

→ **Fiche animateur** (page 1/5)

Prévention des risques routiers

Chaque jour, des milliers de salariés prennent la route. Conduire est un acte de travail à part entière, et la route reste un environnement à risques. Ce 1/4 h sécurité permet de rappeler les comportements essentiels pour préserver sa vie, celle de ses collègues et des autres usagers.

Objectif de la session :

Faire prendre conscience que **chacun est acteur de sa propre sécurité** sur la route et que **les comportements à risque** sont souvent évitables : vitesse, fatigue, distractions, addictions, météo, entretien du véhicule... tout compte.

1 – Chiffres clés à rappeler pour sensibiliser

- ✓ **Une des 1ères causes de mortalité au travail** : les accidents de trajet et de mission.
- ✓ En moyenne, **500 salariés** meurent chaque année sur la route (*source : ONISR*).
- ✓ 1 accident mortel sur 3 implique **alcool, drogue ou médicaments**.
- ✓ **90 %** des accidents sont liés à un **comportement humain modifiable** (9 accidents sur 10 sont dus à une infraction au Code de la route).

2 - Accidents et conséquences

Des obligations respectives :

- ✓ employeur = obligation de sécurité de résultat
- ✓ salariés : respecter le Code de la route et les règles de l'entreprise

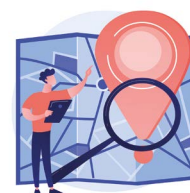
Des responsabilités à assumer :

- ✓ Responsabilité civile : réparer les dommages causés à autrui (indemniser les victimes)
- ✓ Responsabilité pénale : répondre des infractions personnelles à la loi (amende, prison)



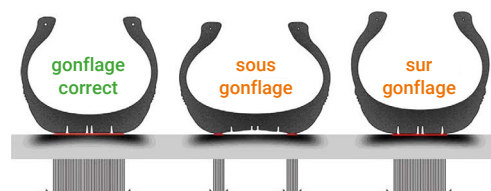
3 - Conditions des déplacements : météo, trafic, travaux, itinéraire, durée ...

- ✓ Préparer le déplacement : consulter la météo, l'état du trafic, l'itinéraire, sa durée ...
- ✓ Adapter la conduite par temps de pluie, brouillard, verglas :
 - Doubler les distances de sécurité.
 - Réduire la vitesse de 10 à 20 km/h.
 - Allumer les feux adaptés.
- ✓ Exemple : "Sous la pluie, la distance de freinage est multipliée par deux."



4 - Préparer et entretenir son véhicule : une garantie de sécurité

- ✓ **Veiller à l'état** des freins, pneus, éclairages, niveau d'huile et de lave-glace.
- ✓ **Pneu sous-gonflé ou sur-gonflé** = perte d'adhérence au freinage → contrôler la pression des pneus au moins 1 fois / mois
- ✓ **Adapter sa conduite** au véhicule (angles morts, chargement) : VUL, 2 roues, engin agricole ...
- ✓ **Arrimer les charges**, ranger l'habitacle : lors d'un choc à 50 Km/h, un objet projeté = son poids x 50
téléphone de 150 g → projectile de 7,5 Kg
parapluie de 700 g → projectile de 35 kg

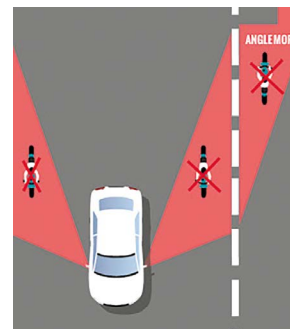


→ **Fiche animateur** (page 2/5)

Prévention des risques routiers

5 - Vue & Visibilité

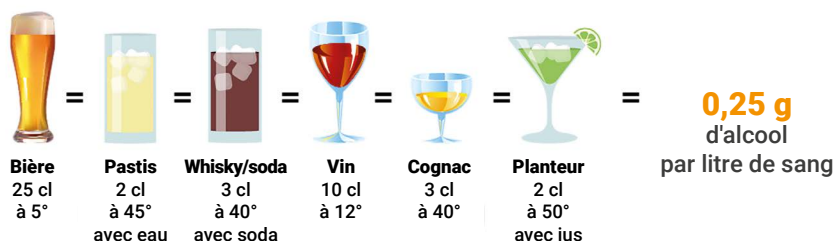
- ✓ **90 % des décisions** et des gestes nécessaires à la conduite d'un véhicule **dépendent des yeux du conducteur** →
 - suivi médical, contrôler sa vision régulièrement
 - entretenir les vitres, rétroviseurs, essuie-glaces ...
- ✓ Rester bien visible : feux de signalisation, clignotants, attention aux angles morts !



