Mon cahier pour réussir le permis de conduire

Nom de l'élève: _____





Table des matières du cahier d'activités: Sécurité routière



Apprendre à conduire ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 1
Les bases pour comprendre comment conduire de façon sécuritaire.

Les panneaux de la route ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 2
Les différents types de panneaux et leur signification.

Conduire en sécurité ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 3
Réagir correctement dans diverses situations sur la route.

Ma voiture et ses outils ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 4
Les éléments importants à connaître et à entretenir dans un véhicule.

Le comportement sur la route ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 5
Adopter une attitude responsable et respectueuse envers les autres.

Activités de révision ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 6
Activités, quiz et exercices pour vérifier la compréhension.

Préparation à l'examen ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 7
Objectifs personnels, stratégies et conseils pour réussir.

Ton plan de réussite ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 8
Organiser ses objectifs, se préparer à l'examen et faire le point sur ses apprentissages.

01

Apprendre à conduire









Apprendre les règles essentielles pour se déplacer de manière sécuritaire sur la route, que tu sois conducteur, cycliste ou piéton.

ACTIVITÉ 1 : Vrai ou Faux ?

Lis chaque phrase. Coche ✔ si c'est vrai ou ✘ si c'est faux.

Il faut toujours porter sa ceinture de sécurité. ☐

On peut dépasser un autobus scolaire arrêté. ☐

Il faut regarder dans les deux sens avant de traverser une rue. ☐

On peut klaxonner pour saluer un ami sur la route. ☐

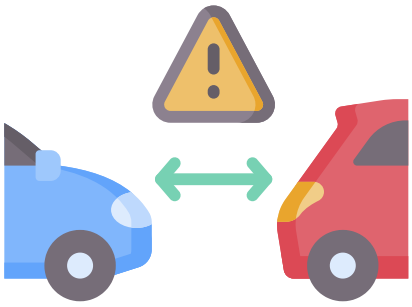
Il faut arrêter au panneau d'arrêt même s'il n'y a personne. ☐

On peut utiliser son téléphone en conduisant. ☐

Les feux de freinage servent à avertir les autres qu'on ralentit. ☐







Apprendre les règles essentielles pour se déplacer de manière sécuritaire sur la route, que tu sois conducteur, cycliste ou piéton.

ACTIVITÉ 1 : Vrai ou Faux ?

Lis chaque phrase. Coche ✔ si c'est vrai ou ✘ si c'est faux.

Il est permis de conduire sans permis si on connaît bien les règles. ☐

Il faut céder le passage aux piétons dans un passage pour piétons. ☐

Les rétroviseurs ne sont pas importants si on tourne lentement. ☐

Avant de changer de voie, il faut regarder dans son angle mort. ☐

On peut ignorer un panneau si on est pressé. ☐

Il faut arrêter au feu rouge. ☐

Les policiers peuvent donner des ordres différents des panneaux. ☐

Réagir correctement aux situations de la route et adopter de bons réflexes.

ACTIVITÉ 2 : Que ferais-tu ?

Lis chaque situation et encercle la bonne réponse.

1. **Tu arrives à un panneau ARRÊT. Personne n'arrive. Que fais-tu ?**
a) Je ralentis seulement.
b) Je m'arrête complètement.
c) Je passe vite.

2. **Tu vois un piéton traverser. Que fais-tu ?**
a) Je ralentis et je klaxonne.
b) Je m'arrête et je le laisse passer.
c) Je passe avant lui.



3. **Il pleut fort. Que fais-tu ?**
a) J'accélère pour rentrer plus vite.
b) Je ralentis et j'allume les phares.
c) Je roule comme d'habitude.

4. **Tu entends une sirène derrière toi. Que fais-tu ?**
a) Je continue tout droit.
b) Je klaxonne.
c) Je me tasse à droite et je laisse passer.

Réagir correctement aux situations de la route et adopter de bons réflexes.

ACTIVITÉ 2 : Que ferais-tu ?

Lis chaque situation et encercle la bonne réponse.

5. **Tu veux changer de voie. Que fais-tu ?**
   a) Je mets mon clignotant et je vérifie mon angle mort.
   b) Je change de voie tout de suite.
   c) Je klaxonne et je tourne sans regarder.

