

Trousse destinée aux animateurs jeunesse

Rouler de façon responsable

Information générale

Cette trousse vise à faciliter l'animation d'ateliers sur la sécurité routière. Elle regroupe des renseignements simples visant à sensibiliser les jeunes aux bons comportements à adopter lors de leurs déplacements sur la route. Pour chaque thème, des informations détaillées sont proposées ainsi que des pistes de réflexion et des suggestions d'activités qui enrichiront les ateliers. Il n'est pas nécessaire de faire toutes les activités proposées. Il faut adapter l'information en fonction du groupe. Afin de maximiser l'attention des jeunes, il est suggéré de ne pas consacrer plus de quinze minutes à chaque thème. Une définition de certains termes se trouve dans le [lexique](#) annexé à cette trousse.

Objectifs

- Sensibiliser les jeunes aux bons comportements à adopter sur la route.
- Amener les jeunes à discuter des différents sujets relatifs à la sécurité routière et de leurs préoccupations.
- Inciter les jeunes à adopter des comportements routiers sécuritaires et les outiller pour mieux faire face aux situations à risque.

Pourquoi sensibiliser les jeunes ?

Les jeunes conducteurs sont souvent impliqués dans des accidents de la route. Les sensibiliser aux bons comportements sur la route et miser sur l'influence des pairs peut vraiment amener des changements. Ainsi, les jeunes peuvent contribuer à changer les mentalités et à améliorer la sécurité routière.

Accès à la conduite

Cyclomoteur, aussi appelé scooter (classe 6D)

- Cours de conduite obligatoire
- Examen théorique

Véhicule de promenade (classe 5) :

- Cours de conduite obligatoire
- Examen théorique
- Examen pratique
- Permis probatoire
- Permis de conduire

Pour en apprendre davantage sur le processus d'obtention d'un permis de conduire :

[Obtenir le permis auto \(classe 5\) – SAAQ \(gouv.qc.ca\)](#)

Conséquences possibles d'un accident de la route

Un accident, quelle que soit sa gravité, peut entraîner des conséquences importantes se répercutant sur plusieurs sphères de la vie.

→ Conséquences physiques :

- Blessures légères ou graves entraînant des séquelles temporaires ou permanentes (fractures, entorses, traumatisme crânien qui peut te laisser avec des difficultés de concentration, d'équilibre ou d'élocution, paralysie, etc.)
- Décès du conducteur, d'un passager, de l'occupant d'un autre véhicule ou d'une personne à l'extérieur du véhicule

→ Conséquences psychologiques : remords, anxiété, dépression, choc post-traumatique, séquelles d'un traumatisme crânien sur les fonctions mentales et émotionnelles, etc.

→ Conséquences sociales : bouleversement de la vie familiale, sociale ou amoureuse, réduction du cercle social, difficultés à poursuivre ses études ou à travailler, perspectives d'emploi limitées, jugement de ses pairs, etc.

→ Conséquences financières : frais de remorquage et de réparation du véhicule, amendes, augmentation des primes d'assurance, éventuelle perte de revenus, frais d'avocat, etc.

→ Conséquences juridiques, dans le cas d'une infraction criminelle : accusations criminelles, casier judiciaire, empêchement d'exercer certains métiers ou de voyager aux États-Unis, peine d'emprisonnement, etc.

Mot de la fin

Saviez-vous que la SAAQ protège tous les Québécois et Québécoises en cas de blessures ou de décès résultant d'un accident de la route, et ce, même à l'extérieur du Québec ?

Pour davantage d'information, pour personnaliser une activité ou pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec notre équipe de conseillers en relation avec le milieu à relation.milieu@saaq.gouv.qc.ca.

Sources d'information supplémentaire :

- saaq.gouv.qc.ca
- [Chaîne YouTube de la SAAQ](#)
- [Compte Instagram](#)
- [Facebook SAAQ QC](#)

**Société de l'assurance
automobile**
Québec

Mobilité active

Il existe beaucoup de façons de se déplacer autres que la voiture. La marche, le vélo, la trottinette ou même la planche à roulettes sont des modes de déplacement agréables et écoresponsables. Néanmoins, il y a des consignes et des règles à respecter. De plus, comme les modes actifs de déplacement et de micromobilité offrent moins de protection, tu dois faire preuve de vigilance pour assurer ta propre sécurité et celle des autres qui circulent à proximité.

Quelques informations

Lorsque tu marches ou que tu roules...

