

# N°1 **INSTALLATION AU POSTE DE CONDUITE**

## Siège – Dossier – Rétros – Ceinture

→ Ne pas oublier le réglage de la **hauteur** du siège en premier

→ **Siège** : débrayer à fond, jambe gauche **légèrement fléchie**  
(pointe de pied à l'embrayage - Talon au sol - Arrière de la cuisse repose sur le siège)

**Attention** : un jeune conducteur a tendance à s'installer trop près du volant  
A vérifier à chaque cours : conséquence → manque de souplesse quand on passe les vitesses

→ **Dossier** : Mettre le bras gauche au sommet du volant.  
Celui-ci doit être tendu et l'épaule gauche ne doit pas décoller du dossier.

Bras semi-fléchies en position normal (ligne droite)  
(Si trop près, difficulté de chevauchement du volant pour tourner)

→ On peut régler aussi la **hauteur** et la **profondeur** du volant (grand gabarit surtout)

→ **Rétros ext** : poignée de la porte arrière **dans le coin**

\*en bas à droite (rétro gauche)

\*en bas gauche (rétro droit)

→ **Ceinture** : Pas vrillée, bien dans le bas du ventre et au niveau de l'épaule)

→ Ne pas oublier le réglage du repose-tête (pour éviter le coup du lapin)

### LA SECURITE DU PASSAGER ET DU VEHICULE



## L'INSTALLATION SECURISEE DES PASSAGERS ADULTES : LA CEINTURE

### MAUVAIS PLACEMENT



Pas sur l'estomac



Pas sur le bras



Pas sous le bras  
ni vrillée

**La sangle haute** doit passer sur la clavicule, le plus loin possible du cou.

**La sangle basse** doit s'appuyer sur les os du bassin et être plaquée sur le haut des cuisses.

**Les pré-tensionneurs** bloquent fermement le corps avec la ceinture pendant le choc.

### BON PLACEMENT



Coup du lapin

-La ceinture résiste à une force de 3 tonnes.

-Les bras résistent à 50 kg.

-Un corps de 70 kg est projeté avec une force d'1 tonne.

Si plusieurs adultes dans le véhicule, placer les plus grands sur les côtés.