



# PERFORMANCE

É C O L E D E C O N D U I T E

## AIDE MÉMOIRE DU COURS DE SENSIBILISATION

Cher(e) élèves,

En suivant nos cours de sensibilisation aux problèmes du trafic routier, voire de pratique (voiture, moto) vous avez fait le bon choix, vous bénéficiez de la qualité de nos cours, de la compétence, de l'expérience de nos formatrices et formateurs et de tarifs avantageux.

C'est pour vous offrir des prestations encore meilleures que nous vous remettons ce fascicule qui est et sera **le support indispensable tout au long de votre formation pratique.**

L-PERFORMANCE Ecole de conduite vous souhaite beaucoup de plaisir dans votre formation et un plein succès pour votre examen pratique.

Cordialement vôtre

Khaliunaa Tuul  
Monitrice titulaire du brevet fédéral

**Pour vos leçons de pratique : 076 575 66 14**

Voiture manuelle et automatique

## DYNAMIQUE

1. La force centrifuge (qui tend à éloigner du centre) chasse votre véhicule vers l'extérieur du virage et agit proportionnellement à la vitesse. Lorsqu'on double sa vitesse, on quadruple l'effet de la force centrifuge.
2. Lorsqu'on effectue un virage à gauche la voiture se « couche » vers l'extérieur du virage c'est-à-dire à droite et lorsqu'on tourne à droite la voiture se « penche » vers la gauche.
3. Il n'est pas dangereux d'arriver trop lentement dans un virage il est extrêmement dangereux d'arriver trop vite dans un virage.
4. On ne débraye pas et on ne freine pas dans un virage, **adapter la vitesse de votre véhicule et le rapport de vitesse avant le virage.**

## REGARD

1. On regarde à l'endroit où on veut aller et on dirige son véhicule à l'endroit où on regarde.
2. Ne regardez pas plus bas que la hauteur d'un toit de véhicule, pensez à la signalisation elle ne se trouve pas sur la route, mais à 3m, voire à 6m de hauteur.
3. Portez votre regard à l'endroit où la route disparaît, ... partez en profondeur à la découverte de votre tracé de route, ... cherchez l'endroit disponible, le trou, l'espace libre, ... **détournez votre regard d'un obstacle, d'un endroit vers lequel vous ne voulez pas vous diriger.**
4. Lorsque vous marchez, vous ne regardez pas vos pieds,... lorsque vous avez éteint l'interrupteur de la lumière de votre chambre vous arrivez à vous diriger vers votre lit malgré la nuit parce que vous avez visualisé et mémorisé le trajet,... il en va de même dans votre véhicule, ce que vous voyez à 20, 30m et plus et même beaucoup plus devant vous est visualisé et mémorisé, il n'est plus nécessaire de le regarder.
5. Ne regardez pas les côtés de votre véhicule, pensez que vous avez une vision périphérique (180°) qui vous permet de vous positionner dans l'espace. Pensez au cheval, on leur met des œillères pour qu'ils ne regardent pas sur les côtés.
6. Pourquoi regarde-t-on sur les côtés, parce que nous avons peur de toucher (un véhicule, un mur, tout obstacle se trouvant sur notre route). Souvenez-vous, vous seriez capable de marcher sur une planchette de 15cm de large et de 20m de long, posée sur le sol, iriez-vous en faire de même si celle-ci était à 20m au-dessus du sol ? Certainement pas, pour quelle raison vous n'iriez pas marcher dans ces conditions, uniquement parce que vous auriez peur de tomber ou parce que vous seriez tenté de regarder vers le bas et donc de chuter, ... il en va de même avec la conduite, on a peur de toucher et de ce fait on va regarder l'obstacle, (moralité) **interdisez-vous de regarder les obstacles.**

## **VOLANT**

1. On tient son volant au milieu de celui-ci c'est-à-dire à « 9h » pour la main gauche et « 3h » pour la main droite.
2. Avant un virage on prépare toujours la main du virage avec laquelle on va chercher son volant (plus au moins) en fonction de l'intensité du virage.
3. Il est autorisé de croiser (gratter) les mains lorsqu'on a besoin des deux mains pour tourner.
4. Le mouvement de la main est commandé par le déplacement du regard, de ce fait, il faut toujours dans un premier temps regarder où on veut se diriger et ensuite travailler le volant et pas le contraire.
5. Il est interdit :
  - De laisser les mains croisées
  - De pousser son volant avec la main opposée au virage (on tire un volant)
  - De travailler le volant avec la main à l'intérieur
  - De travailler avec les deux mains qui se suivent (une main tire le volant l'autre laisse glisser)

