



AMBASSADEUR DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Guide de l'ambassadeur



Table des matières

Rôle de l'ambassadeur	3
Présentations en classe	3
Ceinture de sécurité	4
Vitesse.....	5
Cellulaire et texto.....	7
Fatigue.....	9
Alcool.....	10
Drogue	12
Récapitulatif - Bal des finissants.....	14

PRÉSENTATION DU PROJET

Ambassadeur de la sécurité routière, c'est un projet qui vise à diminuer le nombre de jeunes conducteurs qui meurent ou qui se blessent sur les routes. En décidant de devenir ambassadeur, tu t'engages à encourager les élèves de ton groupe à être prudents quand ils conduisent ou quand ils sont passagers. Ton rôle est de sensibiliser les autres aux risques des comportements dangereux et de leur faire connaître les solutions pour prévenir des accidents et des drames.



RÔLE DE L'AMBASSADEUR

1. Faire des présentations en classe sur la sécurité routière.
2. Être bien préparé avant chaque présentation en lisant le contenu sur le sujet présenté et en se familiarisant avec le PowerPoint.
3. Donner l'exemple en dehors de l'école et intervenir quand de vraies situations dangereuses risquent de se produire.



PRÉSENTATIONS EN CLASSE

Si la visite d'un établissement de santé ou un témoignage est organisé au début du projet, ta première mission sera de raconter ton expérience aux élèves de ta classe.

Les autres présentations portent sur des sujets de sécurité routière (ceinture de sécurité, vitesse, cellulaire et texto, fatigue, alcool et drogue). À la fin de l'année, une présentation de récapitulation est prévue.

Pour te préparer à faire tes présentations, lis attentivement le contenu détaillé du sujet que tu présentes en classe. Ces contenus se trouvent aux pages suivantes. Des PowerPoint sont aussi disponibles pour appuyer tes présentations.

Ton enseignant a lui aussi en sa possession le contenu de tes présentations. Il est là pour te soutenir et pour bonifier tes propos au besoin.

Tu peux aussi consulter le site Web www.conduistavie.com pour en savoir plus sur les différents sujets dont tu vas parler.

Merci de ton engagement !



CEINTURE DE SÉCURITÉ

« Ça commence fort ! »

En intro

La ceinture de sécurité réduit de moitié les risques d'être tué ou blessé gravement dans un accident. En cas d'accident, elle pourrait faire la différence entre la vie et la mort.

« Place au cinéma ! »

Présentation vidéo

Capsule #cpasdesfarces sur la ceinture de sécurité

« Pssst... Savais-tu ça ? »

Quelques infos

Lors d'un accident à 50 km/h, le poids d'une personne ou d'un objet est multiplié par 20. Si tu pèses 150 livres, tu deviens un projectile de 3 000 livres. Cette force peut te blesser gravement, te tuer ou tuer quelqu'un d'autre (imagine le conducteur qui reçoit ça dans le dos!).

« C'est dangereux, mais combien ça coûte ? »

Sanctions

- Ne pas porter sa ceinture de sécurité:
 - 3 points d'inaptitude (c'est beaucoup si tu as un permis d'apprenti ou probatoire)
 - Amende de 80 \$ à 100 \$
- Passagers de moins de 16 ans qui ne s'attachent pas:
 - 3 points d'inaptitude (au conducteur)
 - Amende de 80 \$ à 100 \$ (au conducteur)

« On fait quoi avec ça ? »

Solutions

- C'est simple: on s'attache!
 - Comme conducteur, donne l'exemple, attache-toi tout le temps et assure-toi que tout le monde est bien attaché avant de démarrer la voiture.
 - Comme passager, donne l'exemple et attache-toi tout le temps.

« On jase là ! »

Pistes de discussion

- Si vous êtes plusieurs amis à vouloir vous déplacer, mais qu'une seule voiture est à votre disposition, que faites-vous?
- Pourquoi embarquer trop de passagers ou encore embarquer des personnes dans le coffre de la voiture est une mauvaise idée?

