

PACK BONUS OFFERT

Mes premiers trajets AM

Un petit accord pratique entre toi, ton entourage et ta sécurité

CE PACK N'EST PAS UN EXAMEN

Il ne remplace ni le Code de la route, ni le cours, ni la pratique. Il sert à préparer les premiers trajets avec un parent, un tuteur, un proche ou une autre personne de confiance. Complète-le, garde-le et adapte-le à ta situation.

Réussir l'examen est une étape importante. Mais les habitudes sûres se construisent aussi après l'examen, dans les choix faits avant de partir, dans la manière de réagir à la pression des amis et dans l'exemple donné par les adultes autour de toi.

Prends dix minutes pour parcourir ce pack avec une personne de confiance. Vous n'avez pas besoin d'être d'accord sur tout immédiatement. Le but est de décider à l'avance ce qui se passera si un trajet devient risqué.

1. Mon accord de conduite sûre

- ☐ Je range mon téléphone avant de partir et je m'arrête pour le manipuler.
- ☐ Je ne roule pas après avoir consommé de l'alcool ou des drogues.
- ☐ Je ne roule pas si la fatigue, un médicament, le stress ou mon état réduisent ma vigilance.
- ☐ Je ne laisse pas un passager, un ami ou un retard décider de mon allure.
- ☐ Je porte l'équipement obligatoire et je vérifie qu'il est correctement utilisé.
- ☐ Je vérifie rapidement les pneus, freins, feux, rétroviseurs, commandes et fuites visibles.
- ☐ Je respecte la catégorie réelle de mon véhicule et je ne roule pas avec un véhicule débridé ou non conforme.
- ☐ Je prévois une autre solution de retour dès qu'un doute existe.
- ☐ Après une erreur ou un incident, je demande de l'aide au lieu de cacher le problème.

Mon prénom : _____

La personne avec qui j'ai parcouru ce pack : _____

Date : _____

MON PLAN PRATIQUE

Avant mes premiers trajets

Décider avant le problème est plus facile que décider sous pression

2. Le véhicule que je vais utiliser

À vérifier	Notre réponse
Catégorie du véhicule	☐ Classe A ☐ Classe B ☐ Speed pedelec ☐ Autre : _____
Immatriculation / plaque	_____ _____
Assurance et documents	Vérifiés avec : _____
Équipement obligatoire	Casque / feux / autres éléments vérifiés le : _____
Personne à contacter en cas de panne	Nom : _____ Téléphone : _____

À FAIRE ENSEMBLE AVANT LE PREMIER TRAJET

Montre le véhicule à un adulte ou à une personne expérimentée. Vérifiez où se trouvent les commandes, comment couper le moteur, comment stabiliser le véhicule et quoi faire en cas de panne ou de fuite.

3. Mon plan de retour sûr

Avant une soirée, un festival, une fête ou un trajet tardif, je choisis une solution avant toute consommation ou avant que la fatigue s'installe.

- ☐ Un conducteur qui reste totalement sobre.
- ☐ Les transports publics.
- ☐ Un taxi ou un service de transport réservé à l'avance.
- ☐ Dormir sur place ou chez une personne de confiance.
- ☐ Laisser le véhicule sur place et le récupérer plus tard.

Ma solution principale : _____

Ma solution de secours : _____

Personne que je peux appeler sans hésiter : _____

Numéro : _____

RÈGLE SIMPLE

« Je ne ressens presque plus les effets » n'est pas une preuve que tu peux conduire. Si le plan sûr n'est plus possible, le véhicule reste sur place.

4. Si un ami insiste

Prépare une phrase simple. Tu n'as pas besoin de lancer un débat au moment du départ.

- ☐ « Non, je ne conduis pas dans cet état. On prend l'autre solution. »
- ☐ « Le véhicule reste ici. Je préfère le récupérer demain. »
- ☐ « Je t'appelle un taxi / je contacte une personne sobre. »
- ☐ « Je ne monte pas avec toi. On cherche une solution sûre. »

À PARCOURIR ENSEMBLE

Pour le parent, le tuteur ou le proche

Donner l'exemple compte autant que donner un conseil

Ce pack n'a pas pour but de surveiller le jeune conducteur à chaque instant. Il sert à créer des règles claires avant qu'une situation difficile se présente.

5. Ce que l'adulte peut faire concrètement

- ☐ Montrer le comportement attendu : téléphone rangé, ceinture ou casque correctement utilisé, vitesse adaptée et conduite calme.
- ☐ Parler des trajets difficiles avant le premier incident : nuit, pluie, fatigue, passagers, festivals et retours tardifs.
- ☐ Vérifier avec le jeune que le véhicule est légal, adapté, assuré et correctement entretenu.
- ☐ Éviter de présenter la prudence comme une faiblesse ou une perte de temps.
- ☐ Permettre au jeune d'appeler pour obtenir de l'aide sans craindre d'abord une réaction disproportionnée.
- ☐ Revenir calmement sur un trajet difficile : qu'a-t-il vu, qu'a-t-il manqué et quelle marge aurait été utile ?

6. Nos règles communes

Situation	Décision prise à l'avance
Si le jeune ne se sent pas capable de conduire	Il appelle : _____
Si le véhicule présente un défaut	Il ne repart pas et contacte : _____
Si le plan de retour change	Il prévient : _____
Si un ami fait pression	La règle décidée à l'avance reste : _____
Après un incident	On sécurise, on aide, on s'identifie et on reste factuel.

7. Notre engagement

Nous avons parcouru ce pack ensemble. Nous comprenons qu'il ne remplace pas les règles légales, mais qu'il nous aide à prendre de bonnes décisions avant les premiers trajets et dans les situations où la pression, la fatigue ou l'influence peuvent réduire la sécurité.

Signature du/de la jeune conducteur·rice : _____

Signature du parent / tuteur / proche : _____

Date : _____

À GARDER

Prends une photo de la page « Mon plan de retour sûr » et conserve-la sur ton téléphone. Le meilleur plan est celui que tu peux retrouver quand tu en as réellement besoin.

Pour aller plus loin

Reviens aux modules AM7 et AM8 pour les contrôles du véhicule, les pannes, les accidents, les documents et la conduite sous influence. En cas de doute sur une règle, utilise toujours les sources officielles belges et les informations à jour fournies dans le cours.