6. **Tu es fatigué pendant que tu conduis. Que fais-tu ?**
   a) Je continue et j'ouvre la fenêtre.
   b) Je bois un café et j'écoute de la musique.
   c) Je m'arrête dans un endroit sécuritaire pour me reposer.

7. **Tu vois un panneau de limite de vitesse à 50 km/h. Que fais-tu ?**
   a) Je roule à 65 km/h, ce n'est pas grave.
   b) Je respecte la limite de 50 km/h.
   c) Je ralentis à 30 km/h pour être sûr.

8. **Un vélo circule devant toi sur la route. Que fais-tu ?**
   a) Je le dépasse de près.
   b) Je garde une bonne distance et je dépasse quand c'est sécuritaire.
   c) Je klaxonne pour qu'il s'enlève.



Réagir correctement aux situations de la route et adopter de bons réflexes.

ACTIVITÉ 2 : Que ferais-tu ?

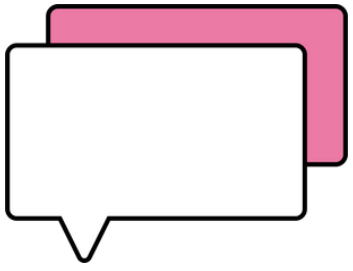
Lis chaque situation et encercle la bonne réponse.

9. **Tu arrives à un feu jaune. Que fais-tu ?**
   a) J'accélère pour passer avant que ça devienne rouge.
   b) Je ralentis et je me prépare à arrêter.
   c) J'ignore le feu.

10. **Tu recules dans un stationnement. Que fais-tu ?**
   a) Je regarde dans mes miroirs et je vais lentement.
   b) Je recule vite pour gagner du temps.
   c) Je klaxonne pour prévenir les autres.

11. **Un animal traverse devant ta voiture. Que fais-tu ?**
   a) Je freine calmement si c'est sécuritaire.
   b) Je fais un grand détour brusque.
   c) Je continue et je verrai ce qui arrive.

12. **Tu es à une intersection sans panneaux. Que fais-tu ?**
a) Je passe sans regarder.
b) Je regarde de tous les côtés et je cède le passage à droite.
c) J'attends que tout le monde parte.





Réagir correctement aux situations de la route et adopter de bons réflexes.

ACTIVITÉ 3 : Complète la phrase

Utilise la banque de mots pour compléter les phrases.

Banque de mots :

ceinture – volant – regarder – freins – arrêter – piéton – feu – klaxonner – accélérer – ralentir – rétroviseur

Phrases à compléter :

Avant de traverser une rue, je dois toujours _____.

Quand je conduis, je tiens le _____ avec les deux mains.

La _____ de sécurité me protège en cas d'accident.

Un panneau « ARRÊT » veut dire que je dois _____, même si la route semble vide.

Pour ralentir ou m'arrêter, j'utilise mes _____.

Je dois regarder dans le _____ avant de changer de voie.

Si un _____ traverse, je dois _____ et le laisser passer.



Réagir correctement aux situations de la route et adopter de bons réflexes.

ACTIVITÉ 3 : Complète la phrase

Utilise la banque de mots pour compléter les phrases.

Banque de mots :

ralentir – arrêter – regarder – klaxonner – céder le passage – piéton – urgence

Phrases à compléter :

Si un _____ traverse devant moi, je dois _____ et le laisser passer.

Avant de traverser ou de tourner, je dois toujours _____.

À un panneau “ARRÊT”, même si la route semble vide, je dois toujours _____.

Si j’entends une sirène d’_____, je me tasse à droite et je laisse passer.

Je ne dois jamais _____ pour saluer un ami sur la route.

S’il pleut ou si la route est glissante, je dois _____ pour rester en sécurité.

Fin de la section – Réflexion



Conduire en sécurité, c'est penser à soi et aux autres.

- Les bons réflexes viennent de l'attention et de la prudence, pas seulement des règles.

- Même les gestes simples, comme regarder autour de soi, ralentir ou laisser passer un piéton, peuvent éviter un accident.

Pour réfléchir :

Quelle petite action peux-tu faire tous les jours pour rester en sécurité ?

