

AIDE-MÉMOIRE

HEURES DE CONDUITE ET DE REPOS

des conducteurs de véhicules lourds



Québec 

14 DERNIERS JOURS

RÈGLE

Pour conduire, vous devez avoir pris **au moins 24 heures de repos consécutives au cours des 14 jours précédents.**

EXEMPLE

Dans l'exemple ci-contre, le conducteur ne peut pas conduire le 31 août, car sa dernière période de 24 heures de repos consécutives remonte au 15^e jour précédant la journée en cours.

Août 2023						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
		1 REPOS	2 ✓	3 ✓	4 ✓	5 ✓
6 ✓	7 ✓	8 ✓	9 ✓	10 ✓	11 ✓	12 ✓
13 ✓	14 ✓	15 ✓	16 REPOS	17 ✓	18 ✓	19 ✓
20 ✓	21 ✓	22 ✓	23 ✓	24 ✓	25 ✓	26 ✓
27 ✓	28 ✓	29 ✓	30 ✓	31 REPOS Aujourd'hui		

CHOIX DE DEUX CYCLES

Cycle 1

RÈGLES

Interdiction de conduire après avoir accumulé **70 heures de travail** au cours d'une période de **7 jours consécutifs.**

À moins d'une remise à zéro :

- La journée en cours est toujours la 7^e du cycle.
- Avant de prendre le volant, vous devez donc calculer le nombre d'heures de travail accumulées au cours des 6 jours précédents.

Remise à zéro et changement de cycle

Lorsque vous suivez le cycle 1, vous pouvez le terminer, en commencer un nouveau ou passer au cycle 2 **après avoir pris au moins 36 heures de repos consécutives.** Après ce repos, les heures de travail recommencent à s'accumuler.

EXEMPLE

Le 13 août, combien d'heures sont disponibles dans le cycle?

Août 2023						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
6	7	8	9	10	11	12
	Jour 1 13 heures	Jour 2 8 heures	Jour 3 12 heures	Jour 4 10 heures	Jour 5 11 heures	Jour 6 8 heures
13						
Jour 7 ? heures						

Solution

1. Heures accumulées dans le cycle (jours 1 à 6) : 62
2. Heures disponibles dans le cycle (jour 7) : $70 - 62 = 8$
3. Le 13 août, 8 heures sont disponibles dans le cycle.

Cycle 2

RÈGLES

Interdiction de conduire après avoir accumulé :

- A) **120 heures de travail** au cours d'une période de **14 jours consécutifs**
- B) **70 heures de travail** sans avoir pris au moins **24 heures de repos consécutives**

Important : Pour prendre le volant, vous devez respecter ces deux conditions.

À moins d'une remise à zéro :

- La journée en cours est toujours la 14^e du cycle.
- Avant de prendre le volant, vous devez donc calculer le nombre d'heures de travail accumulées au cours des 13 jours précédents.

Remise à zéro et changement de cycle

Lorsque vous suivez le cycle 2, vous pouvez le terminer, en commencer un nouveau ou passer au cycle 1 **après avoir pris au moins 72 heures de repos consécutives**. Après ce repos, les heures de travail recommencent à s'accumuler.

EXEMPLE

Le 20 août, combien d'heures sont disponibles dans le cycle ?

Août 2023						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
6	7 Jour 1 9 heures	8 Jour 2 8 heures	9 Jour 3 8 heures	10 Jour 4 8 heures	11 Jour 5 Repos	12 Jour 6 8 heures
13 Jour 7 8 heures	14 Jour 8 8 heures	15 Jour 9 8 heures	16 Jour 10 8 heures	17 Jour 11 8 heures	18 Jour 12 8 heures	19 Jour 13 8 heures
20 Jour 14 ? heures						

Solution

1. Heures accumulées dans le cycle (jours 1 à 13) : 97
2. Heures disponibles dans le cycle selon la règle A : $120 - 97 = 23$
3. Heures accumulées depuis les 24 dernières heures de repos consécutives (jours 6 à 13) : 64
4. Heures disponibles dans le cycle selon la règle B : $70 - 64 = 6$
5. Le 20 août, en respectant les deux conditions, **6 heures** sont disponibles dans le cycle.