- Assure-toi de toujours être visible des conducteurs. Par exemple, porte des vêtements ou des accessoires munis de bandes réfléchissantes. Ton vélo doit être équipé de réflecteurs en tout temps et de phares si tu circules à la noirceur. Il est aussi préférable que tu portes des vêtements pâles le soir.
- Sois prévisible dans tes mouvements. Par exemple, évite de sortir d'entre deux véhicules stationnés pour traverser la rue.
- Attention aux angles morts des véhicules et méfie-toi particulièrement des véhicules lourds (camions, autobus, déneigeuses, etc.). Si tu ne vois pas les yeux du conducteur, il ne te voit pas non plus. Éloigne-toi donc de lui.
- Reste attentif à ton environnement, surtout lorsque tu es sur la chaussée ou que tu traverses la rue. Souviens-toi qu'il est interdit de porter des écouteurs ou de manipuler un appareil électronique lorsque tu es à vélo. Lorsque tu marches, évite de consulter ton cellulaire au moment de traverser la rue.

À pied

- Marche sur le trottoir ou, si tu dois marcher sur la chaussée, fais-le face à la circulation.
- Traverse aux endroits prévus à cet effet (passages pour piétons ou intersections). Si possible, établis un contact visuel avec les conducteurs pour t'assurer qu'ils t'ont vu. Dans le doute, considère que tu n'as pas été vu.



À vélo

- Porte un casque protecteur et assure-toi qu'il est correctement ajusté.
- Sois prévisible dans tes mouvements et signale tes intentions aux autres usagers de la route, notamment en utilisant le code gestuel.

Des règles particulières s'appliquent aux vélos électriques et aux appareils de transport personnel motorisés (ATPM), comme la trottinette électrique par exemple.

- En vélo électrique, le port du casque est **obligatoire**. De plus, des restrictions quant à l'âge s'appliquent ([En savoir plus](#)).
- En ATPM, le port du casque est **obligatoire**. Tu dois avoir au moins 14 ans pour le conduire et il est interdit de transporter un passager.
- Les appareils vendus doivent être conformes aux critères établis par la réglementation.

Questions éclair

À vélo ou en trottinette, lorsque tu fais face à un feu pour piétons et que ce dernier est activé, peux-tu traverser l'intersection ?

Réponse : Oui, tu peux, mais tu dois d'abord faire un arrêt complet et céder la voie aux piétons qui traversent avant de poursuivre ton chemin.

Est-il permis de rouler sur le trottoir à vélo ?

Réponse : Il n'est généralement pas permis de rouler à vélo sur un trottoir, sauf en cas de nécessité ou si la signalisation l'exige ou le permet. Autrement, si tu dois emprunter un trottoir avec ton vélo, marche à ses côtés.

Combien ça coûte

Tu peux recevoir un constat d'infraction pour non-respect d'un article du CSR même si tu es piéton ou cycliste. Ces amendes varient entre 15 \$ et 100 \$.

Les utilisateurs d'ATPM qui ne respectent pas les règles et qui n'utilisent pas les équipements obligatoires peuvent s'exposer à une amende pouvant aller jusqu'à 200 \$.

Vrai ou faux

Un piéton qui ne respecte pas les règles du Code de la sécurité routière (CSR) peut recevoir une contravention.

Vrai. Si un piéton ne se conforme pas aux règles du CSR, il risque une amende de 15 \$ à 30 \$.

Les cyclistes doivent se conformer à la signalisation routière.

Vrai. Les cyclistes sont tenus de respecter toute signalisation qu'ils rencontrent sur leur route, y compris les panneaux, les feux de circulation et les marques sur la chaussée.

Place à la discussion

Quelles sont les choses que tu peux faire, en tant que piéton ou cycliste, pour assurer ta propre sécurité ?

As-tu déjà été témoin d'un comportement dangereux de la part d'un piéton ou d'un cycliste, par exemple ?

Mot de la fin

Peu importe ton moyen de déplacement, assure-toi de toujours être visible et prévisible. Garde des distances suffisantes pour réagir aux différentes situations et fais attention aux autres qui croisent ton chemin.

Adopte toujours des comportements qui favorisent ta sécurité !

Vitesse

La vitesse est l'une des principales causes d'accident au Québec. De plus, elle aggrave considérablement les blessures en cas d'impact.

