

# CONDUIS TA VIE

Trousse destinée aux animateurs des maisons des jeunes



## OBJECTIFS ET INFORMATION GÉNÉRALE

Le présent document a pour objectif de vous aider à animer des ateliers sur la sécurité routière. Il regroupe des renseignements simples visant à informer les jeunes, les futurs conducteurs et les futures conductrices sur la sécurité en auto. Pour chaque thème abordé, soit la vitesse, la conduite avec les facultés affaiblies et la distraction (des sujets touchant particulièrement les jeunes automobilistes), vous trouverez des statistiques qui vous familiariseront avec les sujets, des liens vidéo qui vous aideront à lancer la discussion ainsi que des pistes de réflexion et des suggestions d'activités qui enrichiront les ateliers. Afin de maximiser l'attention des jeunes, il est suggéré de ne pas consacrer plus de quinze minutes à chaque thème.

## OBJECTIFS DES ACTIVITÉS

- Sensibiliser les jeunes aux risques associés à certains comportements.
- Amener les jeunes à discuter des différents sujets relatifs à la sécurité routière et de leurs préoccupations.
- Inciter les jeunes, les futurs conducteurs et les futures conductrices à adopter des comportements routiers responsables et à manifester leur inconfort devant des situations à risque.

**POURQUOI SENSIBILISER LES JEUNES ET LES FUTURS AUTOMOBILISTES?**

- Les jeunes automobilistes sont surreprésentés dans les accidents de la route ainsi que dans les cas d'infractions entraînant des points d'inaptitude.
- Les jeunes, les futurs conducteurs et les futures conductrices constituent une clientèle à risque sur la route en raison de leur manque d'expérience et de leur témérité. Il est donc important d'agir auprès d'eux pour qu'ils adoptent des comportements sécuritaires sur le réseau routier.
- La sensibilisation est un moyen d'améliorer le bilan routier. Elle contribue chaque année à la diminution du nombre d'accidents chez les jeunes conducteurs et conductrices ainsi que dans l'ensemble de la population.
- L'entourage des jeunes et des futurs automobilistes, notamment leur cercle d'amis, influence beaucoup leur comportement routier. Chaque personne qui adopte un comportement routier sécuritaire est susceptible d'influencer positivement les autres et d'améliorer le bilan routier. De cette manière, les jeunes et les futurs conducteurs peuvent participer à changer les normes sociales. Cela peut prendre du temps, mais chaque geste compte.

## ACCÈS GRADUEL À LA CONDUITE

- Cours de conduite obligatoires;
- Pendant la période d'apprentissage de 12 mois (permis d'apprenti conducteur) :
  - Conduite accompagnée (obligation de conduire en compagnie d'une personne titulaire depuis au moins deux ans d'un permis de conduire valide de la classe appropriée à la conduite du véhicule, qui prend place aux côtés du conducteur ou de la conductrice et qui est en mesure de lui fournir aide et conseils),
  - Interdiction de conduire entre minuit et 5 h;
- Pendant la période probatoire de 24 mois (permis probatoire) :
  - Dans le cas d'un conducteur ou d'une conductrice de 19 ans ou moins, de minuit à 5 h, limite d'un passager de 19 ans ou moins pendant les 6 premiers mois de la période probatoire et limite de 3 passagers de 19 ans ou moins pendant les 6 mois suivants. Les membres de sa famille immédiate ne font pas partie du calcul du nombre de passagers : son conjoint (qu'il s'agisse d'une union religieuse, civile ou de fait), ses enfants et ceux de son conjoint, ses frères et sœurs et tout autre enfant de son père ou de sa mère ou du conjoint de l'un d'eux;
- Pendant toute la durée du permis d'apprenti et du permis probatoire :
  - Zéro alcool,
  - Régime de 4 points d'inaptitude;
- Zéro alcool pour les moins de 22 ans, peu importe le type de permis;
- Régime de points d'inaptitude en fonction de l'âge (permis régulier) :
  - Moins de 23 ans : 8 points,
  - 23 et 24 ans : 12 points,
  - 25 ans ou plus : 15 points;

