[**Conduite**](http://www.franska.be/exercices/exercices3/fouquets/bienconduire.docx)**: corriger ses mauvaises habitudes au volant**



**Les leçons apprises à l'auto-école vous semblent loin? Gommez les mauvaises habitudes et repartez sur de bonnes bases.**

**• Serrer sa ceinture**

Pour une génération qui a appris à conduire avant qu'elle ne devienne obligatoire, **mettre sa ceinture de sécurité n'est pas toujours un geste habituel.** Aujourd'hui, les moniteurs apprennent à bien la placer: brin horizontal placé sur le haut des cuisses, juste en dessous des os solides des hanches et jamais sur le ventre, bien plus fragile en cas de choc.   
  
**Mieux vaut aussi retirer tout objet** - broche, lunettes, pendentif, collier - placé sous la ceinture. Quant au manteau, il empêche le bon placement de la ceinture, crée du jeu entre le corps et la sangle, et entrave entrave les mouvements de bras.

**• Réapprendre à jouer du cerceau**

L’airbag n’est pas un coussin gonflable, mais un sac explosif. Par conséquent, il est risqué de tenir le volant par le moyeu, les branches et même par l’intérieur de la jante. **Un volant se tient mains à 9 h 15.**   
  
Laisser la paume sur le levier de vitesses n’est pas seulement néfaste pour la boîte mais dangereux. **En cas d’urgence, le mouvement du volant  sera imprécis ou excessif.**Car nous ne poussons pas le volant, nous le tirons. En virage serré, si nous tournons  à droite, c’est la main droite qui remonte à 12 heures, voire  à 11 heures, puis "tire" le volant pendant que la gauche reste en place et laisse glisser. Ainsi, nous nous retrouvons au milieu du virage, volant braqué et mains à 9 h 15, en bonne position pour amplifier ou diminuer le braquage.

**• Retrouver son jeu de jambes**

**Quand il ne débraye pas, le pied gauche doit rester posé à gauche de la pédale d’embrayage.** Ce point d’appui sert à se caler au dossier dans les virages serrés pour ne pas se cramponner au volant. Cela implique, bien sûr, de changer de vitesses avant le virage et non pas pendant.

**Quant au pied droit, il doit être incliné vers la droite,** talon face à la pédale de frein, pour qu’en lâchant l’accélérateur, une simple rotation de la jambe permette d’appuyer franchement, sans tordre la cheville, et rapidement sur le frein en cas d’imprévu. De même pour qu’à chaque lever de pied en croisement ou virage, le pied se replace naturellement face à la pédale du milieu, prêt à l’enfoncer

## • Rester à la bonne place

**Sur une autoroute à trois voies, la voie centrale n’est pas le juste milieu,** même si nous roulons à la vitesse maximale autorisée. Cela oblige un conducteur roulant légèrement  plus vite à emprunter la voie la plus à gauche… ou l’incite  à dépasser par la droite!   
  
**S’efforcer de rouler le plus longtemps possible à droite** est aussi le meilleur moyen de lutter contre la somnolence car les dépassements, les vérifications et manœuvres qu’ils impliquent activent le cerveau et rompent la monotonie.

## • Garder ses distances

**Enfin, gare au rétrécissement des distances de sécurité,** notamment par temps de pluie ou de brouillard, quand la visibilité est mauvaise. Sur autoroute, il faut conserver la longueur de deux bandes latérales avec la voiture qui précède.

**Sur route, faute de marquage, l’écart doit être de deux secondes**(le temps de prononcer "une seconde, deux secondes") et de trois secondes si nous suivons un véhicule opaque, camion ou camionnette. Adopter cette bonne habitude peut vous sauver la vie!