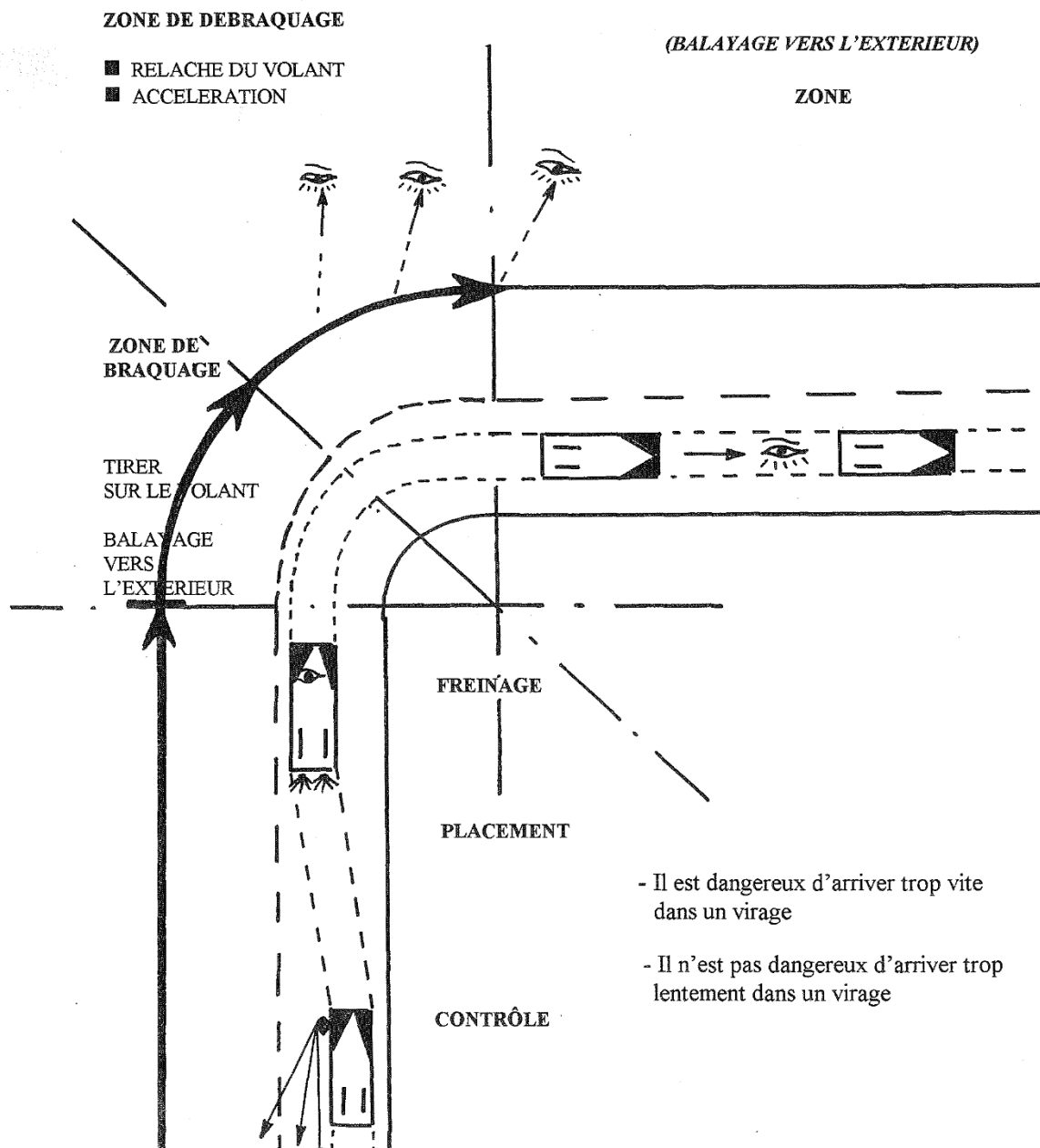
## **ACCELERATEUR**

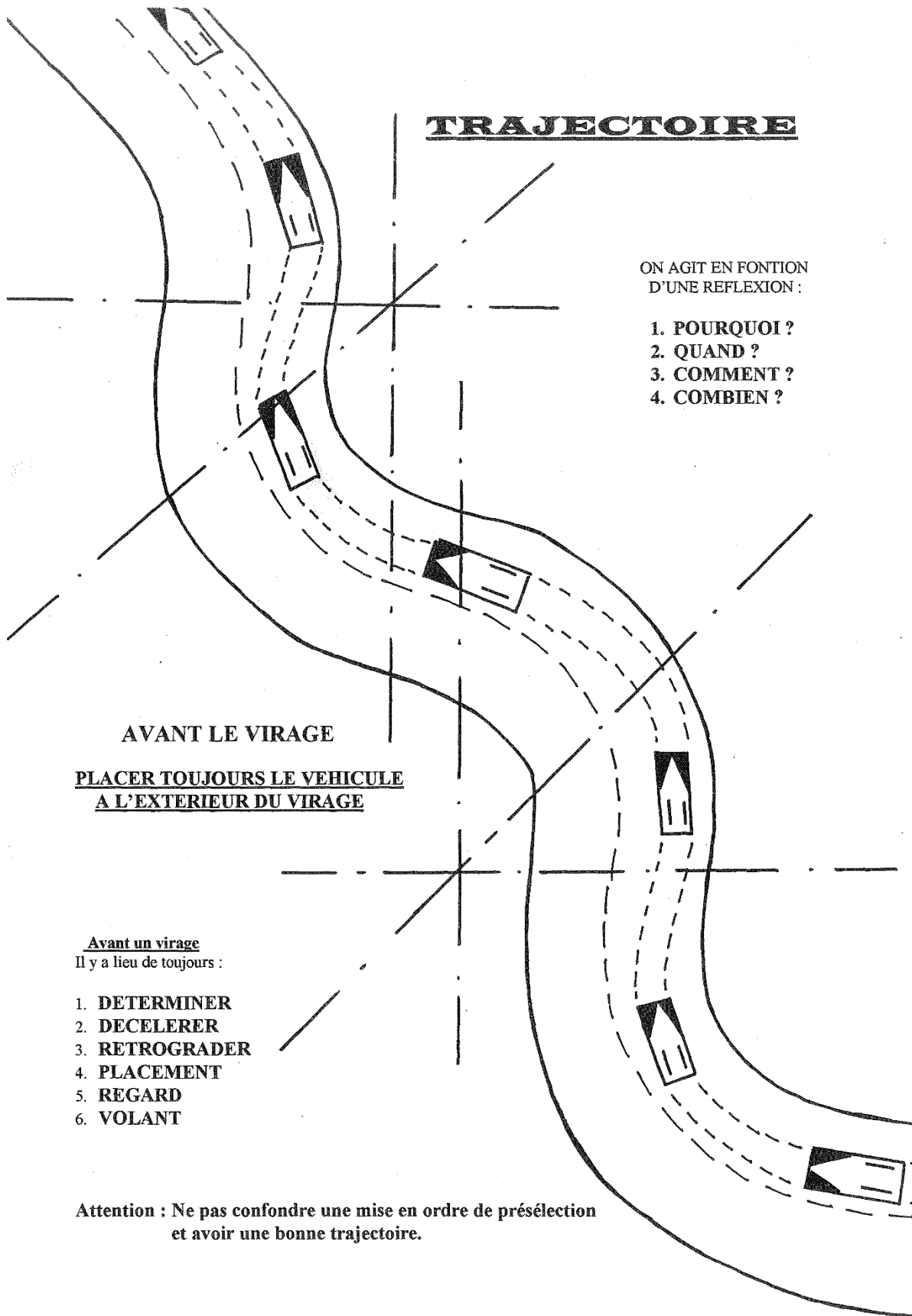
1. La pédale de gaz a trois fonctions :
  - Donner de la puissance au moteur lors du démarrage
  - Accélérer, c'est-à-dire faire aller plus vite le véhicule
  - Décélérer, c'est-à-dire ralentir le véhicule
2. Un bon conducteur c'est celui qui utilise le moins possible les freins, il sait travailler avec son accélérateur
3. Plus on a de visibilité, plus on mettra de gaz
4. Plus la visibilité diminue, plus on réduira les gaz
5. L'accélérateur règle la vitesse en fonction de six critères :
  - La visibilité
  - La largeur de la chaussée
  - L'état de la chaussée
  - La densité du trafic
  - Les propres possibilités du conducteur
  - Le véhicule