« C'est ça qui est ça ! »

Mot de la fin

Tu attaches ton pantalon? Attache-toi en auto. Tout le temps. Y a rien de plus simple.

« T'en veux encore ? »

Pour en savoir plus

Web: www.conduistavie.com
(site Web conçu pour les 16-24 ans)

Facebook: www.facebook.com/SAQQC

Twitter: www.twitter.com/saaq

À remettre: Jeu-questionnaire
Ceinture de sécurité





« Ça commence fort »

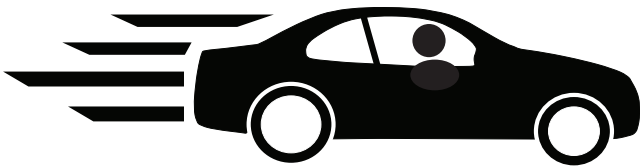
En intro

La vitesse tue environ 155 personnes par année au Québec.

« Place au cinéma ! »

Présentation vidéo

Capsule #cpasdesfarces sur la vitesse
Dernier message de la SAAQ sur la vitesse



« Pssst... Savais-tu ça ? »

Quelques infos

La vitesse :

- Empêche de tout voir ce qu'il y a sur la route
- Augmente la gravité des accidents

Un impact à :

- **50 km/h** équivaut à une chute du haut d'un édifice de **4 étages**.
- **75 km/h** équivaut à une chute du haut d'un édifice de **8 étages**.
- **100 km/h** équivaut à une chute du haut d'un édifice de **14 étages**.

- Peut faire dérapier ton auto
- Augmente la distance de freinage
 - Plus un véhicule roule vite, plus longtemps il freinera avant de s'arrêter.
- Ne fait pas gagner de temps!
 - Sur **10 kilomètres**, rouler à 70 km/h dans une zone de 50 km/h fait gagner à peine **4 minutes**.
 - Sur **15 kilomètres**, rouler à 90 km/h dans une zone de 70 km/h fait gagner à peine **3 minutes**.
 - Sur **20 kilomètres**, rouler à 110 km/h dans une zone de 90 km/h fait gagner à peine **2 minutes**.
- Augmente la consommation d'essence
 - Plus un véhicule roule vite, plus il consomme d'essence. Ralentir permet d'économiser de l'essence et de réduire les émissions polluantes.



« C'est dangereux, mais combien ça coûte ? »

Sanctions

- Amendes et points d'inaptitude : voir le site www.conduistavie.com (section vitesse) pour des exemples concrets
- Grand excès de vitesse : amende doublée, points d'inaptitude doublés, possibilité de se faire suspendre son permis et saisir son véhicule

« On fait quoi avec ça ? »

Solutions

- Comme passager, demande au conducteur de ralentir. S'il refuse, demande de descendre.
- Comme conducteur, ralentis et écoute tes passagers.
- Si tu penses être en retard, fais-le savoir **avant de partir**.

« On jase là ! »

Pistes de discussion

- Si tu es passager et que le conducteur conduit trop vite, qu'est-ce que tu pourrais lui dire?
- Pourquoi certaines personnes sont gênées de demander au conducteur de ralentir?
- Connaissez-vous des gens qui ont eu un accident à cause de la vitesse? Que retenez-vous de leur expérience?

« C'est ça qui est ça ! »

Mot de la fin

Eille, calme toé!

Wô, arrête!

T'es-tu fou? Relaxe!

Slaque le gaz!

Tous les mots sont bons pour convaincre un *chum* de ralentir.

Comme conducteur, écoute tes passagers et ralentis.