Si tu devais expliquer à quelqu'un pourquoi il faut respecter les panneaux et les feux, que dirais-tu ?

Prends un moment pour penser à tes réponses dans ta tête. Cela t'aidera à mieux te souvenir des choses importantes avant de passer à la prochaine section.

02

Les panneaux de la route



Les types de panneaux de signalisation

Les panneaux de la route sont là pour nous aider à conduire en sécurité.
Ils nous indiquent quoi faire, quoi éviter et comment réagir.



Trucs de mémoire pour les panneaux:

Rouge→ interdiction (arrêt, sens interdit)

Jaune → avertissement (virage, école)

Bleu, Vert→ information (hôpital, services)

Jaune, orange → information (hôpital, services)

Panneaux de régulation



Panneaux d'avertissement



Panneaux d'information



Panneaux de construction



Associe le bon panneau

ACTIVITÉ 1 : Que veut dire ce panneau ?



Tu peux passer si la route est vide □
Ralentis seulement □
Arrêt obligatoire avant de continuer □



Passage libre, tu n'as pas à ralentir □
Ralentir et céder le passage aux autres véhicules □
Interdiction d'entrer sur la route □



Information sur les services □
Avertissement d'un danger imminent □
Limite maximale de vitesse autorisée □



Obligation de tourner à gauche □
Attention, virage ou courbe à venir □
Interdiction de passer □



Il faut obligatoirement entrer en file □
Interdiction de changer de voie □
Les voies se rejoignent, mais pas besoin de se mettre en file □

Associe le bon panneau

ACTIVITÉ 1 :Que veut dire ce panneau ?



Interdiction d'entrer □
Obligation de s'arrêter à tout moment □
Attention, passage de train à proximité □



Limite de vitesse seulement pour les voitures □
Attention, présence d'enfants, ralenti □
Avertissement de travaux □



Obligation de tourner à droite □
Interdiction de passer □
La route a des véhicules qui viennent dans les deux sens □



Obligation de s'arrêter □
Interdiction d'entrer dans cette rue □
Avertissement de danger □



Obligation de freiner immédiatement □
Arrêt obligatoire avant de continuer □
Attention, chaussée glissante □

Activité — Associe le bon panneau

ACTIVITÉ 1 :Que veut dire ce panneau ?



Obligation de tourner à gauche □
Interdiction de tourner à gauche □
Avertissement de virage dangereux □



Interdiction de tourner à droite □
Obligation de suivre les directions indiquées □
Avertissement de danger □



Obligation de tourner immédiatement □
Interdiction de tourner tant que le feu est rouge □
Interdiction d'entrer □



Obligation de s'arrêter dans 150 m □
Indique qu'un panneau STOP se trouve plus loin □
Avertissement de danger □



Obligation de s'arrêter □
Attention, contourner l'obstacle selon la flèche □
Interdiction de passer □

ACTIVITÉ 2 : Relie le panneau à sa signification

Trace une ligne entre le panneau et ce qu'il veut dire:



Il est interdit de faire demi-tour pour circuler dans le sens inverse



Il est interdit de dépasser un autre véhicule



La voie de droite se termine



La route devient en gravier

ACTIVITÉ 2 : Relie le panneau à sa signification

Trace une ligne entre le panneau et ce qu'il veut dire:



Zone de travaux avec ouvriers, faites attention



Attention, la route est bosselée, roulez prudemment



Indique la route transcanadienne



La route a deux voies qui se rejoignent, circulation venant de la droite





Les panneaux de la route

ACTIVITÉ 3 : Vrai ou Faux ?

Lis chaque phrase. Coche ✓ si c'est vrai ou ✗ si c'est faux.



Signifie que tu peux aller tout droit. □



T'indique qu'il faut faire attention aux piétons. □



T'autorise à tourner où tu veux. □



Panneau de carburant indique qu'il y a une station-service à proximité. □



Panneau d'avertissement indique qu'il y a un danger ou quelque chose à surveiller □





Les panneaux de la route

ACTIVITÉ 3 : Vrai ou Faux ?

Lis chaque phrase. Coche ✓ si c'est vrai ou ✗ si c'est faux.