POSTE DE TRAVAIL

DÉFINITION

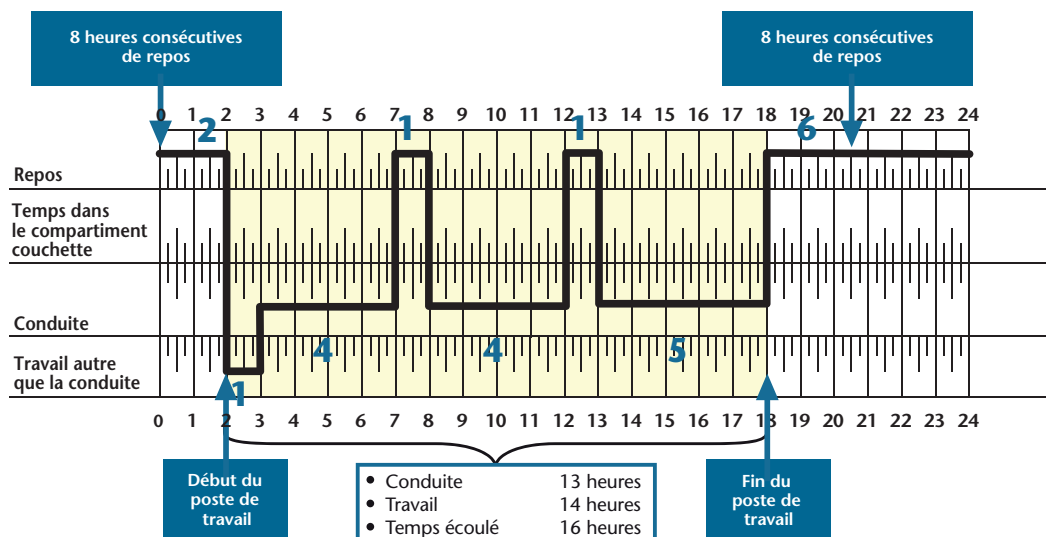
Période comprise entre deux périodes d'au moins **8 heures de repos consécutives**.

RÈGLES

Pour commencer un poste de travail, vous devez avoir pris au moins **8 heures de repos consécutives**.

Interdiction de conduire lorsque, depuis le début du poste de travail :

- **13 heures** de conduite se sont accumulées ;
- **14 heures** de travail se sont accumulées ;
- **16 heures** se sont écoulées.



RAPPORT D'ACTIVITÉS

RÈGLE

Vous devez remplir un rapport d'activités dans lequel sont inscrites toutes les activités prévues dans une journée.

EXEMPLE

Ci-contre, un rapport d'activités conforme au règlement: le rapport d'activités que vous utilisez doit reprendre les mêmes éléments.

Le code de couleurs vous indique à quel moment de la journée l'information doit être inscrite dans le rapport :

- Au début de la journée
- Au cours de la journée
- À la fin de la journée

Rapport d'activité du conducteur

07 08 2023

Jour Mois Année

Heure de début de la journée (autre que minuit)

195 648

Odomètre au début

196 413

Odomètre à la fin

765

Distance parcourue

- Cycle 1: 7 jours
- Cycle 2: 14 jours

L-12345

Camion/tracteur : plaque d'immatriculation

Numéro d'unité sur le certificat d'immatriculation

XYZ Transport inc.

Nom de l'exploitant

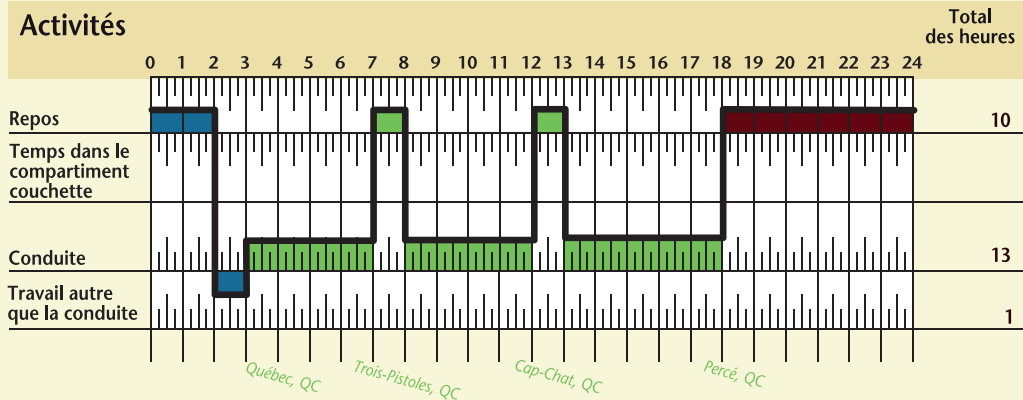
1464, boul. de la Sécurité, Québec, G1K 8J6

Adresse de l'établissement

1464, boul. de la Sécurité, Québec, G1K 8J6

Adresse du terminus d'attache

Activités



Jean Prudent

Nom du conducteur

Jean Prudent

Signature du conducteur

Nom du conducteur de relève

CONDITIONS À SATISFAIRE POUR NE PAS AVOIR À REMPLIR UN RAPPORT D'ACTIVITÉS

En tout temps, vous devez respecter les règles relatives aux heures de conduite, de travail et de repos.