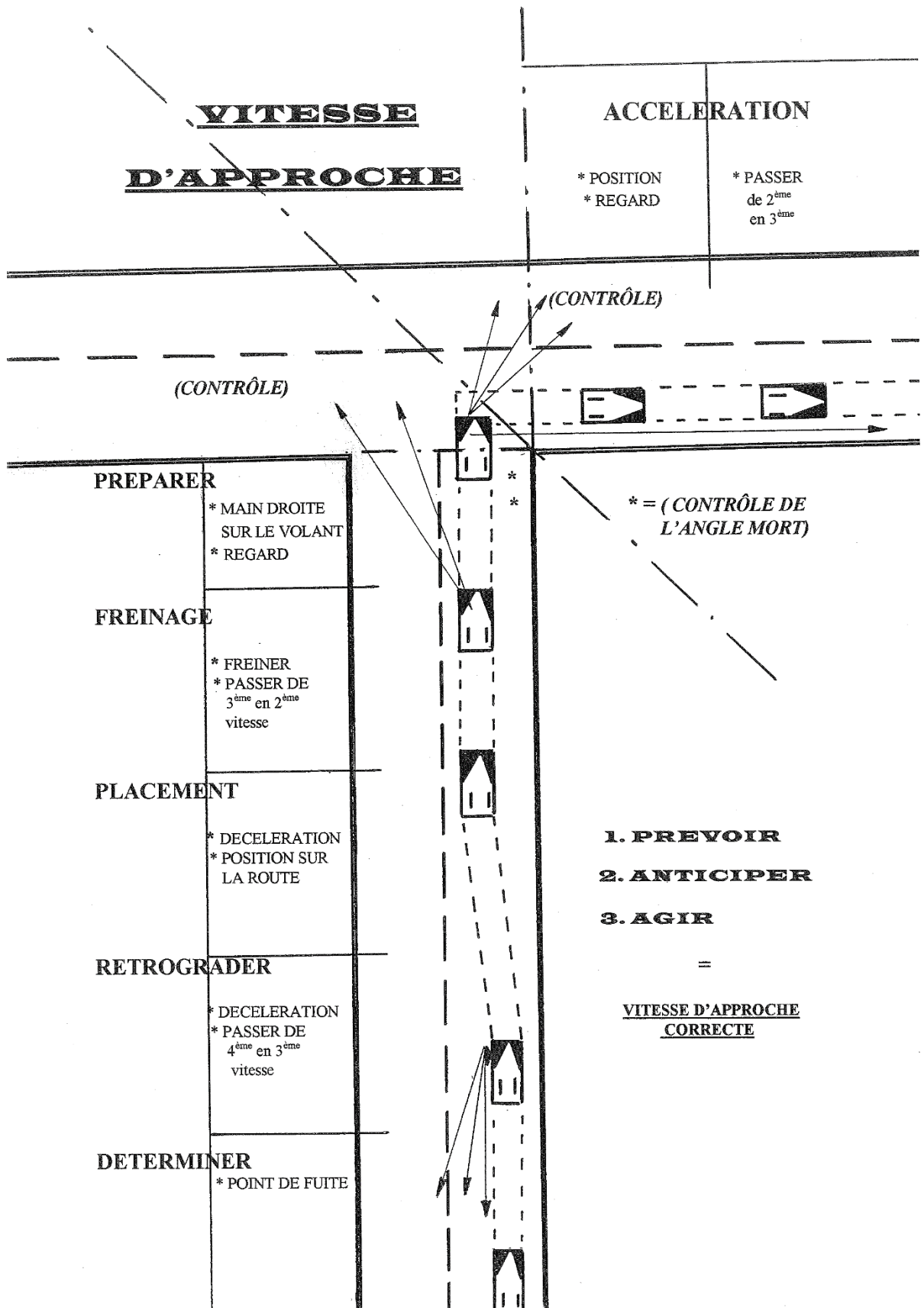
## VIRAGES

1. Décélération + adaptation du rapport de vitesse (rétrograder)
2. Placement du véhicule à l'extérieur du virage (ouvrir sa trajectoire)
3. Préparation de la main sur le volant (on va chercher son volant, plus ou moins)
4. Technique et sens de l'observation, regard (balayage vers l'extérieur du virage)
5. Accélération en fonction de l'éloignement du point de fuite (de la visibilité)