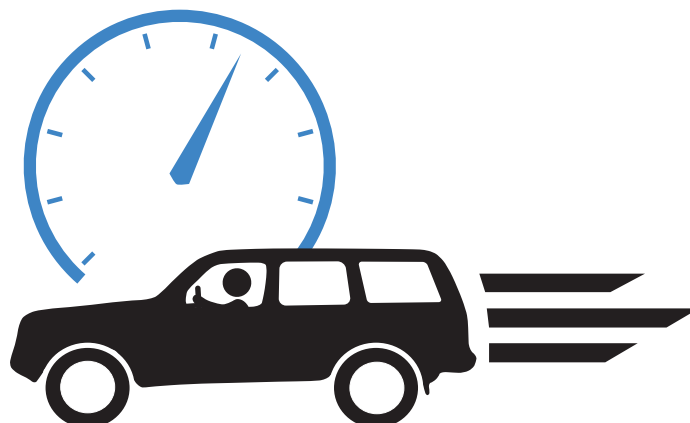
« T'en veux encore ? »

Pour en savoir plus

Web: www.conduistavie.com

Facebook: www.facebook.com/SAAQQC

Twitter: www.twitter.com/saaq





CELLULAIRE ET TEXTO

« Ça commence fort ! »

En intro

Si tu textes en conduisant, tes yeux quittent la route pendant 4 à 6 secondes. À 90 km/h, c'est comme traverser un terrain de football les yeux fermés!

« Place au cinéma ! »

Présentation vidéo

Capsule #cpasdesfarces sur le texto
Dernier message de la SAAQ sur le texto

« Pssst... Savais-tu ça ? »

Quelques infos

→ Tu ne peux pas toucher à ton cellulaire lorsque tu conduis. C'est interdit, même si tu es arrêté à un feu rouge ou dans le trafic. Que ce soit pour texter, parler, changer la musique ou simplement regarder l'heure.

« C'est dangereux, mais combien ça coûte ? »

Sanctions

- Amende de 80 \$ à 100 \$
- 4 points d'inaptitude

« On fait quoi avec ça ? »

Solutions

- Télécharge une application qui bloque les textos et les appels, comme Mode conduite.
 - **C'est gratuit!**
 - Si quelqu'un t'appelle, il est redirigé dans ta boîte vocale.
 - S'il t'envoie un texto, il recevra une réponse automatique lui signalant que tu es en train de conduire et que tu vas le rappeler quand tu seras rendu à destination.
- Mets ton cellulaire sur le mode Avion ou Sommeil.
- Ferme ton cellulaire avant de prendre la route.
- Demande à tes passagers de lire, d'écrire ou d'appeler à ta place.
- Stationne-toi pour téléphoner ou texter.





« On jase là! »

Pistes de discussion

- Quels sont vos trucs pour ne pas utiliser votre cellulaire au volant?
- Connaissez-vous quelqu'un qui a eu un accident parce qu'il utilisait son cellulaire en conduisant?
- Connaissez-vous des sources de distraction au volant autres que le cellulaire? (fumer, boire, manger, manipuler la radio, changer de CD, manipuler le GPS, se maquiller, etc.)

« T'en veux encore? »

Pour en savoir plus

Web: www.conduistavie.com

Facebook: www.facebook.com/SAQQC

Twitter: www.twitter.com/saaq

À remettre: Autocollant anti-texto
Feuillet *Y a des mots qui frappent*

« C'est ça qui est ça! »

Mot de la fin

Y a pas de texto assez urgent pour mettre ta vie en danger. Ne risque pas ta vie pour un message banal parce que oui, la plupart des textos qu'on envoie sont banals (*qu'est-ce qu'on mange pour souper?, tu fais quoi?, t'es où?, à quelle heure t'arrives?, etc.*).





FATIGUE

« Ça commence fort ! »

En intro

Chaque année, en moyenne, 84 personnes sont tuées et près de 9 000 personnes sont blessées dans un accident lié à la fatigue.