Rue ou route à sens unique signifie que la circulation se fait dans un seul sens. □



Arrêt interdit comme indiqué signifie que tu dois t'arrêter obligatoirement. □



Signal avancé de limitation de vitesse indique la vitesse maximale autorisée. □



Chaussée rétrécie signifie que tu peux passer comme d'habitude, sans précaution □



Signal avancé de terrain de jeux indique qu'il y a une zone où des enfants peuvent être présents. □

Fin de la section – Réflexion



Les panneaux de signalisation sont là pour te guider et te protéger sur la route.

- Chaque couleur et forme de panneau a une signification précise.
- Connaître et respecter les panneaux permet de prévenir les accidents et de rouler en toute sécurité.

Pour réfléchir :

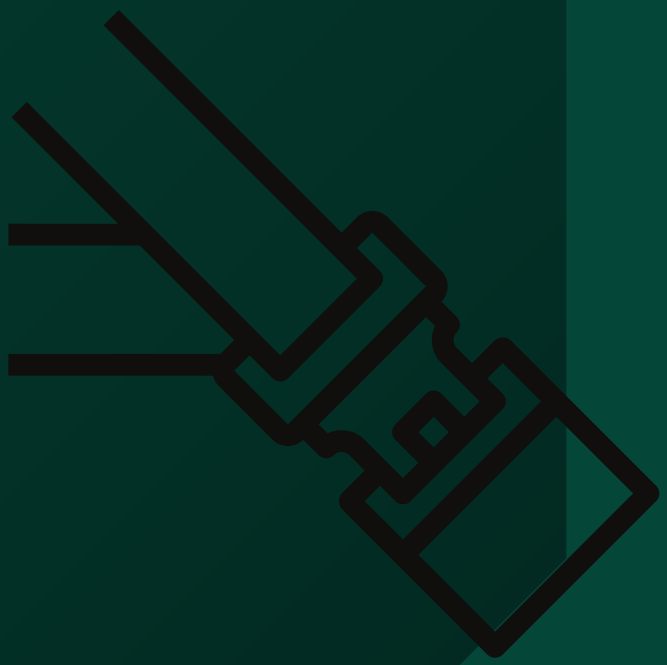
Pourquoi est-il important de regarder attentivement les panneaux en conduisant ?

Selon toi, qu'est-ce qui peut arriver si on ignore un panneau ?

Prends un moment pour penser aux panneaux que tu as appris et à ce qu'ils signifient. Cela t'aidera à rester attentif et à conduire en sécurité sur la route.

03

Conduire en sécurité





Conduire en sécurité, c'est être toujours attentif et prêt à réagir aux dangers.
Il faut respecter les règles, regarder autour de soi, et savoir quoi faire dans différentes situations.





Lis chaque situation et choisis la réponse la plus sécuritaire

Activité 1 – Que ferais-tu ?

Tu arrives à un panneau ARRÊT. Que fais-tu ?

a) Je ralentis seulement.
b) Je m'arrête complètement.
c) Je passe vite.

Il pleut fort. Que fais-tu ?

a) J'accélère pour rentrer plus vite.
b) Je roule comme d'habitude.
c) Je ralentis et j'allume mes lumières.

Un piéton traverse au passage piéton. Que fais-tu ?

a) Je m'arrête et je le laisse passer.
b) Je klaxonne pour qu'il se dépêche.
c) Je passe avant lui, je suis pressé.

Conduire en sécurité, c'est être toujours attentif et prêt à réagir aux dangers. Il faut respecter les règles, regarder autour de soi, et savoir quoi faire dans différentes situations.







Lis chaque situation et choisis la réponse la plus sécuritaire

Activité 1 – Que ferais-tu ?

Tu entends une sirène d'ambulance derrière toi. Que fais-tu ?

a) J'ignore la sirène.
b) Je me tasse sur le côté et je laisse passer.
c) Je vais plus vite pour ne pas bloquer.

Tu veux tourner à droite. Que fais-tu avant ?

a) Je tourne sans prévenir.
b) Je freine brusquement et je tourne vite.
c) Je regarde dans le rétroviseur et je mets mon clignotant.

Tu es fatigué et tu dois conduire. Que fais-tu ?

a) Je bois du café et je conduis quand même.
b) Je me repose avant de partir.
c) Je roule vite pour arriver plus vite.

