousappelez un parent ou un ami au milieu de la nuit parce que vous avez bu, croyez-vous qu'il va être choqué ou soulagé?
- Vous êtes dans un *party* et un de vos amis insiste pour prendre son auto même s'il a bu. Que faites-vous?



## « C'est ça qui est ça! »

### Mot de la fin

Lorsqu'on boit, on ne conduit pas!



## « T'en veux encore? »

### Pour en savoir plus

Web: [www.conduistavie.com](http://www.conduistavie.com)

Facebook: [www.facebook.com/SAAQQC](http://www.facebook.com/SAAQQC)

Twitter: [www.twitter.com/saaq](http://www.twitter.com/saaq)

# DROGUE

## « Ça commence fort! »

### En intro

Toutes les drogues, même le cannabis, ont des effets sur ton cerveau. Ces effets nuisent à ta capacité de conduire de façon sécuritaire.

## « Place au cinéma! »

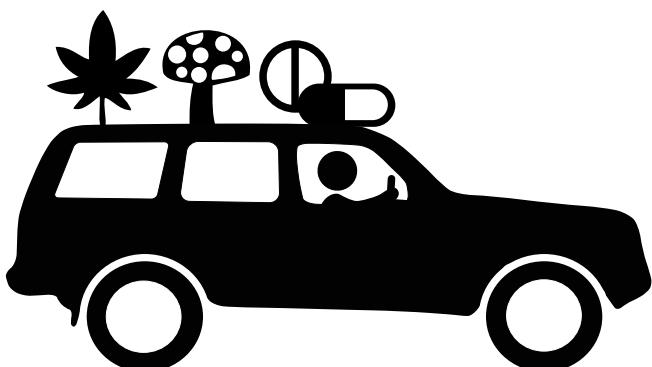
### Présentation vidéo

- Capsule [#cpasdesfarces](#) sur la drogue
- Dernier message de la SAAQ sur la drogue

## « Pssst... Savais-tu ça? »

### Quelques infos

- La drogue au volant, c'est criminel, comme l'alcool.
- Les policiers sont formés pour détecter les conducteurs « gelés », peu importe la drogue consommée.



## « C'est dangereux, mais combien ça coûte? »

### Sanctions

- Si tu es reconnu coupable au criminel, ce sont les mêmes conséquences que pour l'alcool :
  - Casier judiciaire
  - Perte du permis de conduire
  - Prison possible
  - Amende
  - Frais de 1 700 \$ à 12 000 \$, plus les frais d'avocat, l'augmentation de la prime d'assurance automobile, etc.

## « On fait quoi avec ça? »

### Solutions

- Comme pour l'alcool, on ne conduit pas. Les solutions sont les mêmes:
  - Conducteur désigné (c'est celui qui n'a rien consommé, pas celui qui est le moins « gelé » !)
  - Taxi
  - Transport en commun (autobus, métro)
  - Services de raccompagnement (Nez rouge)
  - Dormir sur place
  - Parents ou amis



## « *On jase, là!* »

### Pistes de discussion

- Quelle est la drogue la plus souvent détectée chez les conducteurs décédés?  
*Réponse: le cannabis.*
- Pourquoi certaines personnes pensent-elles qu'elles conduisent mieux sous l'effet du cannabis?

## « *C'est ça qui est ça!* »

### Mot de la fin

Toutes les drogues sont détectables.  
Pas de drogue au volant.

## « *T'en veux encore?* »

### Pour en savoir plus

Web: [www.conduistavie.com](http://www.conduistavie.com)

Facebook: [www.facebook.com/SAAQQC](http://www.facebook.com/SAAQQC)

Twitter: [www.twitter.com/saad](http://www.twitter.com/saad)