## CONSÉQUENCES POSSIBLES D'UN ACCIDENT DE VOITURE

- Conséquences sociales (limitation des activités de groupe, vie familiale ou amoureuse bouleversée, réduction du cercle social, perspectives d'emploi réduites ou nulles, etc.);
- Conséquences physiques (perte de l'usage de certaines parties du corps, traumatisme crânien engendrant des difficultés d'élocution, perte d'inhibition, accroissement de l'agressivité, pertes de mémoire, fatigue extrême, etc.);
- Décès du ou de la jeune automobiliste, de passagers ou de passagères;
- Autres conséquences (devoir faire face à la justice, vivre avec des remords, faire l'objet du jugement de ses pairs, subir de l'exclusion, etc.).



## MOT DE LA FIN



Pour davantage d'information, pour personnaliser une activité ou pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec le conseiller ou la conseillère en relation avec le milieu de votre région à [relation.milieu@saaq.gouv.qc.ca](mailto:relation.milieu@saaq.gouv.qc.ca).

Sources d'information supplémentaire :

- [saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca)
- [conduistavie.com](http://conduistavie.com)
- [chaîne YouTube de la SAAQ](http://chaîne YouTube de la SAAQ)

Société de l'assurance  
automobile  
Québec

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

# VITESSE

La vitesse constitue l'un des facteurs en cause dans 54 % des accidents mortels n'impliquant que de jeunes conducteurs de 16 à 24 ans, entre 2015 et 2019.

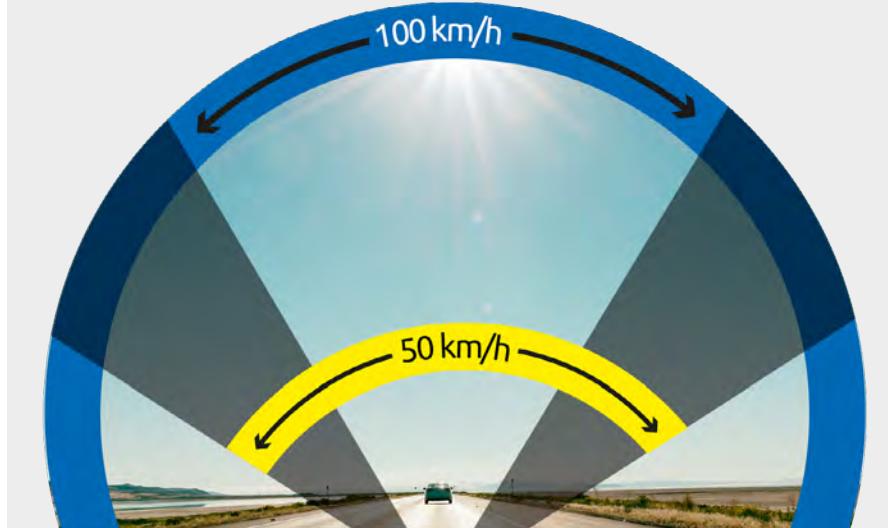
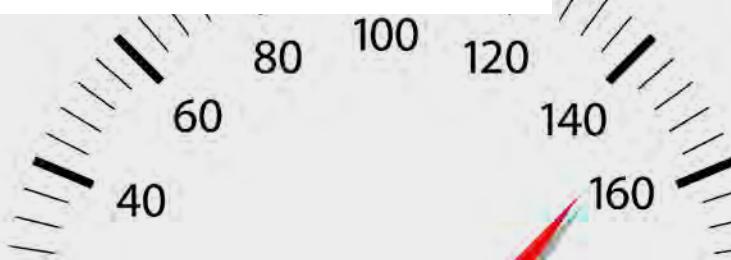
## QUELQUES INFORMATIONS