ACTIVITÉ 2 : Relie la situation à la bonne réaction



Le feu est rouge

Je ralentis ou j'arrête si besoin



Une ambulance arrive avec la sirène

Je suis ses instructions.



Un piéton attend au passage piéton

Je ralentis et j'allume mes lumières



Un animal traverse la route

Je m'arrête complètement.



Un policier fait signe d'arrêter

Je laisse passer l'ambulance.



Il commence à pleuvoir fort

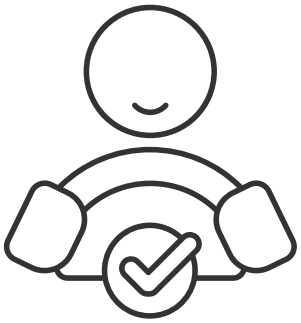
Je m'arrête pour le laisser traverser.

ACTIVITÉ 3 : Complète la phrase

Lis chaque phrase. Choisis la bonne fin parmi 3 choix

Pour conduire en sécurité, il faut toujours…

a) écouter de la musique forte
b) être attentif à la route
c) parler fort avec tes amis



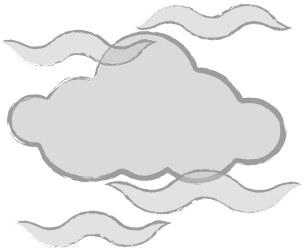
Quand je vois un feu orange, je dois…

a) accélérer pour passer vite
b) klaxonner
c) m'arrêter si je peux le faire en sécurité



S'il y a du brouillard, je dois…

a) allumer mes phares (lumières) et ralentir
b) rouler vite pour sortir du brouillard
c) ne rien changer à ma conduite



Je ne dois jamais conduire si…

a) je suis fatigué ou distrait
b) je suis bien réveillé
c) j'ai mon permis



Quand un piéton traverse sur un passage piéton, je dois…

a) ralentir un peu
b) accélérer pour passer avant lui
c) m'arrêter complètement et le laisser passer



ACTIVITÉ 3 : Complète la phrase

Lis chaque phrase. Choisis la bonne fin parmi 3 choix

Quand je vois une ambulance avec la sirène, je dois...



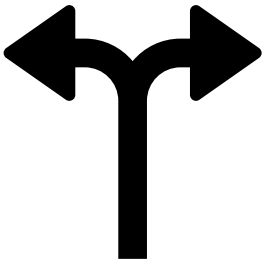
a) continuer comme si de rien n'était
b) ralentir et laisser passer si possible
c) accélérer pour passer avant elle

Si un animal traverse la route, je dois...



a) accélérer pour ne pas qu'il me bloque
b) klaxonner fort et rouler vite
c) ralentir ou m'arrêter si nécessaire

Avant de tourner à droite ou à gauche, je dois...



a) ne rien faire, les autres verront bien
b) mettre mon clignotant
c) klaxonner

Quand je conduis la nuit, je dois...



a) mettre mes lunettes de soleil
b) rouler plus vite car il y a moins de voitures
c) utiliser mes lumières et être très attentif

Si mon téléphone sonne pendant que je conduis, je dois...



a) répondre vite pour que ça arrête de sonner
b) l'ignorer ou attendre d'être arrêté pour répondre
c) l'attraper discrètement pendant que je roule

Conduire en sécurité :

ACTIVITÉ 4 : Complète la phrase

Utilise la banque de mots pour compléter les phrases.

Banque de mots :

ralentir – arrêter – regarder – klaxonner – allumer les phares – céder le passage – clignotant – repos – sécuritaire – piéton

Phrases à compléter :

Si un _____ traverse au passage piéton, je dois _____.

Quand il commence à pleuvoir, je dois _____et _____

Si une ambulance arrive avec la sirène, je dois _____

Avant de tourner à droite, je dois _____et utiliser mon _____

Si je suis fatigué avant de conduire, je dois prendre du _____







Fin de la section – Réflexion



Conduire en sécurité, c'est toujours être attentif et prêt à réagir.

- Respecter les règles, regarder autour de soi, et prendre les bonnes décisions protège ta vie et celle des autres.