# RÉCAPITULATIF – BAL DES FINISSANTS

## « Place au cinéma! »

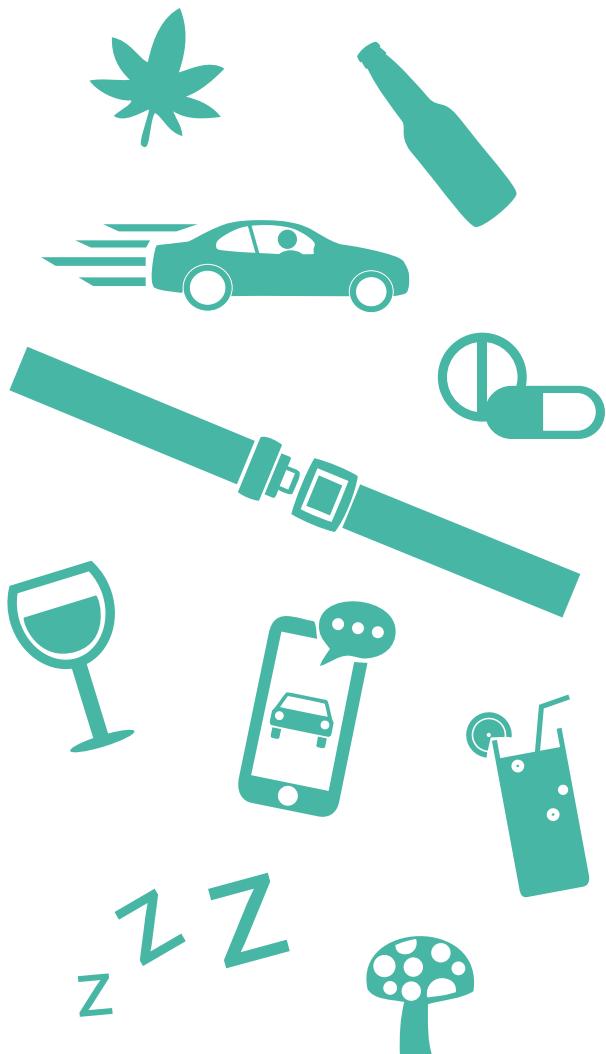
### Présentation vidéo

- Capsule [Commence pas ta vie par la fin – Bal des finissants](#)

## « Pssst... T'en souviens-tu? »

### Quelques rappels

Qu'avez-vous retenu sur les différents sujets vus cette année?



### CEINTURE

- On s'attache tout le temps.
- On s'assure que tout le monde est attaché avant de partir.
- Des passagers dans le coffre... sérieux?!

### VITESSE

- On demande au conducteur qui roule trop vite de ralentir.
- On prend soin de nos passagers et on ralentit.

### CELLULAIRE

- Aucune raison n'est valable pour mettre ta vie en danger.
- Tu ne peux pas toucher à ton cellulaire ni à tout autre appareil électronique lorsque tu conduis.
- Utilise une application mobile comme Mode conduite.
- Sélectionne tes chansons avant de partir.

### FATIGUE

- Il n'existe aucun truc pour vaincre la fatigue au volant.
- Si t'es fatigué, prends une pause, pas le champ!
- Même si tu n'as pas consommé, si t'es fatigué, dors sur place.

### ALCOOL

- L'alcool au volant, c'est criminel et ça coûte cher.
- Lorsqu'on boit, on ne conduit pas!
- Dès la première consommation d'alcool, ta capacité de conduire est diminuée.
- N'oublie pas, tu es soumis au zéro alcool. Zéro, c'est zéro!

### DROGUE

- Toutes les drogues sont détectables par les policiers.
- Toutes les drogues agissent sur le cerveau et peuvent nuire à ta conduite.
- Même le cannabis peut avoir des effets importants sur ta conduite.
- Pas de drogue au volant!



## « On jase après-bal! »

Un bal mémorable, c'est un bal bien planifié:  
ton *look*, ta robe, ton noeud papillon, tes cheveux,  
la limousine: faut penser à tout!

Pour que les souvenirs du bal et de l'après-bal  
soient inoubliables, pense à ton retour à la maison.  
Ajoute-le à ta *to do list*.

### Qu'est-ce qui peut être fait pour revenir de l'après-bal?

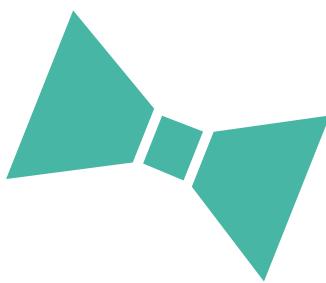
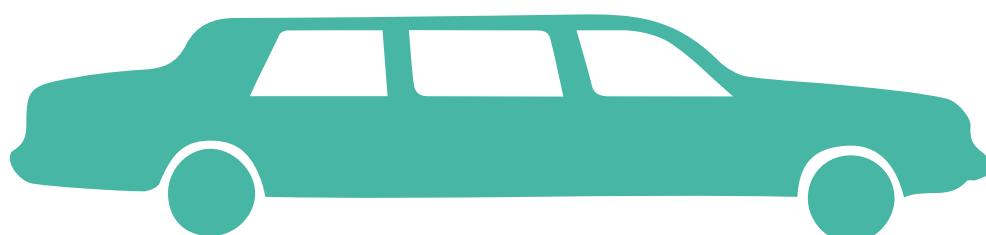
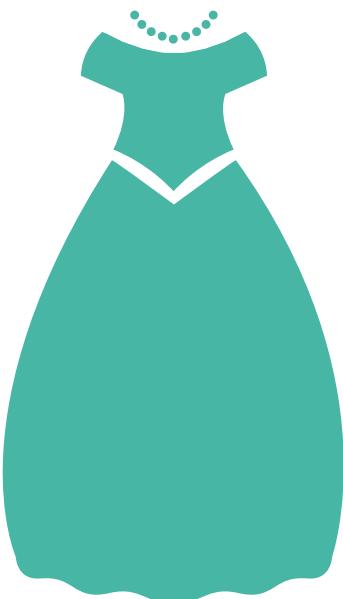
- Demande à tes parents de venir te chercher.
- Dors sur place.
- Reviens en taxi.
- Utilise les transports en commun.

Veille sur tes amis et assure-toi que personne ne  
conduit après avoir consommé.

## « C'est ça qui est ça! »

### Mot de la fin

Ces conseils-là valent aussi pour les *partys*  
que tu auras cet été! **Bon bal!**



*Société de l'assurance  
automobile*

**Québec** 

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité