

Savoir tenir une trajectoire:

L'importance du regard:

Conduire c'est regarder !

En conduite ne pensez pas au volant mais à votre regard.

Votre regard doit alterné entre un regard directionnel qui vous permet de voir loin devant vous et d'anticiper sur vos actions et un regard de position qui vous permet de vous placer sur la chaussée et de tenir vos trajectoires.

Ne regardez pas fixement devant vous! Ne fixez pas les obstacles ! Regardez la où vous voulez aller.

L'importance de la tenue du volant.

Ne soyez pas crispés sur le volant.

Laissez vos doigts de vos mains libres derrière le volant, les poussez le long de la couronne du volant. Mes paumes de mains sont posées sur le volant. Mes gestes doivent être souples, surtout à grande allure !

Je dois toujours tirer le volant pour tourner. Si je tourne à droite c'est la main droite qui agit, si je tourne à gauche c'est la main gauche.

L'importance de l'allure.

Votre regard directionnel va commander votre allure.

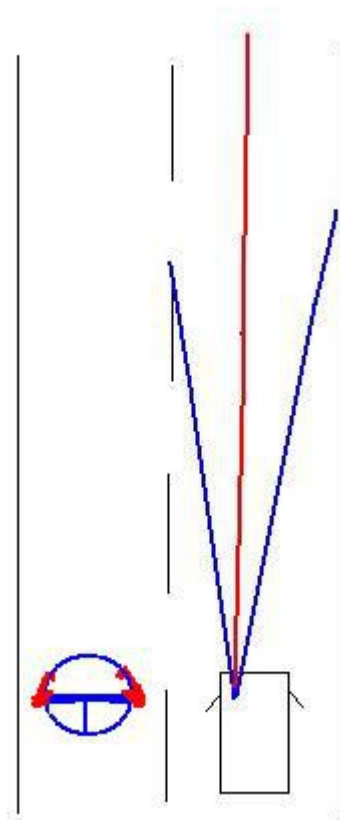
Regardez loin pour bien agir. Je ne vois pas de danger au loin ? J'accélère et monte mes rapports de vitesse. Je ne vois pas assez loin, j'aborde une intersection, je vois un danger au loin ? Je ralentis et/ou freine en descendant mes rapports de vitesse.

Aller tout droit:

Mon regard se porte le plus loin possible sur la chaussée afin d'anticiper sur les ralentissements.

Je regarde aussi de temps en temps côté droit de la chaussée afin de tenir ma position.

Je peux me servir de ce point de repère: En regardant le marquage axial (celui du milieu) au loin, je dois voir la ligne arrivée dans le coin inférieur gauche de mon pare-brise.



Tourner à droite.

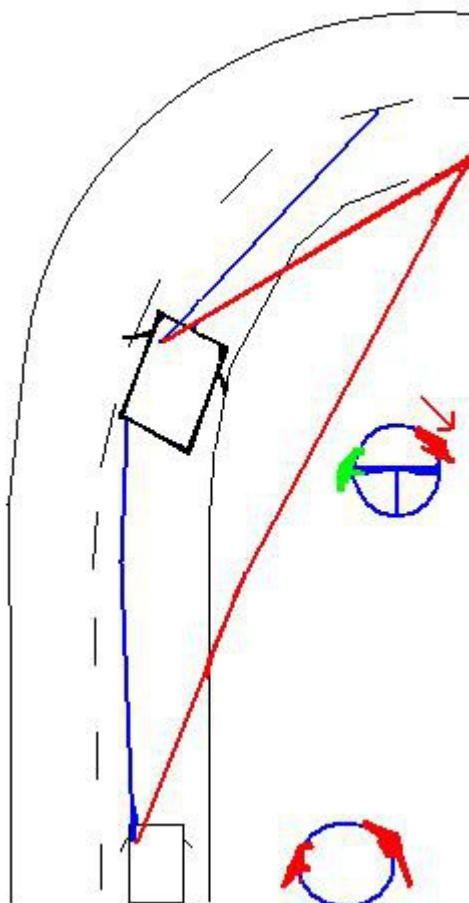
Je place mon pied droit au dessus du frein et prépare ma main droite à tirer le volant en a montant un peu sur la couronne.

En approche du virage je regarde dans la sortie du virage. Je regarde aussi dans le virage pour chercher mon placement le long de la ligne médiane.

