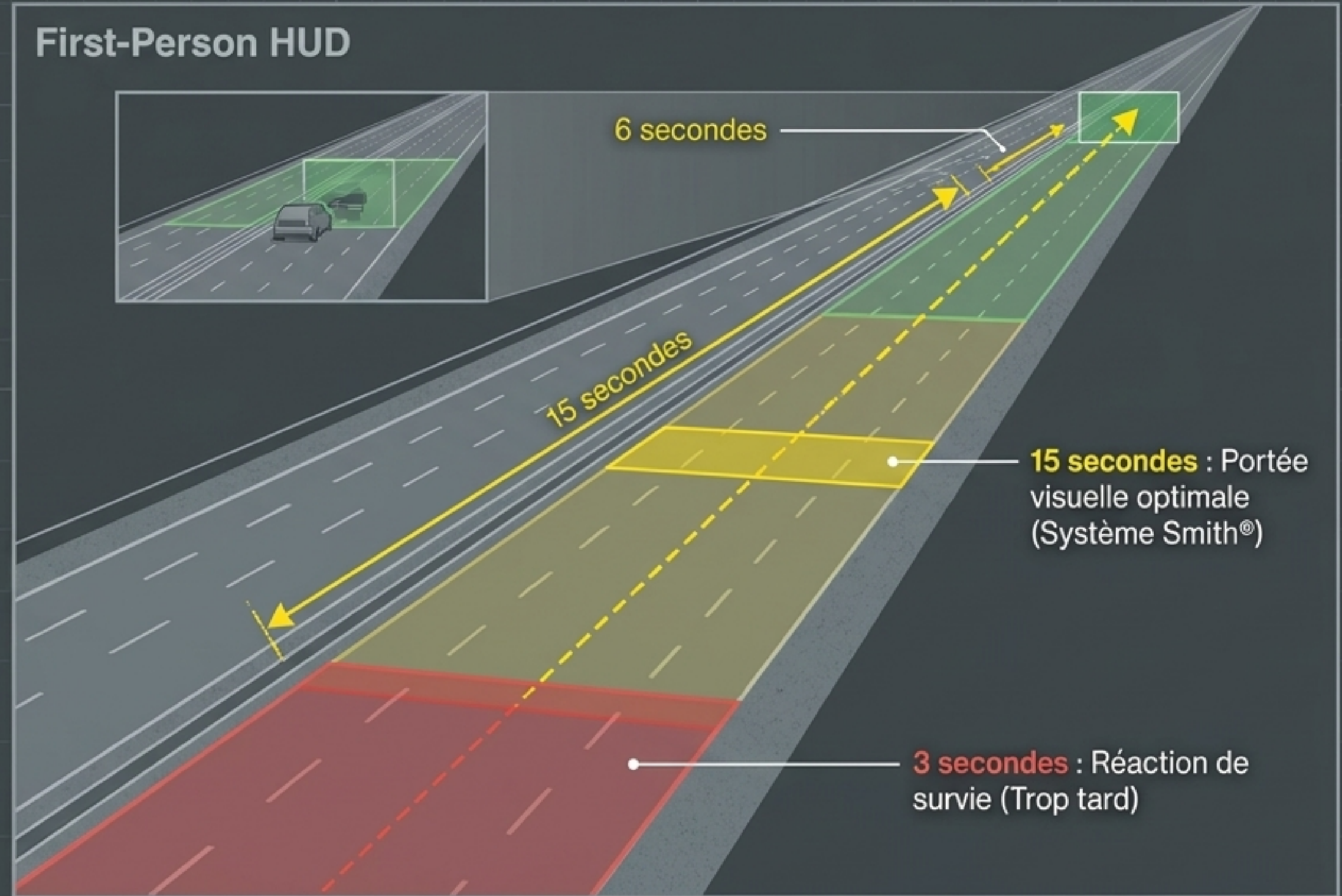


Geste 01 : Regarder loin et anticiper

La science de la vision au volant

L'instinct naturel limite notre regard à 3 secondes devant nous — suffisant pour la survie à pied, mais fatal à 90 km/h.

Un conducteur professionnel déplace son regard pour lire l'environnement au moins 15 secondes à l'avance. Cela offre l'espace et le temps nécessaires pour prédire l'avenir et éviter les freinages d'urgence.