« Place au cinéma ! »

Présentation vidéo

Capsule #cpasdesfarces sur la fatigue
Dernier message de la SAAQ sur la fatigue

« Pssst... Savais-tu ça ? »

Quelques infos

- La fatigue est un état qu'on ne peut pas surmonter ou compenser, même avec toute notre volonté, notre expérience ou notre motivation.
- Comme l'alcool, la fatigue diminue la concentration, le jugement et les réflexes.
- Les principaux signes de fatigue sont :
 - Bâiller fréquemment
 - Cogner des clous
 - Yeux qui piquent
 - Paupières qui se ferment toutes seules
 - Difficulté à trouver une position confortable
 - Difficulté à se concentrer (par exemple, manquer une sortie)
 - Difficulté à garder la même vitesse et la même trajectoire
 - Réactions plus lentes
 - Pertes de mémoire (ex. : ne pas se souvenir des derniers kilomètres parcourus)
 - Hallucinations (ex. : imaginer la présence d'un animal sur la route)



« On fait quoi avec ça ? »

Solutions

- S'arrêter dans un endroit sécuritaire pour faire une pause, se dégourdir ou, idéalement, faire une sieste.
- Taxi, Nez rouge, parents, amis. Pas besoin d'avoir consommé pour utiliser leurs services.
- Dormir sur place.
- Attention: boire du café, des boissons énergisantes (*Red Bull*), baisser une vitre pour un peu d'air frais, monter le volume de la radio, chanter, changer de position, mâcher de la gomme ou parler aux passagers ne sont pas de véritables solutions. Leur effet sera temporaire, s'il y en a un, et les signes de fatigue réapparaîtront très vite.

« On jase là ! »

Pistes de discussion

- Selon vous, un adolescent ou un jeune adulte a besoin de combien d'heures de sommeil par nuit pour conduire en sécurité? (*réponse: au moins 9 heures*)

« C'est ça qui est ça ! »

Mot de la fin

Il n'existe aucun truc pour vaincre la fatigue au volant. Si t'es fatigué, prends une pause, pas le champ!

« T'en veux encore ? »

Pour en savoir plus

Web: www.conduistavie.com

Facebook: www.facebook.com/SAQQC

Twitter: www.twitter.com/saaq



ALCOOL

« Ça commence fort ! »

En intro

L'alcool au volant, c'est criminel. En moyenne, 160 personnes par année sont tuées dans un accident lié à l'alcool.

« Place au cinéma ! »

Présentation vidéo

Capsule #cpasdesfarces sur l'alcool
Capsule #cpasdesfarces sur la complicité
Dernier message de la SAAQ sur l'alcool au volant

« Pssst... Savais-tu ça ? »

Quelques infos

- Jusqu'à 22 ans, c'est zéro alcool. Interdit de conduire si t'as consommé de l'alcool, même une bière.
- Attention: si tu conduis avec un taux d'alcool dans le sang supérieur à 0,08, ou si tes facultés sont affaiblies, tu pourrais être accusé au criminel.
- Rien ne fait descendre le taux d'alcool dans le sang, à part le temps:
 - même si tu as dansé et transpiré.
 - même si tu as beaucoup mangé.
 - même si tu as bu beaucoup d'eau.
 - même si tu as pris du café.
 - même si tu n'as bu que des cocktails à base de jus.
- Refuser d'obéir à un ordre d'un policier, comme souffler dans l'alcootest, n'est pas une bonne idée. Ça équivaut à souffler le double de la limite, ce qui entraîne automatiquement les sanctions les plus sévères.

« C'est dangereux, mais combien ça coûte ? »

Sanctions

L'alcool au volant, ça coûte très cher.

- Pour une infraction au zéro alcool (si tu conduis avec de l'alcool dans le sang):
 - Permis suspendu 90 jours
 - 4 points d'inaptitude
 - Amende de 300 \$ à 600 \$

Mais ça pourrait être pire... tu pourrais être poursuivi au criminel si ton alcoolémie est supérieure à 0,08, si tes facultés sont affaiblies ou si tu refuses d'obéir aux policiers.

- Les conséquences sont beaucoup plus graves:
 - Casier judiciaire
 - Perte du permis de conduire
 - Prison possible
 - Antidémarrreur éthylométrique dans l'auto
 - Amende
 - Frais: de 1 700 \$ à 12 000 \$, plus les frais d'avocat; augmentation de la prime d'assurance automobile, etc.





