



## Pour ne plus passer à l'orange

Conduite et Mobilité

→ Pour garder confiance au volant et faire le point sur vos habitudes de conduite, prenez rendez-vous avec l'ergothérapeute et le moniteur d'auto-école de Vas→L pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé gratuit :

- Un entretien individuel d'une heure
- Puis une à trois séances de conduite sur le véhicule auto-école, mécanique ou automatique, sur vos trajets du quotidien.

→ Vous vous posez des questions sur vos aptitudes à la conduite, parlez-en à votre médecin, et contactez-nous pour découvrir dès à présent les alternatives à la conduite qui peuvent exister près de chez vous (bus, covoiturage, tickets taxis, etc.)

→ En conclusion, conduire en toute sécurité n'est pas une question d'âge mais bien de compétences. Il est important de rester à l'écoute de ses capacités afin d'adapter son comportement au volant, et de s'auto-évaluer : « suis-je suffisamment en forme, en pleine possession de mes moyens, pour prendre le volant ? »

### Vas-y - Fondation Ildys

40 rue Georges Clémenceau 29400 Landivisiau

06 34 84 57 49 - vas-y@ildys.org

[www.vas-y.bzh](http://www.vas-y.bzh)

[www.finistere.fr](http://www.finistere.fr)



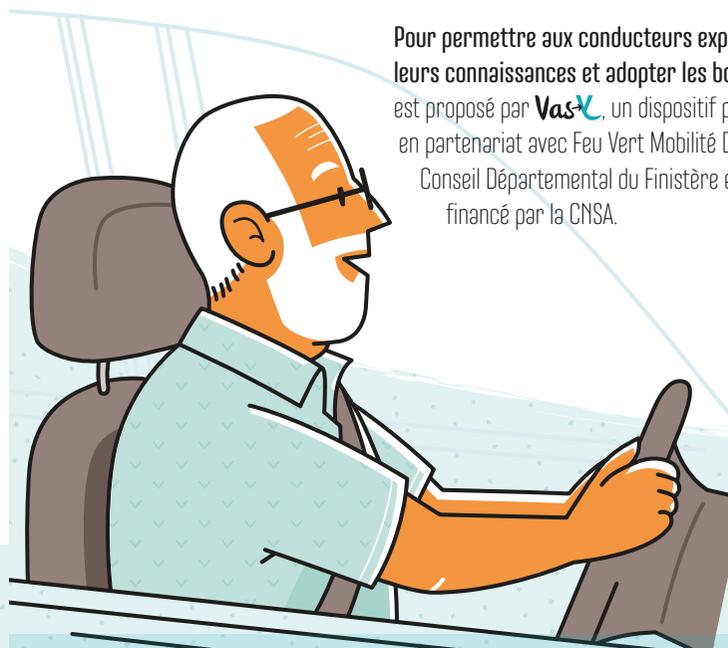
## GUIDE

# Pour ne plus passer à l'orange

Conduite et Mobilité

Pied sur l'accélérateur, yeux rivés vers l'horizon, et ceinture bouclée : vous êtes toujours prêt à prendre le volant pour de nouvelles aventures !

Pour permettre aux conducteurs expérimentés d'actualiser leurs connaissances et adopter les bonnes pratiques, ce guide est proposé par Vas→L, un dispositif porté par la Fondation ILDYS, en partenariat avec Feu Vert Mobilité Don BOSCO, soutenu par le Conseil Départemental du Finistère et l'Agence Régionale de Santé, financé par la CNSA.



conception graphique : www.gmeette.com - septembre 2018

# Des conseils pour continuer à conduire en toute sérénité

## 1 Restez actif !

→ Pratiquez régulièrement des **activités physiques** pour être un conducteur **souple et réactif**.

## 2 Des sens en alerte !

→ **La vue** : essentielle pour conduire !

Avec l'âge, l'**accommodation de l'œil** est plus lente (vision loin/près) et sa sensibilité à la lumière est plus marquée, notamment la nuit.

### - Bon à savoir :

Le code de la route exige des **capacités visuelles minimales** pour le maintien du permis de conduire :

**5/10°**  
d'acuité visuelle cumulée  
(avec correction)



### - Conseils :

- Contrôles réguliers chez l'**ophtalmologue**.
- **La nuit, faites des pauses** et si l'éblouissement et la fatigue oculaire apparaît, limitez vos déplacements la nuit.
- Des **astuces techniques** peuvent vous aider : avoir des phares bien réglés, un pare-brise bien propre, utiliser des verres correcteurs teintés (solaires ou jaunis) ou une rallonge pare-soleil.

→ **L'audition** : des indices en plus !