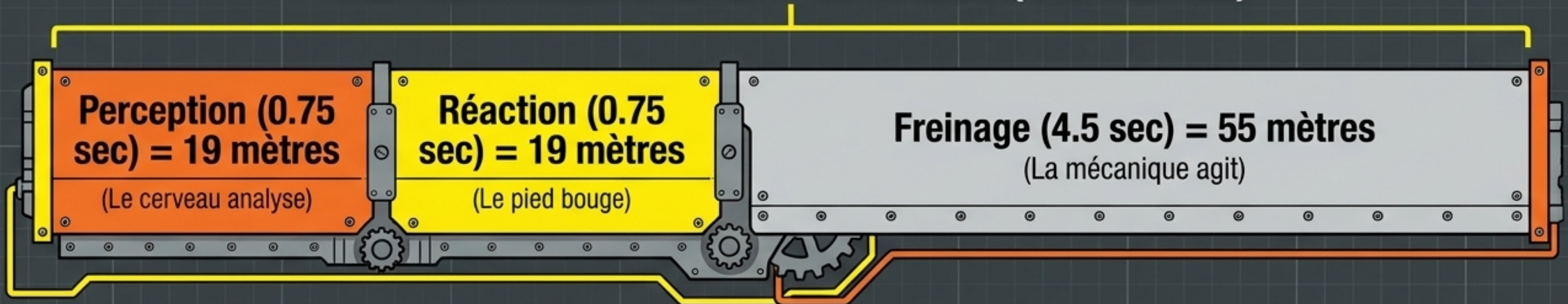


Geste 02 : Garder 4 à 6 secondes de distance

Les mathématiques d'un freinage à 100 km/h

Votre véhicule parcourt 27 mètres par seconde. Le coussin de 4 à 6 secondes n'est pas une suggestion, c'est une barrière physique incompressible. C'est le temps strict dont votre cerveau et vos freins ont besoin pour immobiliser un véhicule lourd. Sans cet espace, la collision arrière est physiquement inévitable.

Distance totale d'arrêt = 93 mètres (6 secondes)



Geste 03 : Éliminer les distractions (Téléphone rangé)

Le danger invisible de l'effet tunnel

La distraction n'est pas seulement manuelle, elle est cognitive. Qu'il soit en main ou "mains libres", une conversation téléphonique ou un écran provoque un "effet tunnel".

Le cerveau abandonne le balayage visuel, les rétroviseurs disparaissent de votre conscience, et votre champ de vision périphérique s'effondre de 120° à une zone étroite au centre du pare-brise.



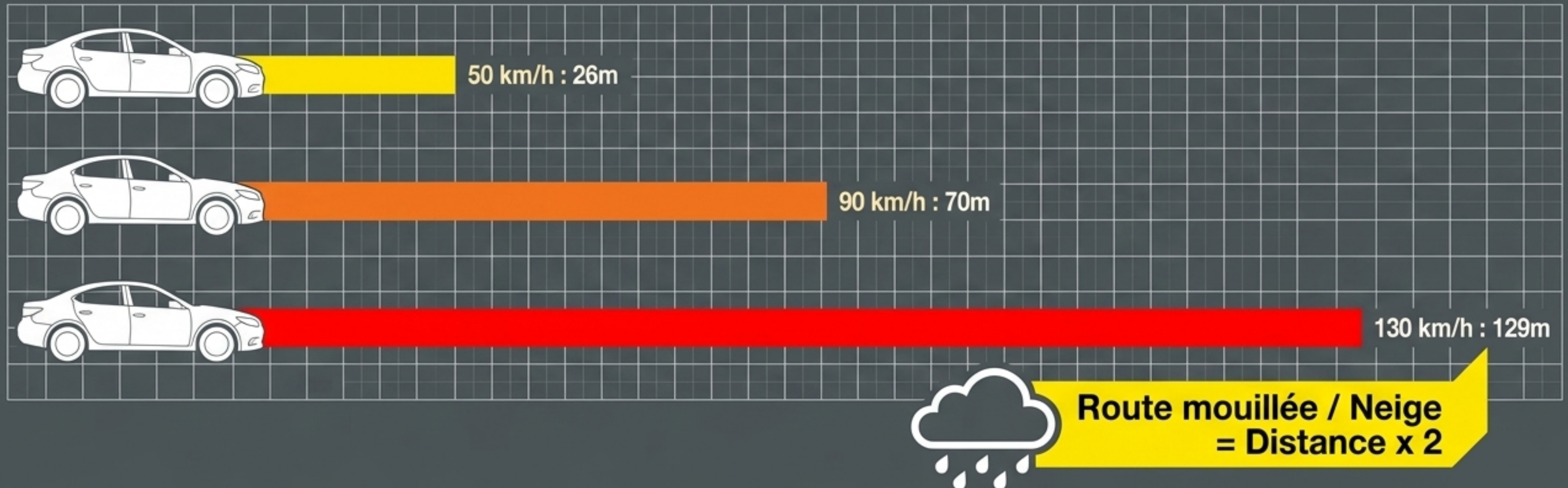
Geste 04 : Adapter la vitesse au trafic et aux conditions

Le piège de l'énergie cinétique

La violence d'un impact et la distance nécessaire pour l'éviter ne montent pas de façon linéaire : elles sont proportionnelles au carré de votre vitesse.

Une pluie légère ou une chaussée humide double instantanément cette distance de freinage.

Ralentir n'est pas une perte de temps, c'est une reprogrammation de l'énergie destructrice de votre véhicule.