Quelques informations

- Conduire est une tâche complexe et chaque kilomètre-heure en moins a son importance. Il est donc important de respecter les limites de vitesse, peu importe l'environnement dans lequel on se trouve (boulevard urbain, zone scolaire ou résidentielle, autoroute, etc.).
- Plus la vitesse est élevée, plus ton cerveau reçoit d'informations. Toutefois, il peut seulement en traiter une quantité limitée à la fois. Ton cerveau est donc forcé de réduire ton champ de vision. Tu perds ainsi des informations précieuses pendant que tu conduis. À 100 km/h, ton champ de vision est réduit de moitié! Tu percevras moins bien 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. Les risques sont également plus élevés de perdre le contrôle de ton véhicule.

Questions éclair

D'après toi, sur une distance de 20 kilomètres, rouler à 110 km/h dans une zone de 90 km/h te fera gagner combien de temps?

2 minutes, 5 minutes ou 10 minutes

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

2 étages, 4 étages ou 6 étages

Combien ça coûte

Les amendes varient selon la différence entre la vitesse constatée et la limite de vitesse indiquée. Par exemple, rouler à 65 km/h dans une zone de 50 km/h, te vaudra une amende de 60 \$ et 1 point d'inaptitude (PDI).

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 3 mois (si la limite de 4 PDI est atteinte).

De plus, toute infraction entraînant l'inscription de PDI augmentera le coût du renouvellement de ton permis au cours des deux années suivantes.



Vrai ou faux

Participer à une course de rue pourrait te valoir une poursuite au criminel et une accusation de conduite dangereuse.

Vrai. Participer à une course de rue peut entraîner des conséquences graves, y compris des accusations criminelles pour conduite dangereuse, en plus des sanctions légales telles qu'une amende et la suspension du permis.

En roulant à 100 km/h plutôt qu'à 120 km/h, tu réduis ta consommation d'essence de 20 %.

Vrai. C'est ce qu'on appelle l'écoconduite. C'est bon pour l'environnement... et ton portefeuille!

L'amende est doublée si tu fais un excès de vitesse dans une zone de travaux routiers.

Vrai. Les excès de vitesse sur les chantiers routiers sont punis plus sévèrement pour mieux protéger les travailleurs et travailleuses. De la même façon, les amendes sont aussi doublées pour les excès de vitesse en zone scolaire (durant la période scolaire).

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 grande vitesse? Qu'as-tu ressenti?

Tu es passager ou passagère et ton ami conduit trop vite. Que fais-tu? Es-tu à l'aise de lui demander de ralentir?

Mot de la fin

Bien que les risques que présente la vitesse au volant soient connus, ce comportement est encore valorisé, ou à tout le moins accepté, chez beaucoup de conducteurs. Respecter les limites de vitesse permet de diminuer le nombre d'accidents ainsi que la gravité des blessures qui en résultent.

Ceinture

Le port de la ceinture de sécurité est obligatoire. De plus, il réduit de moitié les risques d'être tué ou blessé gravement dans un accident.

Quelques informations

Tu dois **toujours** boucler ta ceinture lorsque tu prends place dans un véhicule, peu importe que tu sois conducteur, passager avant ou passager arrière. Pas de passagers sans ceinture, même si tu ne vas pas loin ou que tu ne roules pas vite. La ceinture est l'ultime protection qui pourrait te sauver la vie en cas d'accident.

Attache
ta ceinture.
À l'arrière
comme
à l'avant.

Ralentis! Ça se dit.

Distraction

La distraction se produit lorsque l'attention est détournée sur autre chose que la tâche en cours. Tu peux être distrait au volant, mais aussi lorsque tu te déplaces autrement!

Quelques informations

- Il existe plusieurs sources de distraction:
 - Distraction manuelle : manger, fumer ou vapoter, composer un texto.
 - Distraction visuelle : lire un texto, regarder sa montre, regarder l'écran de bord du véhicule, faire défiler des choses sur l'écran de son téléphone.
 - Distraction auditive : écouter de la musique, interagir avec les passagers.
 - Distraction cognitive : être préoccupé, avoir l'esprit ailleurs, être dans la lune.
- La distraction peut provenir de sources à l'extérieur ou à l'intérieur du véhicule, ou même de certaines fonctionnalités du véhicule, comme l'écran de bord.
- Lorsque tu conduis, la loi t'interdit de tenir ton cellulaire ou un autre appareil électronique. C'est interdit, même à un feu rouge ou dans un bouchon de circulation, que ce soit pour texter, parler ou changer la musique.
- Ces mêmes interdictions s'appliquent lorsque tu circules à vélo ou en scooter.
- De plus, même s'ils sont permis par la loi, les appareils en mode mains libres peuvent causer une distraction. Il faut donc t'en servir avec jugement.
- Cependant, il est permis de tenir un cellulaire en main pour composer le 911, pour le paiement sans contact ou pour présenter une preuve de paiement, une preuve liée à la collecte à l'auto, une preuve confirmant un droit d'accès ou toute autre preuve de même nature. Ce sont les seuls cas où tenir un cellulaire en main est permis, même si ton véhicule est immobilisé sans être stationné.