6 - Comportements à risque à détailler

Ils altèrent la vigilance : **alcool, cannabis, médicaments, fatigue**

- ✓ **Effets sur la conduite** : diminution des réflexes, altération du jugement, prise de risque, mauvaise évaluation des distances, baisse de perception du danger ...
- ✓ **2 verres à la maison = 4 verres dose bar**
- alcoolémie > 0,5 g/l d'alcool → infraction et **le risque d'accident est doublé.**



- ✓ **Le cannabis a des effets persistants sur le cerveau jusqu'à 10h après la prise et reste détectable jusqu'à 72h après.**
- ✓ Les médicaments **avec pictogramme rouge** sont incompatibles avec la conduite (interdiction).



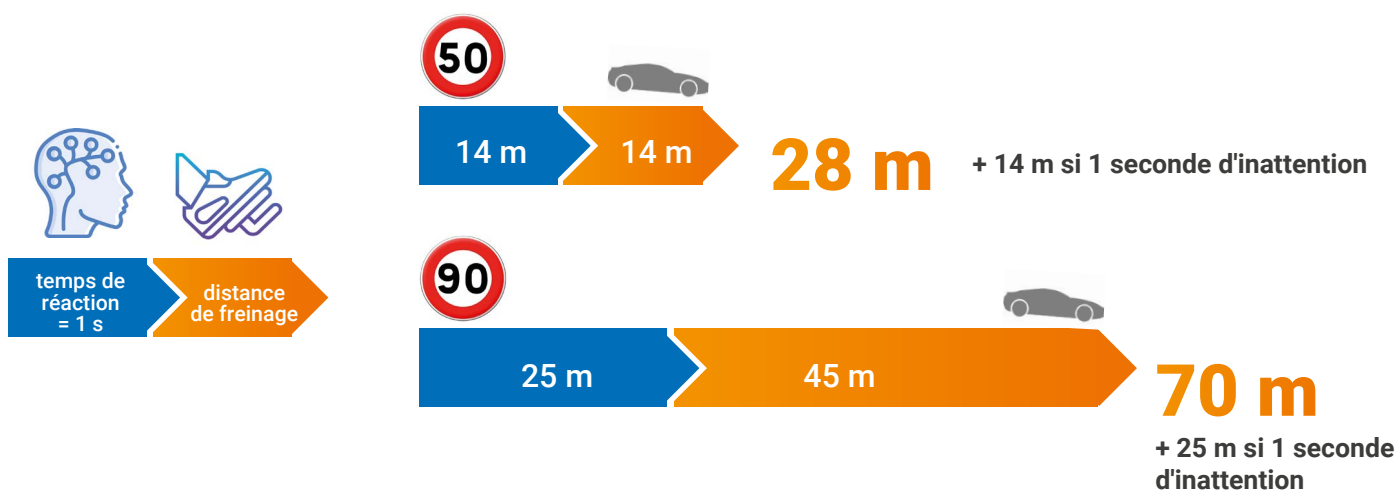
- ✓ Un conducteur fatigué = un conducteur avec des réflexes **divisés par deux.**
- ✓ La somnolence est responsable de **1 accident mortel sur 3** sur autoroute.
- ✓ Idée de mise en situation : "Si vous partez à 5h du matin après 4h de sommeil... êtes-vous vraiment en état de conduire ?"
- ✓ Identifier les **signes de baisse de vigilance** :
 - Picotements des yeux, bâillements répétés ...
 - Mouvements automatiques : clignements yeux, se passer la main dans les cheveux ...
 - Baisse de concentration, inattention aux panneaux de signalisation, limitations de vitesse, distances de sécurité ...
 - Endormissements incontrôlés, absences, micro-sommeils

→ **Fiche animateur** (page 3/5)

Prévention des risques routiers

Distraction (téléphone, GPS, radio, passagers)

- ✓ 1 seconde d'inattention = 14 m parcourus sans regarder la route à 50 Km/h
- ✓ Lire un SMS équivaut à 140 mètres parcourus sans regarder la route à 90 km/h, 78 mètres sans regarder la route à 50 Km/h.
- ✓ **Même avec un kit mains libres, le cerveau est mobilisé ailleurs : il donne toujours la priorité à la conversation** → l'attention à la route diminue, le temps de réaction augmente, risque d'accident x 5.
- ✓ Déclencher un échange → Demander : « Quand vous regardez votre téléphone, qui regarde la route ? ».