### COMMENT NEGOCIER CORRECTEMENT UN VIRAGE !







## EMBRAYAGE

### DEMARRAGE

1. GAZ
2. POINT DE FRICTION (Embrayer)
3. MAINTENIR LA PEDALE (3x)
4. SOULAGER (Ne jamais lâcher la pédale)
5. ACCELERER

### CHANGEMENT DES VITESSES

1. (a) DEBRAYER A FOND 1(b) LACHER LES GAZ
2. CHANGER LA VITESSE (Lentement et sans force)
3. REMONTER GENTIMENT L'EMBRAYAGE
4. ACCELERER
5. ou PAS DE GAZ (rétrograder)

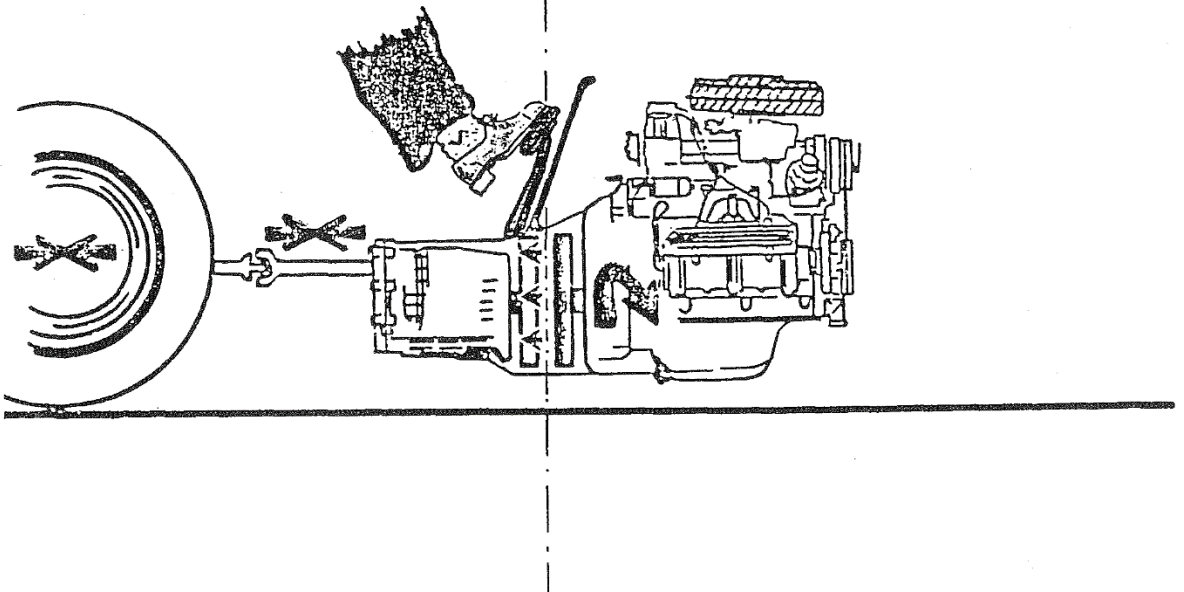
- Ce ne sont pas les gaz qui font partir un véhicule mais l'embrayage
- Il n'y a pas besoin de gaz pour effectuer les parages en marche arrière
  - **L'embrayage seul fait avancer ou reculer un véhicule**

Dans un premier temps, il est important pour un élève conducteur d'apprendre à faire avancer un véhicule sans mettre de gaz et ensuite seulement de pratiquer comme indiqué ci-dessus (voir démarrage).

### IL EST INTERDIT DE DEBRAYER DE FACON INJUSTIFIE :

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En virage</li> <li>3. Avant une intersection</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. En descente</li> <li>4. Avant ou au début du freinage</li> </ol> |
|---|--|


  
LE TALON DU PIED DE LA PEDALE D'EMBRAYAGE NE DOIT JAMAIS SE TROUVER AU SOL, LORS DE LA REMONTEE CELLE-CI.



## RAPPORT DE VITESSES

- On adapte ses rapports de vitesses en fonction du véhicule et non plus pour ralentir une voiture ou la moto.
- Avant d'entreprendre une descente, toujours rétrograder pour retenir le véhicule à une vitesse adaptée aux conditions.