« On fait quoi avec ça ? »

Solutions

- Conducteur désigné (c'est celui qui n'a rien bu, pas celui qui a le moins bu!)
- Taxi (**Cool Taxi**: coupons pour payer le taxi et rien d'autre)
- Transport en commun (autobus, métro)
- Services de raccompagnement (comme Nez rouge)
- Dormir sur place
- Parents ou amis

« On jase là ! »

Pistes de discussion

- Si vous appelez un parent ou un ami au milieu de la nuit parce que vous avez bu, croyez-vous qu'ils vont être choqués ou soulagés?
- Vous êtes dans un *party* et un de vos amis insiste pour prendre son auto même s'il a bu. Que faites-vous?

« C'est ça qui est ça ! »

Mot de la fin

Lorsqu'on boit, on ne conduit pas!

« T'en veux encore ? »

Pour en savoir plus

Web: www.conduistavie.com

Facebook: www.facebook.com/SAAQQC

Twitter: www.twitter.com/saaq

À remettre: Dépliant *Facultés affaiblies*
Jeu-questionnaire *Testez vos facultés*





DROGUE

« Ça commence fort ! »

En intro

La présence de drogue dans le sang a été trouvée chez 31 % des conducteurs qui sont morts dans un accident de la route (près d'un conducteur sur trois).

« Place au cinéma ! »

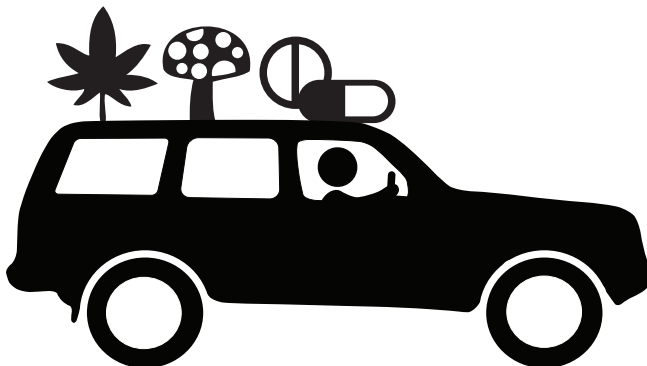
Présentation vidéo

Capsule #cpasdesfarces sur la drogue
Dernier message de la SAAQ sur la drogue

« Pssst... Savais-tu ça ? »

Quelques infos

- La drogue au volant, c'est criminel. Comme l'alcool.
- Les policiers sont formés pour détecter les conducteurs « gelés », peu importe la drogue consommée.
- Épreuves de coordination des mouvements : tests sur le bord de la route pour évaluer ta capacité de conduire.
- Experts en reconnaissance de drogues : policiers qui, une fois au poste, font passer une autre série de tests plus poussés (température, pouls, test d'urine, etc.).



« C'est dangereux, mais combien ça coûte ? »

Sanctions

- Si tu es reconnu coupable, ce sont les mêmes conséquences que pour l'alcool :
 - Casier judiciaire
 - Perte du permis de conduire
 - Prison possible
 - Amende
 - Frais : de 1 700 \$ à 12 000 \$, plus les frais d'avocat; augmentation de la prime d'assurance automobile, etc.

« On fait quoi avec ça ? »

Solutions

- On ne prend pas de drogue!
- Sinon, comme pour l'alcool, on ne conduit pas. Les solutions sont les mêmes :
 - Conducteur désigné (c'est celui qui n'a rien consommé, pas celui qui est le moins « gelé »!)
 - Taxi ([Cool Taxi](#): coupons pour payer le taxi et rien d'autre)
 - Transport en commun (autobus, métro)
 - Services de raccompagnement (Nez rouge)
 - Dormir sur place
 - Parents ou amis



« On jase là! »

Pistes de discussion

→ Quelle est la drogue la plus souvent détectée chez les conducteurs décédés? (*réponse: le cannabis*)

« C'est ça qui est ça! »

Mot de la fin

Toutes les drogues sont détectables.
Pas de drogue au volant.