- La vitesse aggrave considérablement les blessures en cas d'impact. Plus la vitesse est élevée lors de l'impact, plus le risque de blessures graves augmente.
- Chaque kilomètre-heure compte! Il est donc important de respecter les limites de vitesse.
- Savais-tu que la vitesse influence directement la sécurité routière? De manière générale, une augmentation de la vitesse de 1 km/h fait augmenter de 3 % le nombre d'accidents avec dommages corporels.
- Conduire est une tâche complexe et chaque kilomètre-heure en moins a son importance. Réduire sa vitesse accroît la sécurité routière.
- Plus tu roules vite, plus ton cerveau reçoit de l'information et puisqu'il ne peut pas toutes les traiter, il se trouve forcément éliminer plusieurs données périphériques. Ton champ de vision diminue donc à mesure que la vitesse augmente. À 100 km/h, ton champ de vision est réduit de moitié, ce qui signifie que tu percevras moins ce qui se passe sur les côtés.
- La vitesse augmente la distance de freinage. Plus un véhicule roule vite, plus il prend du temps à s'arrêter.

## PRÉSENTATIONS VIDÉO



- Capsule [#cpasdesfarces](#) sur la vitesse
- Vidéo [École nationale de l'humour X SAAQ: vitesse](#)



## QUESTIONS ÉCLAIR



D'après toi, un impact à 50 km/h équivaut à une chute de combien d'étages?

2 étages, 4 étages ou 6 étages

D'après toi, un impact à 100 km/h équivaut à une chute de combien d'étages?

8 étages, 10 étages ou 14 étages

## VRAI OU FAUX?



Si tu freines lorsque tu roules à 70 km/h, tu parcours l'équivalent de la moitié d'un terrain de football (50 mètres) avant de t'arrêter.

Vrai

## PLACE À LA DISCUSSION



- Alors que tu étais à pied, à vélo, en scooter ou en planche à roulettes, est-ce que des véhicules sont déjà passés près de toi à trop grande vitesse? Qu'as-tu ressenti?
- Tu es passager ou passagère et ton ami conduit trop vite. Que peux-tu faire?
- Tu es en retard (pour le travail, pour l'école, etc.) et tu dois prendre ta voiture. Que fais-tu et pourquoi?

**PRENDS LE  
TEMPS QU'IL  
FAUT POUR  
TE DÉPLACER!**

## COMBIEN ÇA COÛTE?



Les amendes varient selon la différence entre la vitesse constatée et la limite de vitesse indiquée. Consultez le document [Excès de vitesse - Amendes et points d'inaptitude](#) pour en connaître tous les détails.

Dans le cas d'un grand excès de vitesse, ton permis est automatiquement suspendu pour au moins 7 jours, ton véhicule (ou celui de tes parents) peut se retrouver à la fourrière pendant 30 jours, l'amende et les points d'inaptitude sont doublés et ton permis risque d'être annulé pour au moins trois mois (si la limite de 4 points d'inaptitude est atteinte). En plus, il t'en coûtera plus cher pour renouveler ton permis au cours des deux années suivantes.

## MOT DE LA FIN



Malgré le fait que les risques que présente la vitesse soient connus, rouler un peu toujours plus vite que la vitesse maximale indiquée est un comportement valorisé chez les jeunes conducteurs et conductrices. Mais ça devrait être l'inverse, tout simplement parce que le risque ne vaut pas la peine, parce que le jeu n'en vaut pas la chandelle. Tout le monde peut fournir sa part d'efforts et influencer positivement ses proches en donnant l'exemple.

De bons réflexes ou une bonne voiture ne remplaceront jamais un comportement routier responsable. Comme conducteur ou conductrice, prends soin de toi et de tes passagers et ralentis. Prends le temps qu'il faut pour te déplacer, ne te presse pas inutilement en dépassant les limites.

Société de l'assurance automobile  
**Québec**

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

# DISTRACTION

La distraction est l'une des causes d'accidents avec dommages corporels le plus souvent mentionnées par les policiers. Près de la moitié des accidents occasionnés par une distraction (46,5 %) ont lieu à moins de 5 mètres d'une intersection où beaucoup d'usagers vulnérables (piétons et cyclistes) circulent.