Le moteur émet un bruit sourd : il faut descendre un rapport de vitesses

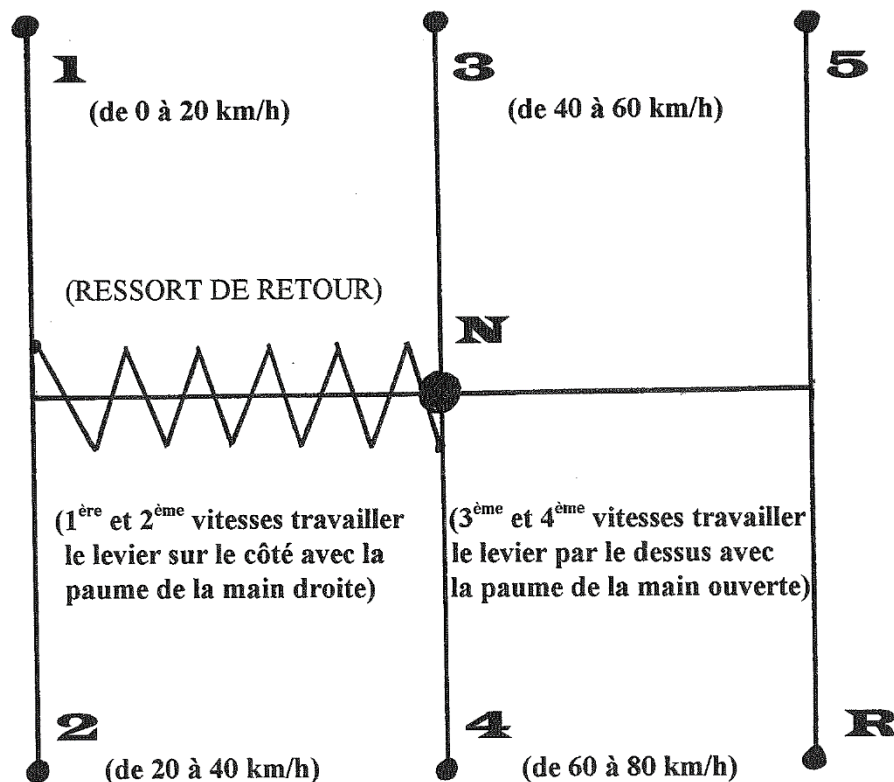
Le moteur émet un bruit aigu : il faut monter un rapport de vitesses

### CHOIX DU RAPPORT DE VITESSES (A titre indicatif) :

(Il ne s'agit pas de la conduite économique et écologique)

- 1<sup>ère</sup> – pour démarrer
- 2<sup>ème</sup> – à l'approche d'un stop, d'un feu rouge, d'un cédez le passage, d'un giratoire, d'un virage  
En localité, d'une intersection de deux routes secondaires
- 3<sup>ème</sup> – sur les routes principales en localité
- 4<sup>ème</sup> – à l'extérieur de localité
- 5<sup>ème</sup> – sur l'autoroute

Il n'est pas nécessaire de mettre de la force lors de la manipulation du levier de vitesses.



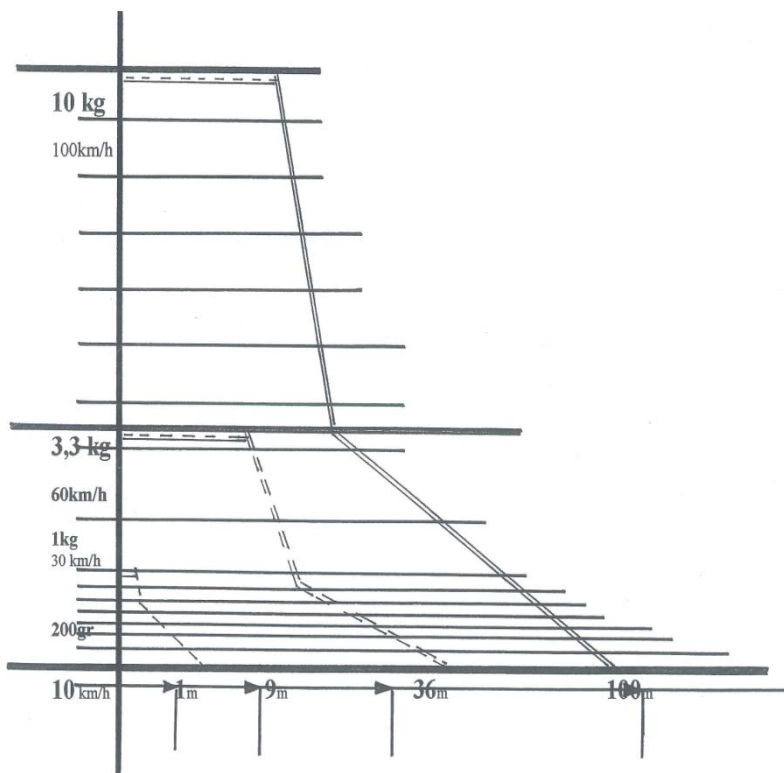


## FREINAGE

Lorsqu'on freine on diminue l'énergie d'un corps en mouvement, c'est-à-dire l'énergie cinétique du véhicule.

L'énergie cinétique est le demi-produit de sa masse par le carré de sa vitesse, c'est-à-dire qu'un véhicule de 1000 kg qui a roulé

1. à 120 km/h sur l'autoroute a besoin d'une force de ~56,6 tonnes pour l'arrêter sur une distance de 1 mètre
2. à 50 km/h en localité a besoin d'une force de ~ 9,8 tonnes pour l'arrêter sur une distance de 1 mètre



3. Un motard de 80 kg chute et tape la tête contre un trottoir à 50 km/h. Si son casque résiste à une déformation de 3 centimètres, il aura reçu sur la tête un choc de plus de 26 tonnes (très exactement 26'218,3 kg)

**Un freinage doit être dégressif** (plus fort au début et de moins en moins de pression)

FREINAGE D'URGENCE : 1 (a) FREINER AVEC LE MAXIMUM DE PRESSION 1 (b) DEBRAYER

En cas de blocage des roues, diminuer la pression sur la pédale de frein.