Pour réfléchir :

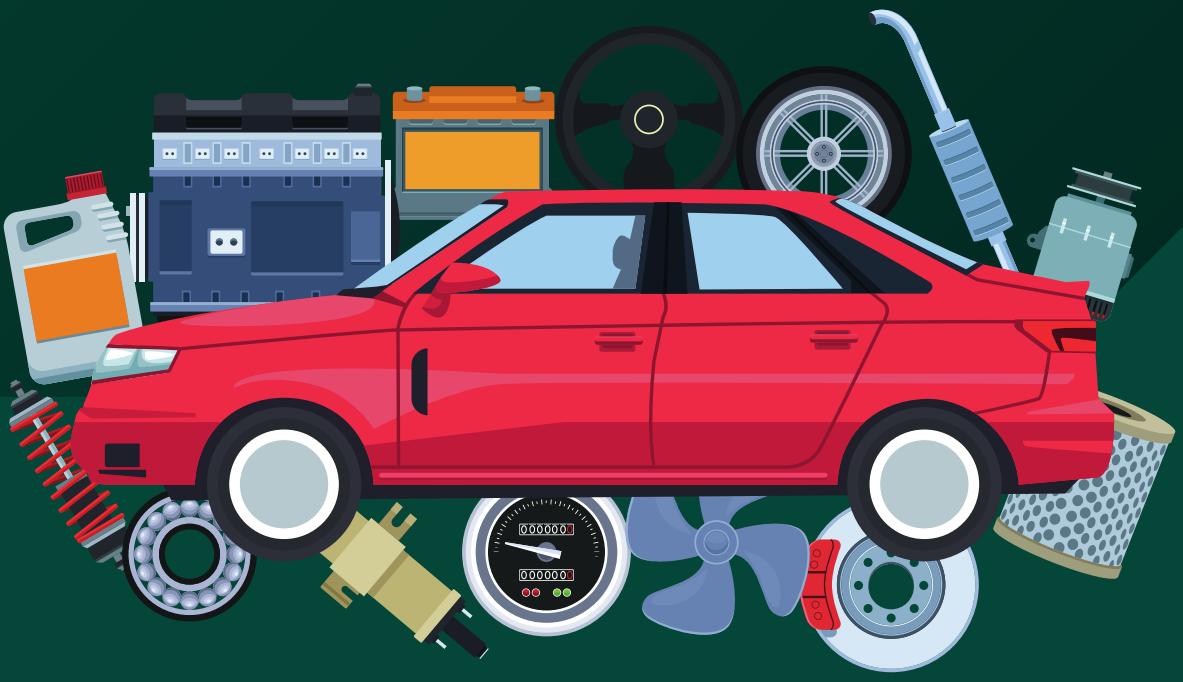
Quelle règle ou geste peux-tu toujours faire pour conduire en sécurité ?

Comment réagirais-tu si tu étais fatigué ou distrait en conduisant ?

Prends un moment pour penser à tes réponses dans ta tête. Rappelle-toi : rester attentif et prudent sur la route, c'est protéger ta vie et celle des autres.

04

Ma voiture et ses outils



Les parties importantes d'une voiture

Pour conduire en sécurité, il faut apprendre à connaître son véhicule. Chaque voiture a des parties importantes qu'il faut entretenir : les pneus, les freins, l'huile, les lumières, etc.

Activité 1 – Je les connais !

Relie chaque mot à sa description.