Geste 05 : Inspection et tour de sécurité 360°

Sécuriser l'extérieur et l'intérieur

Un véhicule lourd ou utilitaire possède des angles morts massifs où un piéton, un cycliste ou un obstacle peuvent disparaître totalement.

Avant de démarrer, une inspection visuelle et un tour à 360° sont obligatoires.

À l'intérieur, sécurisez la cabine : en cas de freinage brusque, tout objet non fixé devient un projectile mortel.

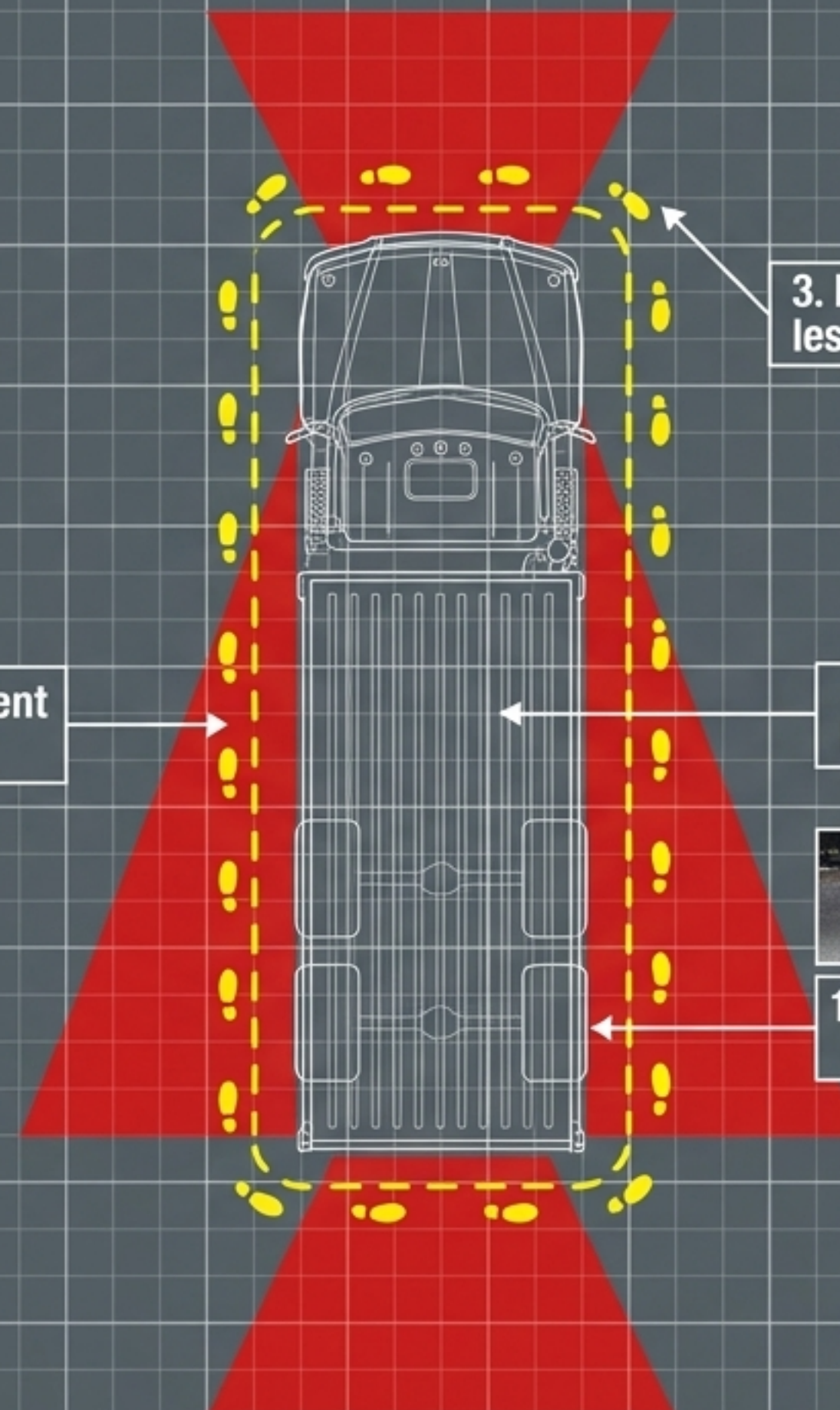
Zones d'aveuglement
(Angles morts)

3. Dégager
les obstacles

2. Vérifier
l'arrimage



1. Contrôler
les pneus



Geste 06 : Signaler tout quasi-accident

Un quasi-accident est un avertissement gratuit

Dans la pyramide des risques, des centaines de quasi-accidents précèdent toujours une collision fatale.

Signaler une situation dangereuse, un freinage d'urgence ou un équipement défectueux n'est pas une dénonciation : c'est collecter des données vitales.

C'est l'action qui permet de corriger la racine du problème avant qu'il ne coûte une vie.