Questions éclair

Savais-tu que si tu textes en conduisant, tes yeux quittent la route pendant 4 à 6 secondes?

En effet, à 90 km/h, c'est comme traverser un terrain de football les yeux fermés!

Savais-tu qu'il est interdit de porter des écouteurs lorsque tu circules à vélo?

La raison est simple : pour te permettre de capter les bruits de la circulation environnante, le port d'écouteurs, même à une oreille, est interdit à vélo. Tu pourrais recevoir une amende de 80 \$ à 100 \$!

Combien ça coûte

Si tu es arrêté et condamné pour avoir conduit avec un appareil électronique tenu en main, dans le cas d'une première infraction, 5 points d'inaptitude sont inscrits à ton dossier et tu dois payer une amende de 300 \$ à 600 \$. Cela signifie que tu perds ton permis d'apprenti ou ton permis probatoire et que tu dois passer un examen pour l'obtenir à nouveau.

Vrai ou faux

Il est permis de porter des écouteurs en conduisant.

Faux. Il est strictement interdit d'avoir un écouteur aux deux oreilles. Cependant, la loi permet au conducteur ou à la conductrice de porter un écouteur à une seule oreille de façon à pouvoir capter les bruits de la circulation environnante.

Il est permis de se filmer en conduisant uniquement si tu es en mode « mains libres ».

Faux. Ce comportement est interdit par la loi. En plus, ça te déconcentre et ça augmente les risques d'accident.

Activité proposée

Jouer à un jeu vidéo de course, à un jeu de mémoire ou à un jeu d'habileté tout en répondant à des textos ou à des questions mathématiques simples. Voir l'annexe pour les détails.

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).

Place à la discussion

Savais-tu qu'il existe de nombreuses sources de distraction? Peux-tu en nommer quelques-unes?

Réponses possibles :

- Distraction manuelle
- Distraction visuelle
- Distraction auditive
- Distraction cognitive

Au volant, comment peux-tu éviter d'être distrait par ton cellulaire?

Réponses possibles :

- Mettre ton téléphone en mode conduite ou en mode voiture lorsque tu es au volant.
- Installer ton téléphone dans son support, programmer ta liste de lecture ou programmer le GPS avant de prendre la route.
- T'arrêter dans un endroit sécuritaire comme une halte routière ou un stationnement, au besoin.
- Demander au passager ou à la passagère de passer un appel ou d'écrire un texto à ta place.

Mot de la fin

La conduite automobile est une tâche complexe qui demande toute ton attention. Peu importe comment tu te déplaces, sois vigilant et conscient de ton entourage en tout temps.

Garde toute ton attention sur la route!

Alcool ou drogues, tolérance zéro

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.

Quelques informations

- Quand on conduit avec les facultés affaiblies par l'alcool ou la drogue, on met notre vie et celle des autres en danger.
- Savais-tu que les facultés affaiblies, ça commence bien avant la limite de 80 mg d'alcool par 100 ml de sang (« .08 »)? Même si cette limite n'est pas atteinte, ta capacité de conduire est affectée, et tu pourrais même être arrêté pour conduite 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, pris un café, mangé beaucoup ou bu beaucoup d'eau.
- 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). Si un policier croit que tu as l'intention de conduire ton véhicule, il peut t'arrêter et tu pourrais faire face à des accusations criminelles, comme si tu avais conduit.
- Certains médicaments, qu'ils soient prescrits ou en vente libre, peuvent affecter ta capacité de conduire. Porte attention aux contre-indications.

Questions éclair

Selon toi, qu'est-ce qui peut amplifier les effets de l'alcool?

Réponse : La fatigue, le stress ou la prise d'autres substances (médicaments, drogues) ne font pas augmenter le taux d'alcool, mais peuvent amplifier ses effets. Tu cours donc beaucoup plus de risques d'avoir un accident ou d'être accusé de conduite avec les facultés affaiblies.

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, difficulté à se concentrer, problème de vision, gestes brusques, mauvaise coordination.