« T'en veux encore? »

Pour en savoir plus

Web: www.conduistavie.com

Facebook: www.facebook.com/SAAQQC

Twitter: www.twitter.com/saaq

À remettre: Jeu-questionnaire *La drogue au volant*





RÉCAPITULATIF – BAL DES FINISSANTS

« Place au cinéma ! »

Présentation vidéo

Capsule *Commence pas ta vie par la fin - Bal des finissants*

« Pssst... T'en souviens-tu ? »

Quelques rappels

Qu'avez-vous retenu sur les différents sujets vus cette année?



CEINTURE

- On s'attache en tout temps.
- On s'assure que tout le monde est attaché avant de partir.
- Il doit y avoir autant de ceintures qu'il y a de passagers.

VITESSE

- On demande au conducteur qui roule trop vite de ralentir.
- On écoute nos passagers et on ralentit.

CELLULAIRE ET TEXTO

- Y'a pas de texto assez urgent pour mettre ta vie en danger.
- C'est interdit, même pour regarder l'heure.
- Utiliser une application mobile comme Mode conduite.
- Au volant, on ne texte pas!

FATIGUE

- Il n'existe aucun truc pour vaincre la fatigue au volant.
- Si t'es fatigué, prends une pause, pas le champ!
- Même si tu n'as pas consommé, si t'es fatigué, dors sur place.

ALCOOL

- L'alcool au volant, c'est criminel et ça coûte cher.
- Lorsqu'on boit, on ne conduit pas!
- Dès la première consommation d'alcool, ta capacité de conduire est déjà diminuée.
- N'oublie pas, tu es soumis au zéro alcool. Zéro, c'est zéro!

DROGUE

- Toutes les drogues sont détectables par les policiers.
- Toutes les drogues agissent sur le cerveau et peuvent nuire à ta conduite.
- Même le cannabis peut avoir des effets significatifs sur ta conduite.
- Pas de drogue au volant!



« On jase après-bal ! »

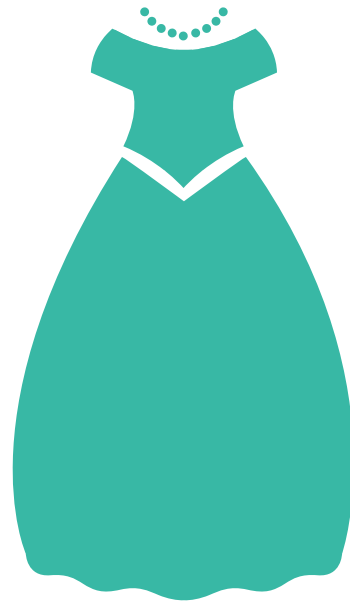
Un bal mémorable, c'est un bal bien planifié : ton *look*, ta robe, ton nœud papillon, tes cheveux, la limousine : faut penser à tout !

Pour que les souvenirs du bal et de l'après-bal soient inoubliables, pense à ton retour à la maison. Ajoute-le à ta *to do list*.

Qu'est-ce qui peut être fait pour revenir de l'après-bal ?

- Demande à tes parents de venir te chercher.
- Dors sur place.
- Reviens en taxi ou utilise des coupons [Cool Taxi](#).
- Utilise les transports en commun.

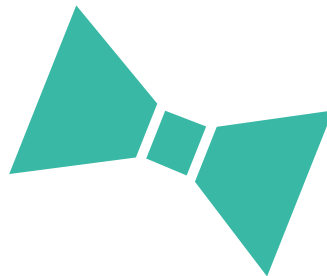
Veille sur tes amis et assure-toi que personne ne conduit après avoir consommé.



« C'est ça qui est ça ! »

Mot de la fin

Ces conseils-là valent aussi pour les *partys* qu'on aura cet été ! **Bon bal !**



*Société de l'assurance
automobile*

Québec 