Lors d'un dérapage sur une route glissante DEBRAYER immédiatement et sans perdre de temps diriger le véhicule dans la direction voulue. Une inclinaison de plus de 30° ne permet plus de récupérer la trajectoire.

### **A.B.S. Anti Blocage Système**

L'ABS est un ordinateur qui gère le freinage à votre place. En cas d'urgence : il faut débrayer et appuyer avec le maximum de force sur la pédale de frein, rester appuyer jusqu'à l'immobilisation du véhicule et ne pas relâcher la pression sur la pédale.

L'ABS n'est pas utile en cas d'aquaplaning.

## **PRIORITES**

### **INTERSECTIONS**

**Six éléments nous permettent d'anticiper notre arrivée dans une intersection, à savoir :**

1. Le mur d'une propriété.
2. Passage pour piétons.
3. La plaque du nom de la rue.
4. L'arrondi de la bordure du trottoir.
5. Le miroir placé sur la gauche de la chaussée.
6. La signalisation : accès interdit, sens unique, sens obligatoire, impasse, etc...

### **PRIORITES**

1. Je tourne à droite, je suis prioritaire.
2. Je tourne à gauche, je dois la priorité au sens inverse.
3. En entrant dans une intersection, je suis prioritaire jusqu'au milieu de l'intersection.
4. Je dois la priorité à tous véhicules (rues) venant de droite, s'il n'y a pas de ligne blanche (stop ou cédez le passage).

### **COMPORTEMENT A UNE INTERSECTION**

- **Je dois réduire la vitesse de mon véhicule avant une intersection.**
- Je dois observer (sur ma gauche) mais surtout sur ma droite.
- S'il y a un stop ou un cédez le passage (sur ma droite), je dois accélérer.
- S'il n'y a pas de stop ou cédez le passage (sur ma droite) et pas de véhicule à ma droite, je dois accélérer.
- S'il n'y a pas de stop ou cédez le passage (sur ma droite) et qu'il y a un véhicule sur ma droite, je dois m'arrêter et lui accorder la priorité de droite.
- Lorsque je traverse une voie de tram, je contrôle à gauche et à droite.

## **GIRATOIRES**

1. Je ne mets pas d'indicateur de direction lorsque j'entre dans le giratoire, sauf, si je sors à la première route se trouvant sur ma droite.
2. Je ne mets pas d'indicateur de direction à gauche.
3. Je mets toujours l'indicateur de direction à droite pour sortir.
4. Je dois céder le passage à tous les véhicules venant sur ma gauche, engagés ou non engagés dans le giratoire.
5. Je ne dois pas la priorité de droite.

## **LA SIGNALISATION LUMINEUSE**

1. Le feu vert rond : m'autorise à aller tout droit, à droite ou à gauche
2. Le feu vert rond : a) me donne la priorité uniquement tout droit,  
b) en tournant à gauche, je dois m'attendre à devoir accorder la priorité aux véhicules venant en sens inverse et aux piétons,  
c) en tournant à droite, je dois m'attendre à devoir accorder la priorité aux piétons.
3. La flèche verte : m'oblige d'aller dans la direction de celle-ci et me donne la priorité
4. La flèche verte et un clignotant jaune : m'obligent d'aller dans la direction de la flèche et je dois accorder la priorité aux véhicules venant en sens inverse et aux piétons.

## **PIETONS**

1. Je m'arrête pour tous piétons (même seul) se trouvant en bordure d'un passage pour piétons, il est prioritaire sans manifester son intention de traverser, il est prioritaire de par sa position et de par sa direction 4 à 5 m avant le passage pour piéton.
2. Je ne m'arrête pas sur un passage pour piétons.
3. Un refus de priorité pour un piéton = CHF 350.-- d'amende t trois mois de retrait de permis...

## **PRESELECTIONS**

Je vais toujours tout droit, sur la voie ou la présélection la plus à droite, sauf si on m'a donné une direction à suivre.

Je ne vais jamais dans un accès interdit et dans une impasse, par contre, je vais toujours dans une obligation. Il est interdit à l'inspecteur de vous piéger.

Je ne change pas de présélection dans une intersection.

Lorsque je tourne à gauche, je n'empiète pas sur la voie du sens inverse. Je ne me positionne sur la gauche de la chaussée que lorsque je me trouve dans une rue à sens unique.

Lorsque je tourne à gauche, une seule voie de circulation pour la gauche, je vais me placer sur la présélection la plus à droite dans la nouvelle rue vers laquelle je me dirige.

Lorsque je change de voie ou de présélection, je dois mettre :

(1) l'indicateur de direction, (2) regarder dans le rétroviseur extérieur, (3) tourner la tête de côté (contrôle de l'angle mort).

Dix ou quinze mètres avant d'entreprendre un virage à droite, je contrôle ma droite d'un tourné de tête à droite pour vérifier s'il n'y a pas d'éventuel cycliste qui remonterait mon véhicule par la droite, il en va de même pour la gauche, il y a lieu de contrôler l'éventuel véhicule me dépassant par la gauche, alors que je me suis pourtant correctement présélectionné.

RTI = Rétro, tête, indicateur de direction.... Obligation des trois mouvements !