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 ou alcool), tu auras un casier judiciaire à la suite d'une condamnation, tu perdras ton permis de conduire, tu devras payer 1 000 \$ 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 antidémarrreur éthylométrique. Cette obligation peut d'ailleurs limiter ton accès à certains emplois. Il est aussi beaucoup plus compliqué pour une personne qui a un casier judiciaire d'entrer aux États-Unis.

Vrai ou faux

Le taux d'alcool dans le sang continue de monter après le dernier verre et peut atteindre son maximum une heure après.

Vrai. On entend souvent dire qu'il est bon de ne pas consommer d'alcool pendant l'heure avant le départ. Mais cette affirmation ne peut être valable que si vous avez limité votre consommation au minimum. Si une personne a trop consommé d'alcool, une heure d'attente ne changera rien.

La majorité des infractions et des accidents liés à la conduite avec les facultés affaiblies sont le fait de personnes « bien ordinaires », de conducteurs qui en sont à leur première infraction.

Vrai. Ils croyaient à tort que se faire arrêter pour conduite avec les facultés affaiblies, ça ne pouvait pas leur arriver.

Place à la discussion

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

Réponses attendues : Demander à un parent ou à un membre de ma famille de venir me chercher, prendre un taxi ou le transport en commun, dormir sur place, repartir avec un conducteur désigné fiable, utiliser un service de accompagnement. **Il est important de prévoir son retour avant de se rendre à un événement.**

Monterais-tu en auto avec un conducteur ou une conductrice qui a bu ou qui a consommé du cannabis ou une autre drogue?

Réponse attendue : Non

Si tu es confronté à ce type de situation, tu as des choix :

- Ne pas monter à bord du véhicule.
- Tenter de convaincre le conducteur ou la conductrice de ne pas prendre le volant.
- Regarder le conducteur ou la conductrice et lui dire de ne pas conduire, que vous allez prendre un autre moyen de transport ensemble et partager les frais, au besoin.
- Retirer les clés du conducteur ou de la conductrice.
- Appeler la police si le conducteur ou la conductrice prend le volant.

Mot de la fin

Les facultés de conduire peuvent être affectées dès la première consommation d'alcool, de drogue ou à la suite de la prise de certains types de médicaments.

Alcool ou drogue,
tu ne conduis pas.

Fatigue

La fatigue te met plus à risque d'avoir un accident si tu es au volant.

Le risque n'est pas juste de t'endormir, mais de ne pas reconnaître les dangers sur la route ou de manquer de concentration et de commettre des erreurs de conduite. Ces mêmes risques se posent aussi lorsque tu adoptes un autre mode de transport, comme le scooter.

Quelques informations

Il est parfois difficile de reconnaître ou d'admettre qu'on est fatigué. Voici quelques indices :

- Bâiller souvent.
- Avoir les yeux qui piquent ou qui ferment, cogner des clous.
- Avoir de la difficulté à rester concentré.
- Avoir plus de difficulté à gérer ses émotions.
- Si tu es au volant : avoir de la difficulté à maintenir une vitesse ou une trajectoire constante, manquer une sortie, oublier de regarder dans tes rétroviseurs ou même imaginer des choses qui ne se trouvent pas sur la route (ex. : un animal).

Si tu ressens de la fatigue lorsque tu conduis, le seul moyen de gagner le combat est de t'arrêter dans un endroit sécuritaire dès les premiers signes et de faire une sieste de 15 à 30 minutes.



Questions éclair

T'arrêter sur l'accotement pour faire une sieste est-il une solution sécuritaire pour éviter de t'endormir au volant ?

Réponse : Non. L'accotement est réservé aux situations d'urgence seulement. À cause des autres voitures qui circulent sur la route, ce n'est pas un endroit sécuritaire où t'arrêter. Les haltes routières, les villages-relais et les stationnements de commerces sont des lieux sécuritaires où t'arrêter pour faire une sieste.

Nomme deux trucs pour prévenir la fatigue au volant.

Réponses possibles :

- Se reposer avant de partir.
- Prendre une pause toutes les 2 heures lors d'un long trajet.
- Conduire de jour, si possible.
- Prendre des repas légers et bien s'hydrater.
- Emprunter des trajets moins ennuyants et des routes éclairées.
- Demander à un passager de prendre le volant.
- Au besoin, arrêter faire une sieste de 15 à 30 minutes dans un endroit sécuritaire, comme un stationnement ou une halte-repos, mais jamais sur l'accotement.
- Se méfier des fausses solutions : monter le volume de la radio, prendre une boisson énergisante, baisser la vitre ou mâcher de la gomme ne vont avoir un effet que de quelques secondes à quelques minutes, et rapidement la fatigue reviendra en force.