Vitesse excessive ou inadaptée

- ✓ **Des distances d'arrêt incompressibles** : à 50 Km/h, il faut 28 m pour s'arrêter (route sèche) + 14 m si 1 s d'inattention, à 90 Km/h il faut 70 m, à 130 Km/h il faut 130 m
- ✓ **Plus je roule vite, plus les conséquences sont irréversibles. Chaque 10 km/h au-dessus de la limite augmente le risque de mort** : à 60 Km/h, il faut 33 m pour s'arrêter au lieu de 28 m à 50 Km/h. Un piéton percuté à 60 Km/h meurt dans 85% des cas.
- ✓ Adapter sa vitesse, ce n'est pas seulement respecter la loi, c'est **adapter son comportement à la route, au trafic et à la météo** (pluie, visibilité réduite ...).

7 - Santé du conducteur

- ✓ **Risque de malaise immédiat au volant** : diabète, épilepsie, vertiges, problèmes cardiaques, insuffisance rénale
- ✓ **Visites médicales régulières** pour dépister tout problème de santé et le soigner

8 - Astuce animation : cas concrets à aborder pour animer le débat

Proposez aux salariés de **raconter un "presque accident"** ou une situation stressante qu'ils ont vécue sur la route. Cela crée un climat de confiance et montre que **tout le monde peut faire des erreurs**, mais que le plus important est d'**en tirer des leçons**.

→ **Fiche animateur** (page 4/5)

Prévention des risques routiers

9 - Bonnes pratiques à rappeler à chaque salarié

- ✓ **Préparer** son déplacement (itinéraire, météo, pause).
- ✓ **Vérifier** l'état du véhicule, le chargement.
- ✓ **Vue & Visibilité** : contrôles réguliers (conducteur, véhicule)
- ✓ **Vigilance au volant** : **0 consommation de substances altérant la conduite**. Faire une pause toutes les 2 heures. Signaler un état de fatigue ou une inaptitude à conduire, c'est un acte responsable.
- ✓ **Passer en mode MOMO** : Moteur On = Mobile Off
- ✓ **Adopter une conduite sécurisée** : distances de sécurité, vitesse limitée, ne pas se mettre la pression sur les délais. L'important est d'arriver sain et sauf.
- ✓ **Respecter le code de la route, les règles de l'entreprise**.

Conclusion à faire passer

La sécurité routière ne dépend pas des autres. **Elle dépend de nous, de nos choix, de notre état, de notre comportement.** Chaque petit écart peut avoir des conséquences graves, voire irréversibles.

Il ne s'agit pas d'être parfait, mais d'être **vigilant, lucide et responsable**.

• Pour approfondir :

- ASTE : [Fiche employeur Prévenir le risque routier](#)
- INRS : <https://www.inrs.fr/risques/routiers/ce-qu-il-faut-retenir.html>
- INRS : [Brochure ED 6352 Le risque routier, un risque professionnel à maîtriser](#)
- Ministère de l'Intérieur : [Sécurité routière](#)

Ressources à disposition →

→ **Fiche animateur** (page 5/5)

Risques routiers

Ressources pour sensibiliser les salariés

Supports abordant plusieurs thématiques

Sources	Supports
ASTE	Dépliant : Conduire, un acte de travail
Sécurité Routière	Dépliants Quizz Websérie avec Fred Testot (8 Vidéos pour lancer la discussion) : On vient vous voir
PREV2R	outils
Prévention routière	Comment réduire les risques au volant
INRS	Outils Vidéos
Prévention BTP	Vidéo : Minute Prévention risque routier professionnel

Supports par thématiques

Thématiques	Supports
Accidentologie en Essonne	Statistiques Essonne
Véhicule, chargement	Vidéo INRS : Crash test
Véhicules, pneus	Dépliant : Des pneus toujours bien gonflés
VUL aménagement	Dépliant / métier : https://www.iris-st.org/memos-par-risque/
Visibilité	Simulateur MotoPrev : changement de file
Vigilance : Conséquences et Responsabilités	Spot Audio Sécurité Routière : Cannabis illégal et fatal
Vigilance Substances	Page web : Alcool, drogues, médicaments : quels impacts sur la conduite ?
Vigilance Fatigue	Application Android : Roulez éveillé Page Web : Fatigue et somnolence : risques et précautions au volant
Téléphone et distracteurs au volant	Vidéos : Téléphoner en conduisant Quand vous regardez votre téléphone, qui regarde la route ? Au volant, quand vous regardez votre téléphone, qui regarde la route ? Texto au volant Au volant, #JeTeLaisseEnVu #TuMeLaisseEnVie Simulateur : TEST Lire SMS au volant Brochure à imprimer : Téléphone et distracteurs au volant Les distracteurs au volant
Vitesse	Vidéos : 13 mètres La vie appartient à ceux qui lèvent le pied
Accident 2 roues - voiture	Simulateur MotoPrev
Mécanique d'un accident	10 Vidéos