a) Volant



Sert à avertir les autres conducteurs

b) Pédale de frein



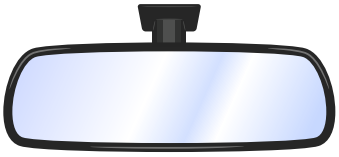
Pour voir ce qui se passe derrière

c) Klaxon



Permet de diriger la voiture

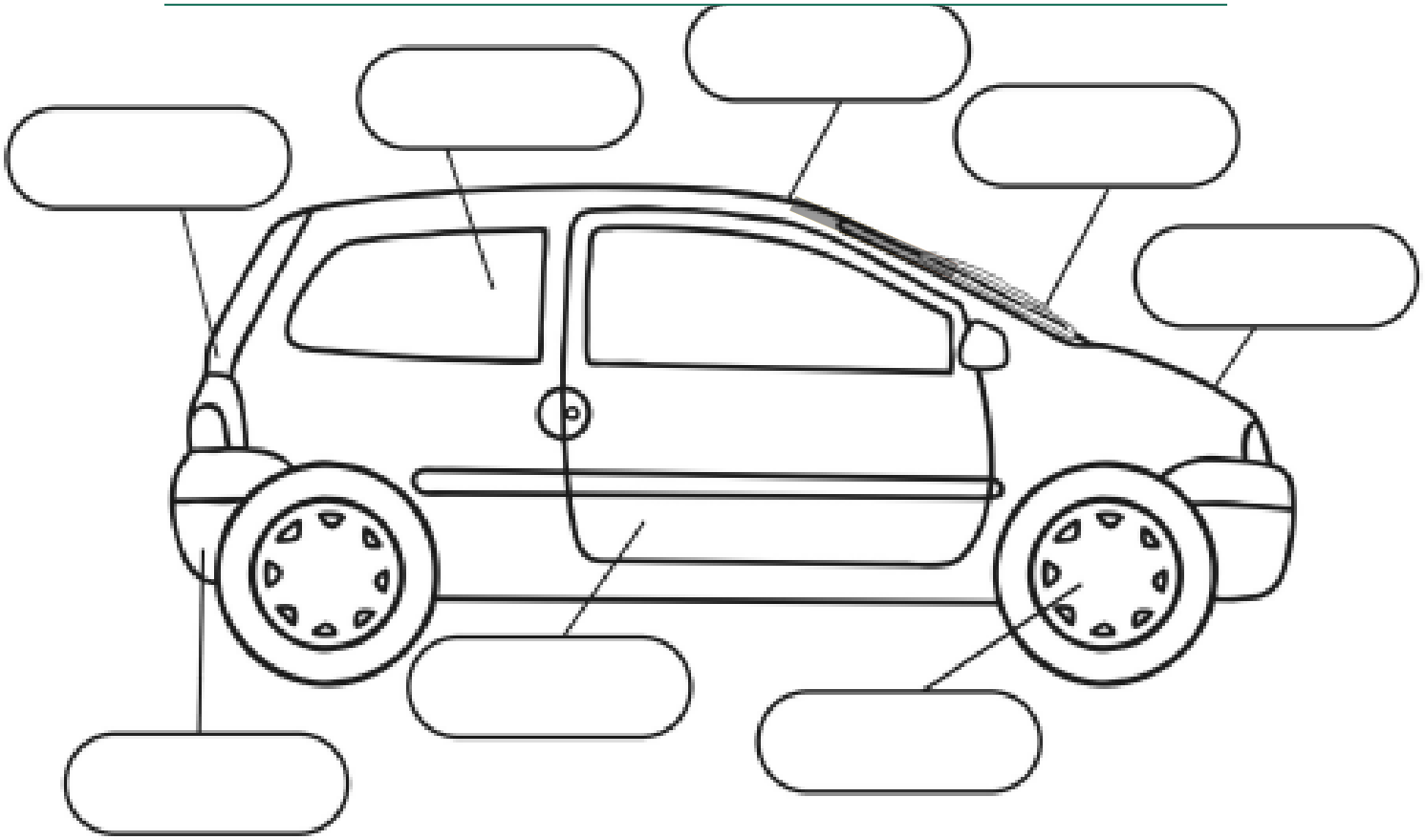
d) Rétroviseur



Sert à ralentir ou arrêter la voiture

Les parties importantes d'une voiture

Pour conduire en sécurité, il faut apprendre à connaître son véhicule. Chaque voiture a des parties importantes qu'il faut entretenir : les pneus, les freins, l'huile, les lumières, etc.