Combien ça coûte

Il n'y a pas d'amende associée au fait de conduire fatigué, mais la fatigue augmente grandement les risques d'être impliqué dans un accident de la route.

Vrai ou faux

Tu as beaucoup d'énergie. Tu as l'habitude de dormir peu d'heures et ton corps s'est ajusté. La fatigue n'a aucun effet sur ta façon de conduire un véhicule.

Faux. La fatigue est un état biologique que ni la volonté, ni l'expérience, ni la motivation ne peuvent compenser. Ses effets nuisent grandement à la performance au volant, peu importe l'expérience de conduite. Les adolescents ont souvent tendance à surestimer leurs capacités. Les jeunes qui ont entre 14 et 17 ans ont besoin de 8 à 10 h de sommeil par nuit. Dormir est la seule solution.

Entre 17 et 19 heures d'éveil consécutives, nos capacités physiques et mentales sont comparables à celles d'une personne ayant un taux d'alcool dans le sang de 50 mg/100 ml (0,05).

Vrai. Plus on reste éveillé longtemps, plus les capacités diminuent. À titre d'exemple concret, si tu te lèves à 7 h, rendu à minuit, c'est comme si tu avais un taux d'alcool de 0,05 alors que tu n'as rien consommé.

Place à la discussion

Y a-t-il des moments dans la journée où tu ressens plus de fatigue ?

As-tu déjà cogné des clous en classe ou à un moment où tu n'aurais pas dû ? Est-ce que c'était difficile de résister au sommeil ?

Mot de la fin

Il ne faut pas sous-estimer la fatigue au volant ! Porte attention aux signes de fatigue et prends le temps de te reposer quand tu en as besoin.

Avant de cogner des clous, arrête-toi.

Scooter (cyclomoteur)

Même si le scooter peut te permettre plus d'autonomie dans tes déplacements, tu partages la route avec d'autres véhicules beaucoup plus gros que toi et tu dois veiller à ta propre sécurité.

Quelques informations

Pour conduire un scooter, il faut avoir au moins 14 ans et être titulaire d'un permis de conduire de la classe 6D. Le port du casque est obligatoire et le port de vêtements de protection est fortement recommandé. **De plus, il t'est interdit de transporter un passager si tu as moins de 16 ans.**

Les conducteurs de voitures ou de camions ont parfois de la difficulté à bien voir les scooters qu'ils croisent sur la route. Pour être plus visible :

- porte des vêtements aux couleurs voyantes et munis de bandes réfléchissantes ou un dossard à haute visibilité;
- à l'arrêt, garde une pression sur les freins pour que le feu de freinage reste allumé;
- évite de te retrouver dans les angles morts des autres véhicules;
- signale clairement tes intentions;
- anticipe les risques et les dangers qui pourraient survenir sur ta route.

Conserve une distance sécuritaire avec les autres véhicules et positionne-toi adéquatement dans ta voie de circulation afin :

- d'avoir le temps et l'espace nécessaires pour réagir rapidement;
- d'être visible pour les autres usagers de la route.



Question éclair

Est-il permis de circuler en scooter sur un chemin dont la limite de vitesse est de 90 km/h ?

Réponse : Bien que le scooter puisse seulement atteindre une vitesse maximale de 70 km/h, il est permis de rouler sur une route où la limite est plus élevée. Si tu ralentis la circulation, tu peux te ranger sur le côté, de façon sécuritaire, pour laisser passer les véhicules qui sont derrière toi. Il est toutefois interdit de circuler sur une autoroute (chemin à accès limité).

Pourquoi dois-tu t'assurer de maintenir ton scooter en bonne condition mécanique ?

Réponse : Parce qu'un bris, même mineur, peut causer une chute et des blessures. C'est une bonne idée de vérifier l'état de ton scooter régulièrement.

Combien ça coûte

Pour une infraction au *Code de la sécurité routière*, le montant de l'amende varie généralement entre 100 \$ et 600 \$, selon le type d'infraction commise. Tu pourrais aussi recevoir une amende de 30 \$ à 600 \$ si des composantes ou un ou plusieurs éléments mécaniques de ton scooter sont défectueux ou absents.

Vrai ou faux

Il est interdit de modifier un scooter.