## DÉFINITION



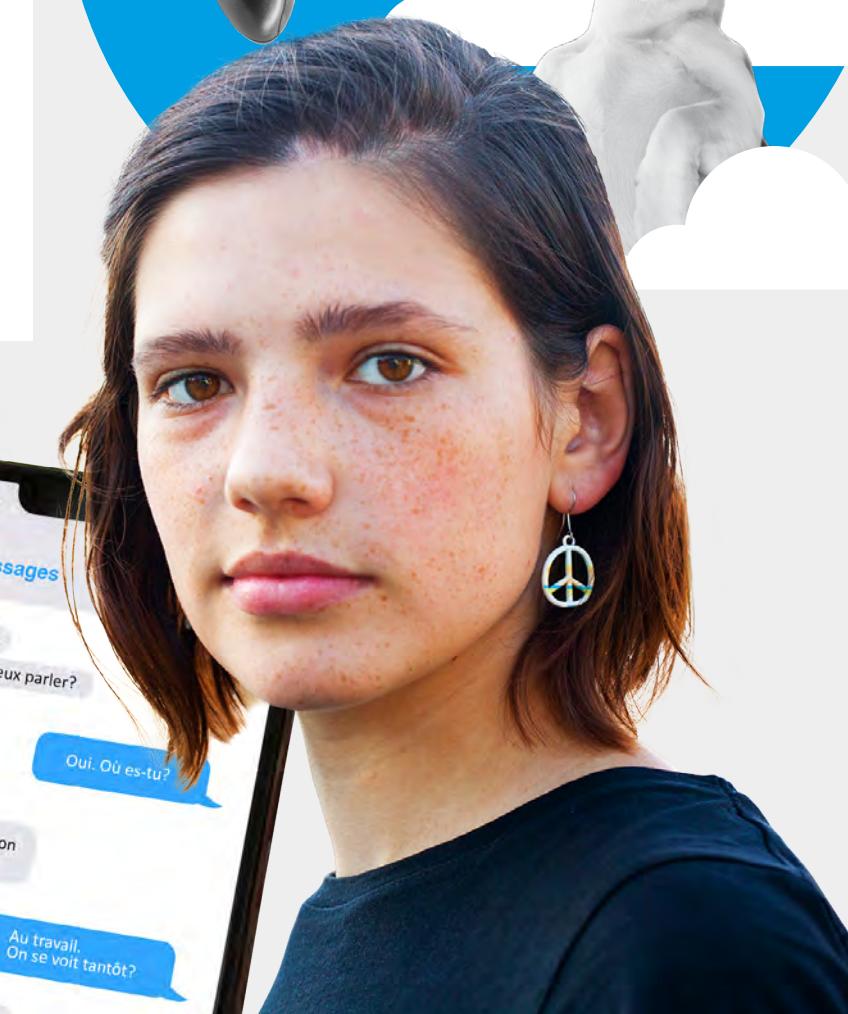
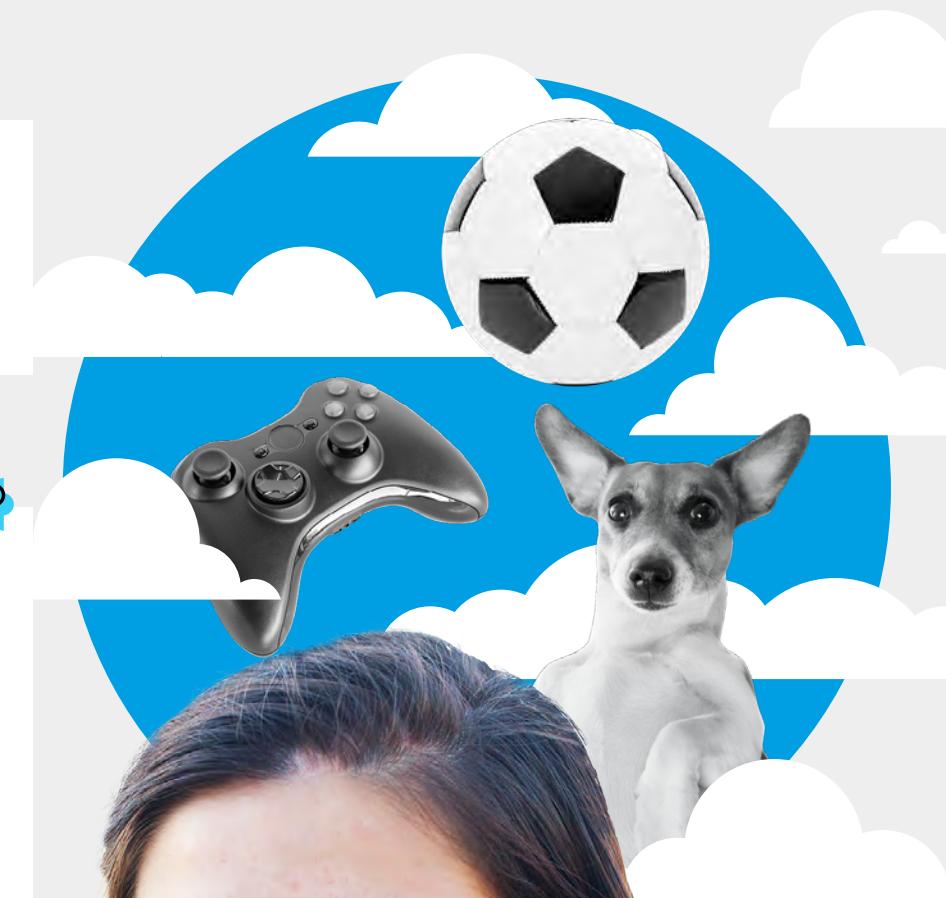
La distraction au volant, c'est tout objet, personne ou événement ou toute action qui n'est pas lié à la tâche de conduire et qui est susceptible de détourner l'attention du conducteur.

