L’attention du conducteur : vigilance, attention et fatigue

I. Entrée en matière : définition

La vigilance est le niveau d’éveil ; l’attention sélectionne les informations utiles. La fatigue réduit les ressources, tandis que la somnolence annonce un risque d’endormissement.

Sensibilisation à la sécurité routière

Un micro-sommeil suffit à parcourir une longue distance sans contrôle. S’arrêter dès les premiers signes de somnolence.

II. Cinq questions ouvertes

Progression : repérer → expliquer → appliquer → analyser → argumenter. Répondre avec ses propres mots avant de consulter le corrigé.

1. Comment distinguer vigilance et attention ?

.....

2. Quels signes annoncent une baisse de vigilance ?

.....

3. Pourquoi le téléphone perturbe-t-il aussi la conduite en mains libres ?

.....

4. Comment organiser un long trajet pour limiter la fatigue ?

.....

5. Comment décider de poursuivre ou d’interrompre un trajet quand les passagers souhaitent arriver vite ?

.....

À l’oral : illustrer chaque réponse par une situation de conduite et justifier le choix le plus sûr.

III. Réponses expliquées

COMPRENDRE EN IMAGES



Être éveillé

La vigilance permet de rester éveillé.

Être attentif

L'attention traite les informations utiles.

Savoir s'arrêter

Somnolence : arrêt sûr et repos.

1	La vigilance permet de rester éveillé ; l'attention permet de traiter une situation précise. On peut être éveillé et distrait par une conversation.
2	Bâillements répétés, paupières lourdes, difficultés à maintenir sa trajectoire et oublis des derniers kilomètres doivent déclencher un arrêt en sécurité.
3	La conversation mobilise des ressources mentales. Les yeux peuvent regarder la route sans que le conducteur traite correctement les dangers.
4	Dormir suffisamment avant le départ, prévoir des pauses au moins toutes les deux heures et plus tôt si nécessaire, puis partager la conduite si possible.
5	La sécurité prime sur l'horaire. Expliquer les signes ressentis, rejoindre une aire et se reposer ; musique et fenêtre ouverte ne remplacent pas le sommeil.

IV. Tableau de synthèse

Situation / notion	Repère / action
Distraction	Supprimer la tâche concurrente
Fatigue	Faire une pause
Somnolence	S'arrêter et dormir avant toute reprise

V. Réglementation et sanctions utiles

Le téléphone tenu en main au volant expose à 135 € d'amende forfaitaire et 3 points retirés. La fatigue seule ne possède pas un barème unique.

Les plafonds pénaux indiqués ne sont pas des peines automatiques. La qualification, les aggravations et les décisions des autorités déterminent les suites.

Sources pour vérifier et approfondir

Sécurité routière - Fatigue et conduite

Sécurité routière - Téléphone et conduite