Vrai : Il est interdit de modifier un scooter pour en accroître la puissance ou la vitesse maximale. Si l'on t'intercepte avec un scooter modifié, tu recevras une amende minimale de 200 \$ et ton véhicule pourrait être saisi pour une période de 30 jours.

Le casque est la seule protection obligatoire en scooter.

Faux : Tu dois porter un casque protecteur conforme aux normes en tout temps en scooter. Cependant, tu dois aussi porter une protection visuelle (visière ou lunettes) si tu circules dans une zone de plus de 50 km/h. Enfin, le port d'une veste à manches longues, d'un pantalon long, de gants qui couvrent les poignets et de bottes à talons plats et qui couvrent les chevilles est fortement recommandé.

Place à la discussion

Quelles sont les choses que tu peux faire, en tant que conducteur ou conductrice d'un scooter, pour assurer ta propre sécurité ?

Quelques éléments de réponse : Vérifier l'état mécanique du véhicule, porter des couleurs vives, prévoir un trajet sécuritaire, éviter les endroits où la cohabitation routière est complexe, éviter de se trouver dans les angles morts des véhicules lourds, etc.

Est-ce qu'il y a des choses qui t'empêchent ou te découragent de porter des vêtements de protection en scooter ?

Quelques éléments de réponse : N'a pas été sensibilisé à l'importance de porter des vêtements de protection, la méconnaissance des vêtements à porter, le confort, l'apparence, le coût d'achat.

Mot de la fin

En scooter, rends-toi le plus visible possible et sois toujours à l'affût de ce qui se passe autour de toi.

En scooter,
sois visible.

Annexe

Activités « Distraction »

L’objectif de ces activités est d’illustrer le fait que le cerveau humain ne peut demeurer concentré sur deux tâches à la fois. Libre à vous d’adapter les activités proposées en utilisant le matériel qui est à votre disposition.

Suggestion d’activité 1

Les participants tentent de réaliser un parcours tout en essayant de faire une tâche manuelle et cognitive qui vient affecter leur concentration.

Matériel : Cônes et ballon de soccer, calculatrice ou téléphone cellulaire, chronomètre.

* Vous pouvez également réaliser cette activité en proposant autre chose que diriger un ballon.

Déroulement :

- Disposez les cônes pour former un parcours en forme de S.
- Un jeune doit alors contourner les cônes tout en dirigeant le ballon, sans les accrocher. Vous pouvez le chronométrer.
- Le jeune reprend cet exercice, mais cette fois, en utilisant une calculatrice (ou la fonction « calculatrice » de son téléphone) pour répondre à des questions mathématiques que vous lui posez. Chronométrez-le encore et comptez le nombre de fois où le ballon touche à un cône.

Suggestion d’activité 2

Cette activité illustre les effets des distractions sur les capacités d’attention et la mémoire. Les participants tentent de retenir le plus de mots possible.

Matériel : Deux listes de 15 mots (utilisez les exemples ci-dessous ou créez vos propres listes), crayon et papier pour chaque jeune qui participe, chronomètre, un volontaire qui agira comme source de distraction.

Déroulement :

- Récitez la première liste de mots aux jeunes participants, sans distractions externes.
- Donnez-leur ensuite 30 secondes pour retranscrire le plus de mots possible en se fiant à leur mémoire.
- Recommencez l’exercice en récitant la seconde liste de mots. Cette fois, le volontaire doit distraire les participants, en chantant une chanson, en leur posant des questions, en faisant du bruit, etc.
- Donnez ensuite 30 secondes aux jeunes pour qu’ils retranscrivent le plus de mots possible de la deuxième liste en se fiant à leur mémoire.
- Comparez le nombre de mots que les jeunes ont pu retenir de la première liste et de la deuxième liste.
- Discutez des difficultés rencontrées par les participants lorsqu’ils essayaient de réaliser la tâche à faire tout en se faisant distraire.

Liste 1	Liste 2
• Bicyclette	• Camion
• Arbre	• Arrosoir
• Ananas	• Cornichon
• Chaton	• Vitesse
• Ceinture	• Sapin
• Goéland	• Cellulaire
• Cafetière	• Fraise
• Casque	• Perroquet
• Voiture	• Mouchoir
• Aspirateur	• Pantalon
• Téléphone	• Bibliothèque
• Fauteuil	• Ballon
• Insecte	• Lune
• Écran	• Jambon
• Noisette	• Professeur

Lexique

Angle mort

Un angle mort est la partie de la route ou de l’environnement qui se trouve en dehors du champ visuel d’un conducteur puisqu’on ne peut la voir ni en regardant dans les rétroviseurs ni par les vitres. En général, plus un véhicule est haut et long, plus les angles morts sont grands.