## **GENERALITES**

1. A tous les stop ou cédez le passage, je contrôle s'il y a un miroir.

2. Les motocyclistes doivent poser le pied à terre au stop.

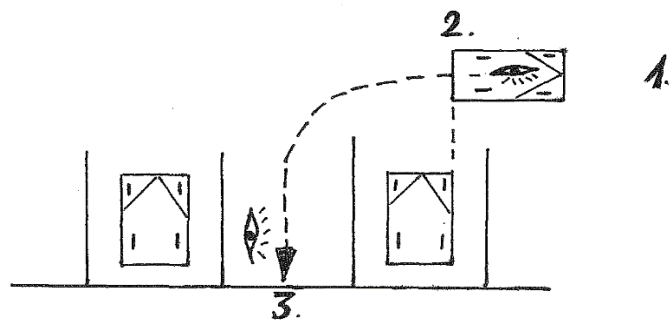
3. Les motocyclistes doivent impérativement tourner (suffisamment) la tête lors des changements de voies ou de direction et aux intersections ou il y a lieu d'appliquer la priorité de droite.

## PARCAGES

### Apprendre à parquer de façon méthodique et simple

#### Perpendiculairement

1. Se placer au **milieu** de la surface à disposition.
2. Commencez à braquer au moment où l'**arrière de votre véhicule**, se trouve à la **hauteur** du véhicule qui précède la case.
3. Regarder **le centre** de la case.

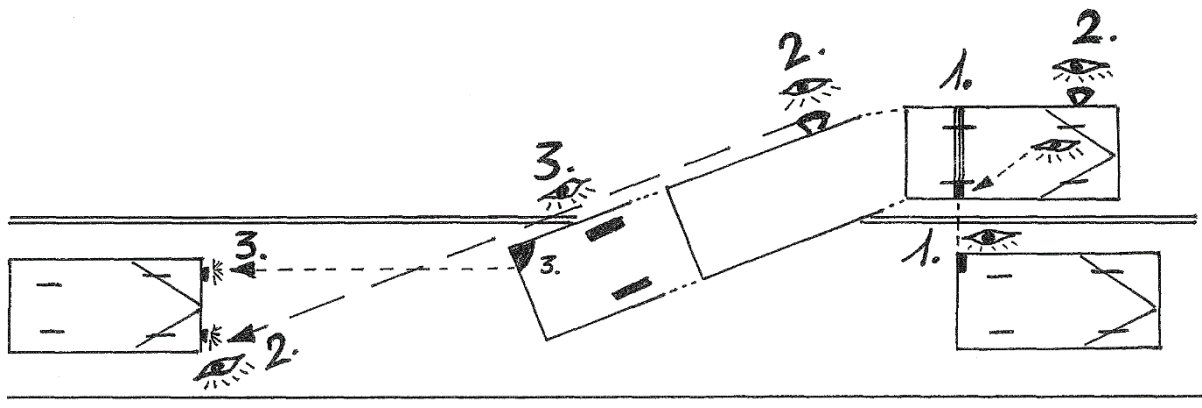


#### Latéralement

1. Le **siège arrière** à la hauteur de la fin du véhicule
2. Dans le rétroviseur de gauche, apercevoir le coin de la voiture **côté trottoir**.
3. La **roue arrière** sur la ligne blanche, **ou** reculer et perdre de vue le phare côté route.
4. Aligner le véhicule (contrôler la ligne blanche)

#### Volant

- : à fond à droite
- : deux tours à gauche
- : à fond à gauche
- : deux tours à droite



## INFORMATIONS SUR L'EXAMEN PRATIQUE

**De très nombreux élèves pensent que les inspecteurs cherchent à piéger l'élève lors de l'examen**, ce qui est inexact, raison pour laquelle nous avons jugé utile de vous donner les informations qui suivent :

- ✓ L'expert automobile reçoit aimablement et calmement le candidat.
- ✓ Par une attitude positive il cherche à créer un climat de confiance et fait preuve de respect, de tolérance, de compréhension et de patience envers l'élève conducteur.
- ✓ L'inspecteur donne au candidat le sentiment d'être compris et respecté. Il cherche à apaiser la nervosité du candidat, atténue sa peur, l'encourage, le soutiens et éventuellement émet des critiques positives.
- ✓ En cas de situation de circulation confuse, qui ne peut être perçue à l'avance ou très difficile (signalisation absente ou insuffisante, chantiers, etc.) l'expert aide le candidat à ce diriger en lui donnant des explications complémentaires.
- ✓ L'expert automobile : ne donne pas de leçon de conduite – renonce à la discussion et à la critique en cas de situation nécessitant une attention soutenue – peut laisser immobiliser le véhicule afin de dissiper la nervosité et/ou commenter les erreurs à éviter, afin d'influencer positivement la suite du déroulement de l'examen.
- ✓ **Ne provoque pas un comportement incorrect comme, par ex. faire bifurquer dans un accès interdit.** (source : chiffre 2/3/45 et page 7 et 9 des directives 7 sur l'exécution des examens pratiques de conducteurs du 13 mai 1993)

**L'examen pratique** a une durée de 60 minutes. Le véhicule doit être en ordre (pneus, frein, etc.). Ne pas oublier le permis de circulation du véhicule et le permis d'élève... Vous avez droit à un échec, Au deuxième échec, il vous faudra suivre des cours obligatoires pour obtenir une attestation vous permettant de vous inscrire à un deuxième examen. Au troisième échec, il vous faudra subir un test psychotechnique d'un montant de plus de CHF 400.--.

Bravo vous avez réussi !!!!

Après votre réussite à l'examen pratique, il vous faudra dans les trois ans qui suivent l'obtention de votre permis de conduire à l'essai, suivre deux journées de formation complémentaire...

## COURS 2-PHASES

2011



Veillez remplir entièrement les deux côtés de ce constat.