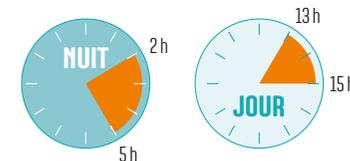
Il n'y a pas de capacités auditives minimales de requises, mais **bien entendre avec ou sans appareillage est un atout** qu'on soit conducteur, cycliste ou piéton.

### - Conseils :

- **Ouvrez légèrement votre vitre** en centre ville, pour entendre la circulation.
- **Écoutez votre moteur** pour la gestion mécanique du véhicule.
- **Piétons, soyez attentif** avant de traverser la chaussée, notamment avec le développement des véhicules électriques silencieux et **empruntez les passages protégés ou pistes cyclables**.

## 3 Soyez attentif et vigilant !

→ **Des heures à risques** particulièrement propices à la somnolence. N'hésitez pas à **organiser vos déplacements** pour respecter votre rythme biologique !



→ **Médicaments et conduite** ne font pas bon ménage ! Les médicaments peuvent avoir des conséquences directes sur l'aptitude à conduire, en altérant la vigilance. **Des repères visuels**, trois couleurs pour trois niveaux, existent sur les boîtes de médicaments vendus ou non sur ordonnance, et précisent la conduite à tenir :



- **Lisez attentivement la notice**
- **Respectez toujours la posologie** (doses et heures de prise) et informez-vous sur les possibles interactions entre médicaments, et avec d'autres substances comme l'alcool.
- En cas de doute, **demandez un avis** à votre médecin ou pharmacien

→ **Alcool et conduite** : la réglementation interdit de conduire avec un taux d'alcool dans le sang supérieur ou égal à 0,50 g/L = 2 verres dans un bar ou restaurant. Le dosage y est normé pour les conducteurs expérimentés car **la prise d'alcool impacte la vigilance et perturbe notamment les prises de décisions et la vision, majore la prise de risque**.

Chaque personne réagit différemment aux médicaments et à l'alcool : en cas, de doute, ne prenez pas le volant.

### Dossier presque vertical

**Bras** légèrement fléchis sur le volant

**Épaules** au niveau du haut du volant

**Dos** droit

**Jambes** presque tendues

## 4 Bien dans sa voiture

→ **Pour être installé confortablement**, certains véhicules disposent de **sièges réglables** en hauteur et en profondeur, avec un dossier qui peut s'ajuster pour soutenir le dos. **Le volant est parfois réglable** également, pour limiter l'effort pour les épaules.

→ **Et pourquoi pas une voiture à boîte automatique ?**  
Les voitures à boîte automatique ont le vent en poupe. Elles sont de plus en plus plébiscitées pour une **conduite apaisée, sécurisée et plus confortable**.

## 5 Le « Code de la Rue »

→ De nouveaux panneaux se développent notamment en centre ville pour permettre de partager davantage les lieux entre piétons et cyclistes, usagers vulnérables et voitures, tout en favorisant l'accès aux commerces et services de la vie locale.



• La Zone de Rencontre :

Les piétons, cyclistes et véhicules partagent l'espace. Les piétons peuvent circuler sur la chaussée, sans forcément emprunter de passage protégé, et ont priorité sur les véhicules à l'exception des tramways. Tous les véhicules peuvent y accéder (voiture, vélo, bus, etc.) à condition de ne pas dépasser 20 km/h.



• Le Double sens-cyclable :

Dans une rue à sens unique, les vélos sont désormais autorisés à circuler dans l'autre sens. Il faut donc être vigilant à leur laisser un espace suffisant.

• Pour faire ralentir les automobilistes, de nombreux aménagements sont mis en place :



Les chicanes avec ordres de passage



Priorités à droite



Ralentisseurs



Zones à vitesse réduite

MÉMO



Danger



Ordre, interdiction



Obligation



Indication

## 5 Le « Code de la Rue »

→ De nouveaux panneaux se développent notamment en centre ville pour permettre de partager davantage les lieux entre piétons et cyclistes, usagers vulnérables et voitures, tout en favorisant l'accès aux commerces et services de la vie locale.



• La Zone de Rencontre :

Les piétons, cyclistes et véhicules partagent l'espace. Les piétons peuvent circuler sur la chaussée, sans forcément emprunter de passage protégé, et ont priorité sur les véhicules à l'exception des tramways. Tous les véhicules peuvent y accéder (voiture, vélo, bus, etc.) à condition de ne pas dépasser 20 km/h.



• Le Double sens-cyclable :

Dans une rue à sens unique, les vélos sont désormais autorisés à circuler dans l'autre sens. Il faut donc être vigilant à leur laisser un espace suffisant.