Appareil de transport personnel motorisé (ATPM)

Véhicule destiné au transport de personnes qui :

- est muni exclusivement de moteurs électriques;
- est muni d’au moins une roue;
- n’a pas d’habitacle fermé par une matière rigide ou molle, transparente ou opaque.

Par exemple, la trottinette électrique et le véhicule gyroscopique sont des ATPM.

PDI

Les points d’inaptitude (PDI) sont associés à ton dossier de conduite. Si tu commets certaines infractions au *Code de la sécurité routière*, des PDI sont inscrits à ton dossier, et si tu dépasses le seuil de points de ton régime, ton permis sera révoqué. Tu devras réussir un examen de réinsertion pour l’obtenir à nouveau. Plus tu as de PDI inscrits à ton dossier, plus le coût pour renouveler ton permis de conduire sera élevé.

Conduite dangereuse

Conduire de façon téméraire en exposant les autres à un risque inacceptable.

Grand excès de vitesse

Dépasser la limite permise de :

- 40 km/h ou plus dans une zone où la limite est de 60 km/h ou moins;
- 50 km/h ou plus dans une zone où la limite est de plus de 60 km/h à 90 km/h;
- 60 km/h ou plus dans une zone où la limite est de 100 km/h ou plus.

Antidémarrreur éthylométrique

Appareil qui empêche la mise en marche d’un véhicule s’il détecte la présence d’alcool dans l’haleine du conducteur ou de la conductrice.

Accotement

L’accotement se situe entre la chaussée de circulation et la limite de la route.

Sanction

Conséquence juridique du non-respect d’une règle de droit.

Micromobilité

Recours à des modes de transport légers, utilisés pour des déplacements sur des distances relativement courtes. La micromobilité comprend des modes de déplacement électriques, par exemple les ATPM, le vélo à assistance électrique ou les aides à la mobilité motorisées ainsi que des modes à propulsion humaine, comme le vélo, la planche à roulettes ou la trottinette classique.

Scooter (cyclomoteur)

Véhicule de promenade à 2 ou 3 roues, dont la vitesse maximale est de 70 km/h, muni d’un moteur électrique ou d’un moteur d’une cylindrée d’au plus 50 cm³, équipé d’une transmission automatique. Un véhicule qui ne possède pas toutes ces caractéristiques est considéré comme une moto.

Code de la sécurité routière

Loi du Québec qui régit l’utilisation des véhicules et la circulation des piétons au Québec. Cette loi établit les règles relatives à la sécurité routière, à l’immatriculation des véhicules et aux permis de conduire ainsi qu’au transport de biens et de personnes, notamment.

Pour en apprendre davantage...

Cette page contient des liens vers des pages qui vous permettront d'en apprendre davantage sur les thèmes abordés au cours des activités.

→ Sécurité routière (jeunes)

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/clienteles/jeunes

Obtenir un premier permis de conduire :

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/clienteles/jeunes/premier-permis-conduire

Code criminel :

saaq.gouv.qc.ca/saaq/documentation/lois-reglements/code-criminel

→ Mobilité active

Déplacements à vélo :

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo

En vélo électrique :

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo-electrique

Règles pour circuler avec une trottinette électrique ou d'autres types d'appareils de transport personnel motorisés :

www.quebec.ca/transports/circulation-securite-routiere/regles-conseils-mode-transport/trottinettes-electriques

Conseils de sécurité pour les angles morts :

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/angles-morts/conseils-securite

Piétons : ce que dit la loi :

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/a-pied/ce-que-dit-la-loi

→ Vitesse

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/vitesse

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/clienteles/jeunes/vitesse

Surf de véhicule et course de rue :

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/surf-vehicule-course-rue

→ Ceinture

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/clienteles/jeunes/ceinture-securite

→ Distraction

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/distractions

→ Conduite avec les facultés affaiblies (tolérance zéro)

Alcool au volant :

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/alcool

Drogues et médicaments :

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/drogues-medicaments

Jeu-questionnaire sur la conduite avec les facultés affaiblies :

saaq.gouv.qc.ca/blob/saaq/documents/publications/jeu-conduite-facultes-affaiblies.pdf

→ Fatigue

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/clienteles/jeunes/fatigue-volant

→ Scooter (cyclomoteur)

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/scooter