**CONSTAT AMIABLE D'ACCIDENT AUTOMOBILE**

Feuille 1/4

1. Date de l'accident	Heure	2. Localisation	Lieu:	3. Blessé(s) même léger(s)
		Pays:		non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/>
4. Dégâts matériels à des véhicules autres que A et B: non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/>		5. Témoins: noms, adresses, tél.		
objets autres que des véhicules: non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/>				

**VÉHICULE A**

6. Preneur d'assurance/assuré (voir attestation d'assurance)

NOM: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_ Pays: \_\_\_\_\_

Tél. ou e-mail: \_\_\_\_\_

7. Véhicule

A MOTEUR	REMORQUE
Marque, type	
N° d'immatriculation	N° d'immatriculation
Pays d'immatriculation	Pays d'immatriculation

8. Société d'assurance (voir attestation d'assurance)

NOM: \_\_\_\_\_

N° de contrat: \_\_\_\_\_

N° de carte verte: \_\_\_\_\_

Attestation d'assurance ou carte verte valable du: \_\_\_\_\_ au: \_\_\_\_\_

Agence (ou bureau, ou courtier): \_\_\_\_\_

NOM: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Pays: \_\_\_\_\_

Tél. ou e-mail: \_\_\_\_\_

Les dégâts matériels au véhicules sont-ils assurés par le contrat? non  oui

9. Conducteur (voir permis de conduire)

NOM: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Pays: \_\_\_\_\_

Tél. ou e-mail: \_\_\_\_\_

Permis de conduire n°: \_\_\_\_\_

Catégorie (A, B, ...): \_\_\_\_\_

Permis valable jusqu'au: \_\_\_\_\_

10. Indiquer le point de choc initial au véhicule A par une flèche

11. Dégâts apparents au véhicule A:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. Mes observations:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**12. CIRCONSTANCES**

Mettre une croix dans chacune des cases utiles pour préciser le croquis

\* Rayer la mention inutile

<input type="checkbox"/> 1	* en stationnement / à l'arrêt	<input type="checkbox"/> 1
<input type="checkbox"/> 2	* quittait un stationnement / ouvrait une portière	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 3	prenait un stationnement	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> 4	sortait d'un parking, d'un lieu privé, d'un chemin de terre	<input type="checkbox"/> 4
<input type="checkbox"/> 5	s'engageait dans un parking, un lieu privé, un chemin de terre	<input type="checkbox"/> 5
<input type="checkbox"/> 6	s'engageait sur une place à sens giratoire	<input type="checkbox"/> 6
<input type="checkbox"/> 7	roulait sur une place à sens giratoire	<input type="checkbox"/> 7
<input type="checkbox"/> 8	heurtait à l'arrière, en roulant dans le même sens et sur une même file	<input type="checkbox"/> 8
<input type="checkbox"/> 9	roulait dans le même sens et sur une file différente	<input type="checkbox"/> 9
<input type="checkbox"/> 10	changeait de file	<input type="checkbox"/> 10
<input type="checkbox"/> 11	doublait	<input type="checkbox"/> 11
<input type="checkbox"/> 12	virait à droite	<input type="checkbox"/> 12
<input type="checkbox"/> 13	virait à gauche	<input type="checkbox"/> 13
<input type="checkbox"/> 14	reculait	<input type="checkbox"/> 14
<input type="checkbox"/> 15	empiétait sur une voie réservée à la circulation en sens inverse	<input type="checkbox"/> 15
<input type="checkbox"/> 16	venait de droite (dans un carrefour)	<input type="checkbox"/> 16
<input type="checkbox"/> 17	n'avait pas observé un signal de priorité ou un feu rouge	<input type="checkbox"/> 17

← indiquer le nombre de cases marquées d'une croix →

**A signer obligatoirement par les DEUX conducteurs**  
Ne constitue pas une reconnaissance de responsabilité mais un relevé des identités et des faits servant à l'accélération du règlement

13. Croquis de l'accident au moment du choc

Préciser: 1. le tracé des voies - 2. la direction (par des flèches) des véhicules A, B - 3. leur position au moment du choc - 4. les signaux routiers - 5. le nom des rues (ou routes).

**VÉHICULE B**

6. Preneur d'assurance/assuré (voir attestation d'assurance)

NOM: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_ Pays: \_\_\_\_\_

Tél. ou e-mail: \_\_\_\_\_

7. Véhicule

A MOTEUR	REMORQUE
Marque, type	
N° d'immatriculation	N° d'immatriculation
Pays d'immatriculation	Pays d'immatriculation

8. Société d'assurance (voir attestation d'assurance)

NOM: \_\_\_\_\_

N° de contrat: \_\_\_\_\_

N° de carte verte: \_\_\_\_\_

Attestation d'assurance ou carte verte valable du: \_\_\_\_\_ au: \_\_\_\_\_

Agence (ou bureau, ou courtier): \_\_\_\_\_

NOM: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Pays: \_\_\_\_\_

Tél. ou e-mail: \_\_\_\_\_

Les dégâts matériels au véhicules sont-ils assurés par le contrat? non  oui

9. Conducteur (voir permis de conduire)

NOM: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Pays: \_\_\_\_\_

Tél. ou e-mail: \_\_\_\_\_

Permis de conduire n°: \_\_\_\_\_

Catégorie (A, B, ...): \_\_\_\_\_

Permis valable jusqu'au: \_\_\_\_\_

10. Indiquer le point de choc initial au véhicule B par une flèche

11. Dégâts apparents au véhicule B:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. Mes observations:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15. Signature des conducteurs

A

B