Quand je suis dans la courbe je tire le volant avec ma main droite. La main gauche laisse glisser le volant.

Mon regard se porte au loin en sortie de virage.

Je reprend l'accélération progressivement.



Tourner à gauche.

Mon pied droit se place au dessus de la pédale de frein.

En entrée de courbe mon regard se porte au loin en sortie de courbe.

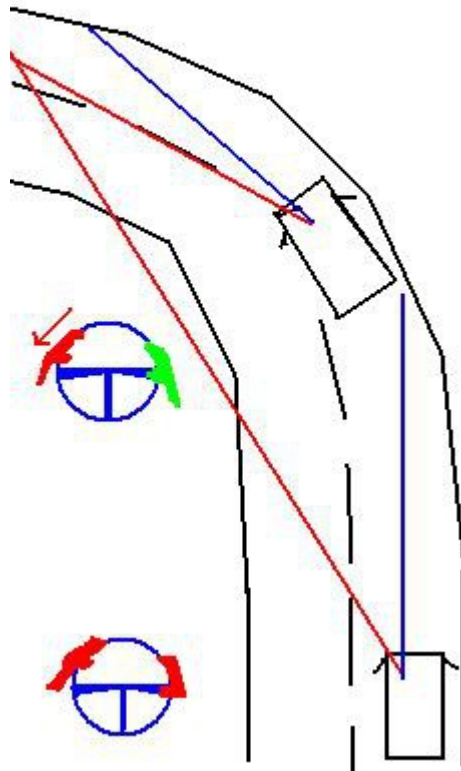
Je regarde aussi dans la courbe pour chercher mon placement.

Dans la courbe quand je suis bien placé je tire le volant avec la main gauche.

Ma main droite laisse glisser le volant.

En fin de courbe mon regard se place au loin dans la direction voulue.

Je reprend l'accélérateur progressivement.



Tourner à gauche en angle droit:

En approche je ralentis en regardant au loin dans la direction que je veux prendre.

Mon regard se porte sur le placement que je veux prendre avant de tourner.

Je commence à freiner et rétrograde sur la seconde vitesse.

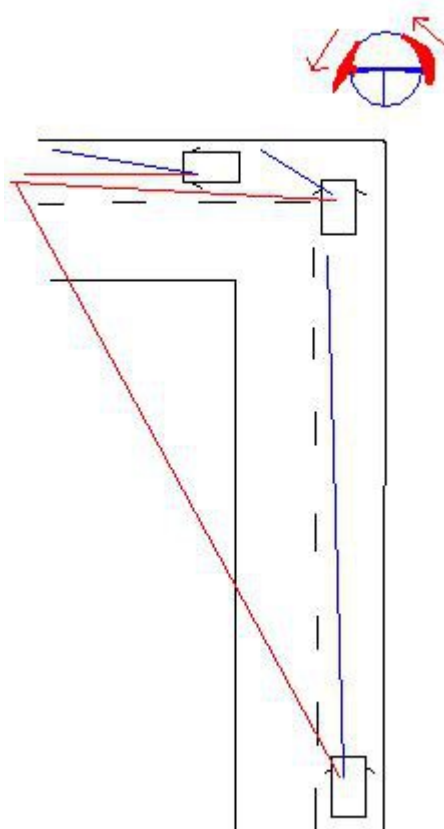
J'arrive à toute petite allure sur la deuxième vitesse. Je garde mon frein pied droit avant de tourner et le soulage au moment de braquer mon volant.

Mon regard se porte sur le côté droit de la chaussée et au loin sur la gauche.

Je braque mon volant en commençant main gauche et chevauche ma main droite par dessus le volant.

Mon regard se porte au loin dans la direction voulue.

Je reprend l'accélération progressivement en sortie.



Tourner à droite en angle droit:

Mon regard se porte au loin sur la droite.

Je regarde ensuite le placement que je veux prendre pour tourner.

Je commence à freiner et rétrograde mes vitesses pour arriver en seconde.

Quand j'arrive sur le placement pour tourner je dois avoir remonté l'embrayage et je soulage le frein.

Je regarde au loin dans la direction voulue.

Je braque le volant en commençant par la main droite et complète en chevauchant mes mains par dessus le volant.

Mon regard se porte au loin dans la direction voulue.

Je reprend l'accélération progressivement quand mes roues sont dans l'axe de la chaussée.