• Pour faire ralentir les automobilistes, de nombreux aménagements sont mis en place :



Les chicanes avec ordres de passage



Priorités à droite



Ralentisseurs



Zones à vitesse réduite

MÉMO



Danger



Ordre, interdiction



Obligation



Indication



## 6 La conduite en quelques notions pratiques

### • À quelle vitesse ?

Depuis le 1<sup>er</sup> Juillet 2018, la **vitesse maximale autorisée est abaissée à 80 km/h** sur les routes à double sens sans séparateur central.

Les autres limitations de vitesses restent inchangées.

**Petit rappel :** la limitation doit être appliquée dès le passage du panneau d'indication ou dès les panneaux d'entrée en agglomération.

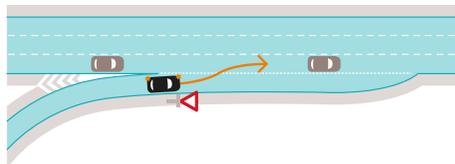


### • Les voies d'insertion

- Prendre de la vitesse **progressivement**

- **Observer** dans le rétroviseur extérieur et dans l'angle mort si l'insertion est possible et si nécessaire cédez-le-passage aux véhicules circulant déjà sur la voie rapide

- S'engager au  $\frac{3}{4}$  de la voie d'accélération

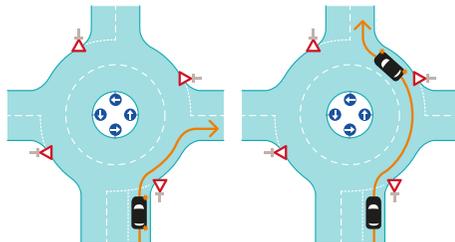


### • Les Giratoires

Mis en place à partir de 1984 pour faire ralentir et fluidifier le trafic, il y en a plus de 30 000 en France.

- **Communiquer avec les autres automobilistes** sa trajectoire à l'aide des clignotants

- **Arriver en 2<sup>nd</sup>e** à l'approche d'un rond-point pour avoir la possibilité de bien observer et s'arrêter si nécessaire



- Pour tourner à droite

- Pour aller tout droit



- Pour tourner à gauche ou faire demi-tour, il est possible de rester dans la voie extérieure du rond point, tout en gardant son clignotant à gauche, si vous n'êtes pas rassurés de prendre la voie intérieure.



## 6 La conduite en quelques notions pratiques

### • À quelle vitesse ?

Depuis le 1<sup>er</sup> Juillet 2018, la **vitesse maximale autorisée est abaissée à 80 km/h** sur les routes à double sens sans séparateur central.

Les autres limitations de vitesses restent inchangées.

**Petit rappel :** la limitation doit être appliquée dès le passage du panneau d'indication ou dès les panneaux d'entrée en agglomération.

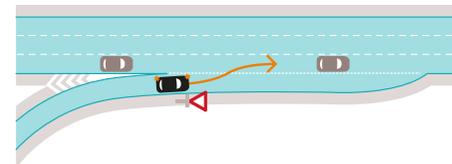


### • Les voies d'insertion

- Prendre de la vitesse **progressivement**

- **Observer** dans le rétroviseur extérieur et dans l'angle mort si l'insertion est possible et si nécessaire cédez-le-passage aux véhicules circulant déjà sur la voie rapide

- S'engager au  $\frac{3}{4}$  de la voie d'accélération

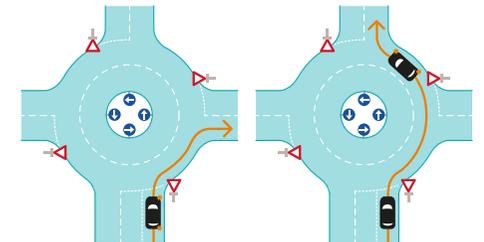


### • Les Giratoires

Mis en place à partir de 1984 pour faire ralentir et fluidifier le trafic, il y en a plus de 30 000 en France.

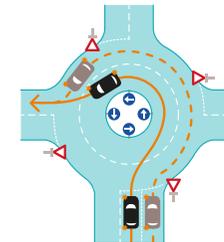
- **Communiquer avec les autres automobilistes** sa trajectoire à l'aide des clignotants

- **Arriver en 2<sup>nd</sup>e** à l'approche d'un rond-point pour avoir la possibilité de bien observer et s'arrêter si nécessaire



- Pour tourner à droite

- Pour aller tout droit



- Pour tourner à gauche ou faire demi-tour, il est possible de rester dans la voie extérieure du rond point, tout en gardant son clignotant à gauche, si vous n'êtes pas rassurés de prendre la voie intérieure.