

## N°2 **Tourner le volant**



\* **Ligne droite** : position dite « 10H10 » - C'est mieux que « 9H15 »  
(Attention pas trop bas, et on sort les pouces du volant)

\* **4 exercices** : (sur parking)

- 1-chevaucher Gauche/Droite
- 2-chevaucher et revenir en ligne (G/D)
- 3-chevaucher et **laisser glisser**
- 4-Simple déplacement des mains

**Remplacement des mains à 10H10  
après chevauchement**

\*On Pratique à l'arrêt d'abord, puis circulation.

→ **Bien éduquer le regard et bien positionner les mains**  
**= le regard précède le geste que je dois faire**

### **1-chevaucher Gauche/Droite**

**LE REGARD PRECEDE MON GESTE (du côté ou je vais tourner).**

Je regarde loin latéralement (vitre AV sur le côté avant de tourner le volant)

→ **Monter la main** du côté où l'on tourne le volant

**(ON TIRE mais on NE POUSSE PAS le volant)**

**A droite** : Je monte la main droite au sommet du volant (glisser la main sans la soulever). La main gauche ne bouge pas. Je tire ensuite sur le volant avec ma main droite et lorsque la main gauche se retrouve au sommet du volant, je passe ma main droite par-dessus ma main gauche et je tire à nouveau avec ma main gauche, et ainsi de suite...

**A gauche** : Je monte la main gauche au sommet du volant (glisser la main sans la soulever). La main droite ne bouge pas. Je tire ensuite sur le volant avec ma main gauche et lorsque la main droite se retrouve au sommet du volant, je passe ma main gauche par-dessus ma main droite et je tire à nouveau avec ma main droite, et ainsi de suite...

### **2-chevaucher et revenir en ligne (G/D)**

Je chevauche à fond mon volant à droite (ou gauche) et je ramène 2 tours de volant à l'inverse lorsque je suis pratiquement droit à ma route. Je porte le regard loin face à mon pare-brise.

### **3-chevaucher et laisser glisser**

Je chevauche à fond mon volant à droite (ou gauche). **Je repositionne mes mains à 10H10** et je laisse coulisser le volant entre mes doigts et mes pouces en contrôlant la vitesse de retour (serrer + ou - fort le volant). Je laisse glisser le volant seulement lorsque le VH est environ à 45° et je porte le regard loin face à mon pare-brise.

### **4-Simple déplacement des mains**

Je monte la main droite au MAXIMUM au sommet (ou moins) du volant (glisser la main sans la soulever) et je tire sur le volant. La main gauche ne bouge pas et glisse. Repositionner à 10H10 à la fin de la courbe. Même chose pour la gauche en inversant.