## QUELQUES INFORMATIONS



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

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 (100 mètres)!



## ACTIVITÉ PROPOSÉE



Jouer à un jeu vidéo de course, un jeu de mémoire ou un jeu d'habileté tout en répondant à des textos ou en répondant à des questions mathématiques simples.

### Note à l'animateur ou l'animatrice :

Les résultats devraient être différents chez un jeune qui est pleinement concentré par rapport à un autre qui ne l'est pas (qui texte au cours de l'activité).

## PRÉSENTATIONS VIDÉO



- Capsule [#cpasdesfarces](#) sur les textos
- Vidéo [École nationale de l'humour X SAAQ: distraction](#)

## COMBIEN ÇA COÛTE?



Cinq points d'inaptitude dans ton dossier et une amende de 300 \$ à 600 \$. Cinq points d'inaptitude, avec un permis d'apprenti ou probatoire, ça veut dire la perte de ton permis. Tu devras passer un examen pour en obtenir un nouveau.

En cas de récidive : 5 points d'inaptitude, amende de 600 \$ et suspension du permis pour 3 jours.

## NE RISQUE PAS TA VIE NI CELLE DE TES PROCHES POUR UN TEXTO...



## PLACE À LA DISCUSSION



- Savais-tu qu'il existe d'autres sources de distraction que le cellulaire?

### Réponses possibles :

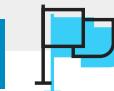
Avoir l'esprit ailleurs, manger au volant, fumer, interagir avec les passagers, écouter de la musique, etc.

- Mettre l'accent sur les informations supplémentaires relatives à la distraction cognitive (avoir l'esprit ailleurs) : Sans vouloir mal faire, il se peut que tu ne portes pas attention à ton environnement lorsque tu conduis, parce que tu penses à autre chose. Il est important d'apprivoiser ce type de distraction afin de pouvoir prévenir ses effets.

- Tu as une longue route à faire et tu attends un appel ou un texto important. Quelles sont les solutions possibles?

- Tu ne portes pas attention à ta conduite (textos, discussion animée, musique enlevante, observation des personnes dans la rue, etc.) et tes amis te disent que ça les met mal à l'aise. Comment réagis-tu?

## MOT DE LA FIN



La conduite automobile est une tâche complexe qui demande toute notre attention. Il n'y a aucune raison valable pour mettre ta vie en danger. Ne risque pas ta vie ni celle de tes proches pour un texto ou une chanson, ou parce que tu penses à ta prochaine partie de jeu vidéo en ligne.