Cependant, vous n'avez pas l'obligation de remplir un rapport d'activités si vous répondez à toutes les conditions suivantes :

- vous circulez à l'intérieur d'un rayon de 160 km de votre terminus d'attache;
- vous retournez chaque jour à votre terminus d'attache pour y commencer au moins 8 heures de repos consécutives;
- votre véhicule n'est pas visé par un permis de déroger aux heures de conduite et de repos;
- l'exploitant qui vous emploie tient des registres A) détaillés ou B) allégés :

A) Les **registres détaillés** doivent contenir les informations suivantes, pour chaque journée :

- la date;
- le cycle suivi;
- les activités effectuées par le conducteur;
- l'heure du début et de la fin de chaque activité;
- le total des heures consacrées à chaque activité;
- le cas échéant, les raisons d'un dépassement d'heures de conduite ou d'un report d'heures de repos.

B) Pour utiliser des **registres allégés**, des conditions supplémentaires s'appliquent :

- le poste de travail doit être d'une durée de 13 heures ou moins;
- le poste de travail doit commencer et se terminer la même journée;
- la durée de la période de repos avant et après le poste de travail doit être d'au moins 11 heures consécutives.

Les registres allégés doivent contenir les informations suivantes :

- la date et l'heure du début de la journée, si ce n'est pas minuit;
- le cycle suivi;
- l'heure du début et de la fin du poste de travail;
- le nombre total d'heures de travail au cours de la journée.

Nom du conducteur : Jean Prudent		Date : 12 août 2023		
Cycle suivi : 1				
Début de l'activité	Fin de l'activité	Repos	Conduite	Travail (sauf conduite)
00:00	6:00	6 h		
6:00	7:00			1 h
7:00	11:00		4 h	
11:00	12:00	1 h		
12:00	15:00		3 h	
15:00	16:30			1,5 h
16:30	18:30		2 h	
18:30	24:00	5,5 h		
TOTAL		12,5 h	9 h	2,5 h
Observations :				

Nom du conducteur : Jean Prudent		Année : 2023		
Cycle suivi : 1		Mois : août		
Jour de la semaine	Date	Début du poste de travail	Fin du poste de travail	Nombre d'heures de travail
Dimanche	6	Repos	Repos	0 h
Lundi	7	8:00	20:00	10 h
Mardi	8	8:00	19:00	10 h
Mercredi	9	7:00	20:00	12 h
Jeudi	10	8:00	21:00	11 h
Vendredi	11	8:00	21:00	11 h
Samedi	12	Repos	Repos	0 h
Observations :				

Important : La réglementation ne peut pas, à elle seule, éliminer les risques d'accidents liés à la fatigue au volant. Pour plus d'information sur la prévention de la fatigue et sur le Programme nord-américain de gestion de la fatigue, visitez les sites Web suivants :

saaq.gouv.qc.ca/fatigue et pnagf.com

UTILISATION OBLIGATOIRE D'UN DISPOSITIF DE CONSIGNATION ÉLECTRONIQUE

RÈGLE

Si vous devez remplir un rapport d'activités, vous devez le faire à l'aide d'un dispositif de consignation électronique (DCE).

Cependant, vous n'avez pas l'obligation d'utiliser un DCE si :

- le véhicule que vous conduisez fait l'objet d'un contrat de location d'une durée d'au plus 30 jours qui n'est pas reconduit;
- le véhicule que vous conduisez est d'une année de modèle antérieure à 2000;
- le véhicule est conduit afin d'être livré soit :
 - au terminus d'attache de son propriétaire à la suite d'une cession du droit de propriété,
 - à son locataire,
 - à son locateur durant un contrat de location ou à son expiration,
 - à une succursale d'une entreprise de location de véhicules pour un ajustement d'inventaire;
- le véhicule conduit pour être livré à l'un des destinataires énumérés ci-dessus n'est ni chargé ni attelé;
- le véhicule conduit pour être livré à l'un des destinataires énumérés ci-dessus transporte un ou plusieurs véhicules qui font partie de la livraison, par la méthode à dos d'âne;
- le véhicule est conduit dans les 5 jours suivant sa livraison à la suite d'une cession du droit de propriété et n'est ni attelé ni chargé;
- le véhicule est un véhicule neuf qui est conduit afin d'être livré à une entreprise pour que sa fabrication soit complétée ou pour être rendu conforme à l'usage auquel il est essentiellement destiné ou qui est conduit afin d'être retourné à son propriétaire à la suite d'une telle opération;
- le véhicule est conduit dans un rayon de 160 km du terminus d'attache de son conducteur et le conducteur retourne chaque jour à son terminus d'attache;
- le conducteur du véhicule circulant dans un rayon de 160 km de son terminus d'attache ne peut retourner le jour même à son terminus d'attache à cause de mauvaises conditions de circulation.

**Société de l'assurance
automobile**

Québec 

Avec vous,
au cœur de votre sécurité