

Fiche pédagogique

NOM DE L'OUTIL : SIMULAROUTE + LUNETTES « FATIGUE »

Thématique abordée : Fatigue, Perception,...

1. Objectifs de l'animation

Cette animation a pour but de faire prendre conscience que la fatigue au volant a un effet sur la conduite et sur la perception générale de l'environnement.

Sensibiliser les participants aux dangers liés à la fatigue au volant en leur démontrant, par le biais de petits défis, les difficultés liées aux perceptions et à la vitesse de réaction lorsque l'on conduit en état de fatigue avancé.

Pourquoi la thématique de la fatigue?

- En Wallonie, 22% des automobilistes disent conduire au moins occasionnellement en ayant le sentiment de s'endormir au volant. 1 trajet sur 20 est effectué par un conducteur somnolent.
- Les risques induits par la somnolence au volant peuvent être comparés à ceux engendrés par la conduite sous l'influence de l'alcool : diminution de la vigilance, difficulté de conserver sa trajectoire, difficulté d'évaluer sa propre vitesse ainsi que celle des autres conducteurs, gestes plus lents et moins précis, etc.

Fil Rouge de l'animation :

« Pensez-vous avoir tous vos réflexes lorsque vous êtes fatigué ? »

Message à faire passer :

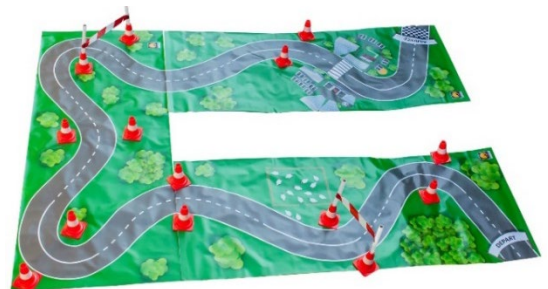
La fatigue modifie le comportement du conducteur et a des effets sur ses capacités.

2. Durée

La durée moyenne de l'activité est estimée à 15 minutes par groupe de participants. L'activité doit être encadrée par deux personnes qui animeront celle-ci.

3. Matériel

- ✓ Le kit « Simularoute » contient un parcours composé de :
 - 3 bâches PVC de 3mX1m
 - 16 cônes de 20 cm de haut avec bande réfléchissante
 - 6 rehausseurs de 50 cm
 - 2 balles en mousse
 - 1 sac de transport



- ✓ Lunettes « Fatigue »

4. Besoins en termes d'infrastructure (Tables, terrain, espace, ...) :

- ✓ Espace nécessaire minimum 4 mètres sur 3 mètres pour disposer le parcours (soit 3 fois 3x1M)
- ✓ Prévoir du scotch pour le parcours

5. Déroulement étape par étape :

1. L'animation consiste à proposer aux participants de réaliser des défis en portant une paire de lunettes de simulation « fatigue ». Celles-ci simulent les effets de la fatigue suite à une nuit blanche.
2. Lors de l'accueil des participants, nous conseillons aux animateurs de travailler l'interaction avec ceux-ci en les informant à la manière d'un « quiz » ou d'un jeu de « questions-réponses » sur les différentes informations concernant la fatigue au volant contenues dans la fiche pédagogique « Savez-vous que... ? ». Le but étant d'ajouter une touche dynamique à cette introduction « théorique ».
3. Une fois l'apport théorique terminé, embrayer sur les effets de la fatigue en proposant au participant de faire l'activité. Demander aux participant d'effectuer les différents défis ci-dessous.

Il est intéressant de proposer aux personnes de faire préalablement ces défis sans les lunettes, afin de pouvoir comparer.

Défi 1 :

Parcours "Simularoute" : Ce défi se fait seul et consiste à effectuer le parcours « Simularoute » en portant la paire de lunettes de simulation « fatigue ». Le participant doit effectuer le parcours au sol en évitant les obstacles placés sur son chemin (avancer sur le parcours entre les cônes sans les renverser, enjamber les rubans de balisage, etc.)

Défi 2 :

Le défi se fait en duo et consiste à se passer une balle en mousse ou balle de tennis. Chaque participant devra porter une paire de lunette de simulation « fatigue ».

D'autres défis peuvent être proposés : mettre une clé dans une cadenas, des exercices d'équilibre (lever une jambe), etc.

7. Clôture de l'activité

En fin d'activité, les animateurs pourront faire le point avec le groupe, recueillir les réactions et remettre aux différents participants du matériel de sensibilisation (brochure, goodies, réglette alcool, etc.) en fonction de ce dont ils disposent.