Société de l'assurance  
automobile  
**Québec**

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité

# FACULTÉS AFFAIBLES

L'alcool et la drogue au volant, c'est criminel. Les conducteurs et conductrices prennent malheureusement trop souvent des risques. La majorité (86 %) des conducteurs arrêtés pour conduite avec les facultés affaiblies en sont à leur première infraction. Au cours des dernières années, presque la moitié des conducteurs âgés de 16 à 19 ans décédés dans un accident de la route avaient du cannabis dans le sang!

## QUELQUES INFORMATIONS

Jusqu'à 22 ans, c'est zéro alcool.  
Interdiction de conduire si tu as consommé de l'alcool, même si c'est juste une bière.

Savais-tu que les facultés affaiblies, ça commence bien avant la limite de 80 mg d'alcool par 100 ml de sang (le fameux «.08»)? Même si cette limite n'est pas atteinte, un conducteur ou une conductrice peut se faire arrêter pour conduire avec les facultés affaiblies.

Rien ne fait baisser le taux d'alcool dans le sang, à part le temps, même si tu as dansé, transpiré, mangé beaucoup et bu beaucoup d'eau, et même si tu as pris un café.

La loi n'interdit pas seulement de conduire un véhicule avec les facultés affaiblies, mais également d'en avoir la garde ou le contrôle (par exemple, être assis derrière le volant ou dormir sur la banquette).

Même si la consommation de cannabis a été légalisée, il est interdit de conduire sous l'influence de cette drogue.

L'alcool et le cannabis augmentent le risque d'accident.



## PLACE À LA DISCUSSION

Tu prévois aller dans un party et y boire de l'alcool. Quelles sont les solutions possibles pour le retour à la maison?

### Réponses attendues :

Appeler un parent, prendre un taxi ou le transport en commun, dormir sur place, repartir avec un conducteur ou une conductrice désignés fiables.

Tu es dans un party et un de tes amis insiste pour prendre son auto même s'il a fumé un petit joint. Que fais-tu?

## VRAI OU FAUX?

Si tu es à la place du conducteur et que tu as bu, même si le véhicule n'est pas en marche, tu peux te faire arrêter.

### Vrai!

Si un policier croit que tu as l'intention de conduire ton véhicule, il peut t'arrêter.

## PRÉSENTATIONS VIDÉO

- Vidéo [Un avenir bousillé](#)
- Vidéo [École nationale de l'humour X SAAQ: alcool](#)
- Vidéo [École nationale de l'humour X SAAQ: drogue](#)
- Capsule [#cpasdesfarces](#) sur l'alcool
- Capsule [#cpasdesfarces](#) sur la drogue

# PAS D'ALCOOL OU DE DROGUE AU VOLANT.



## QUESTIONS ÉCLAIR



Selon toi, quels sont les effets associés à la consommation d'alcool ou de cannabis?

### Réponses attendues :

Somnolence, allongement du temps de réaction, difficulté à maintenir une trajectoire, altération du jugement, sentiment trompeur de confiance pouvant entraîner la prise de risques.

Maintenant, monterais-tu en auto avec un conducteur ou une conductrice qui a bu ou qui a fumé du cannabis?

## COMBIEN ÇA COÛTE?



Dans le cas d'une infraction à la règle du zéro alcool, ton permis est suspendu pour 90 jours, 4 points d'inaptitude sont inscrits dans ton dossier et tu reçois une amende de 300 \$ à 600 \$. Et 4 points d'inaptitude, avec un permis d'apprenti ou probatoire, ça veut dire la perte de ton permis. Tu devras passer un examen pour en obtenir un nouveau.

Dans le cas d'une infraction criminelle de conduite avec les facultés affaiblies (drogue et alcool), tu as un casier judiciaire, tu perds ton permis de conduire, tu dois payer 1000 \$ d'amende et des frais d'avocat, tes assurances te coûteront plus cher, etc. Tout cela peut facilement dépasser 1 750 \$. De plus, tu risques de devoir utiliser une auto équipée d'un antidiémarreur éthylométrique.

## MOT DE LA FIN



Les capacités de conduire peuvent être affectées dès la première consommation et on peut être arrêté même si la limite légale n'est pas atteinte.

Société de l'assurance automobile  
**Québec**

Avec vous,  
au cœur de votre sécurité