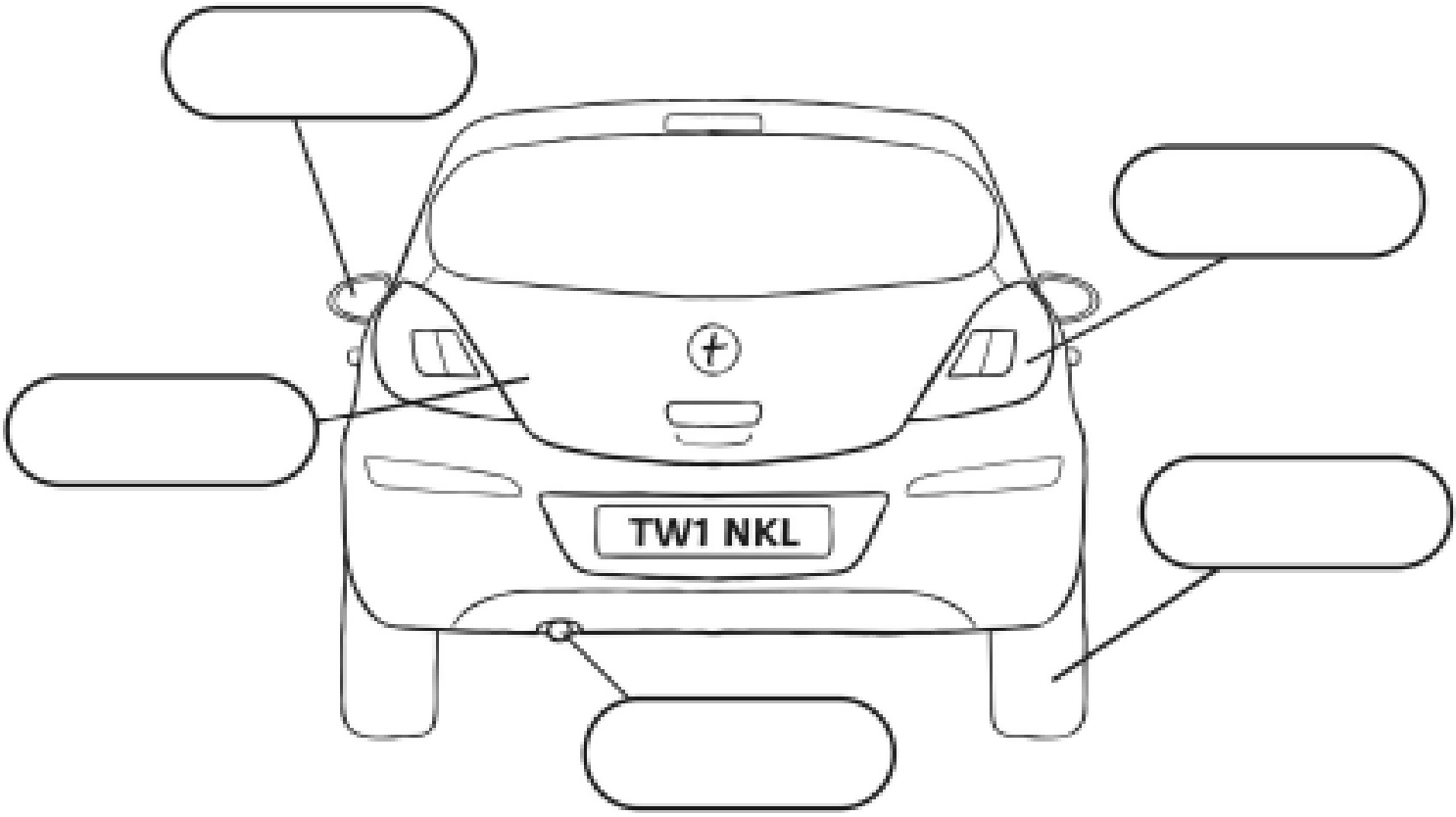
Banque de mots:

porte
pare-brise *(windshield)*
pare-chocs arrières *(rear bumper)*
essuie-glace *(wiper)*
capot *(hood)*
fenêtres
roue
coffre *(trunk)*



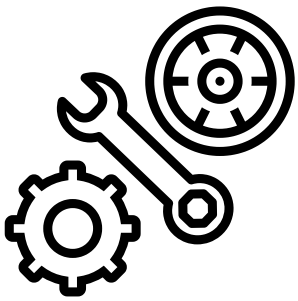
Les parties importantes d'une voiture

Pour conduire en sécurité, il faut apprendre à connaître son véhicule. Chaque voiture a des parties importantes qu'il faut entretenir : les pneus, les freins, l'huile, les lumières, etc.



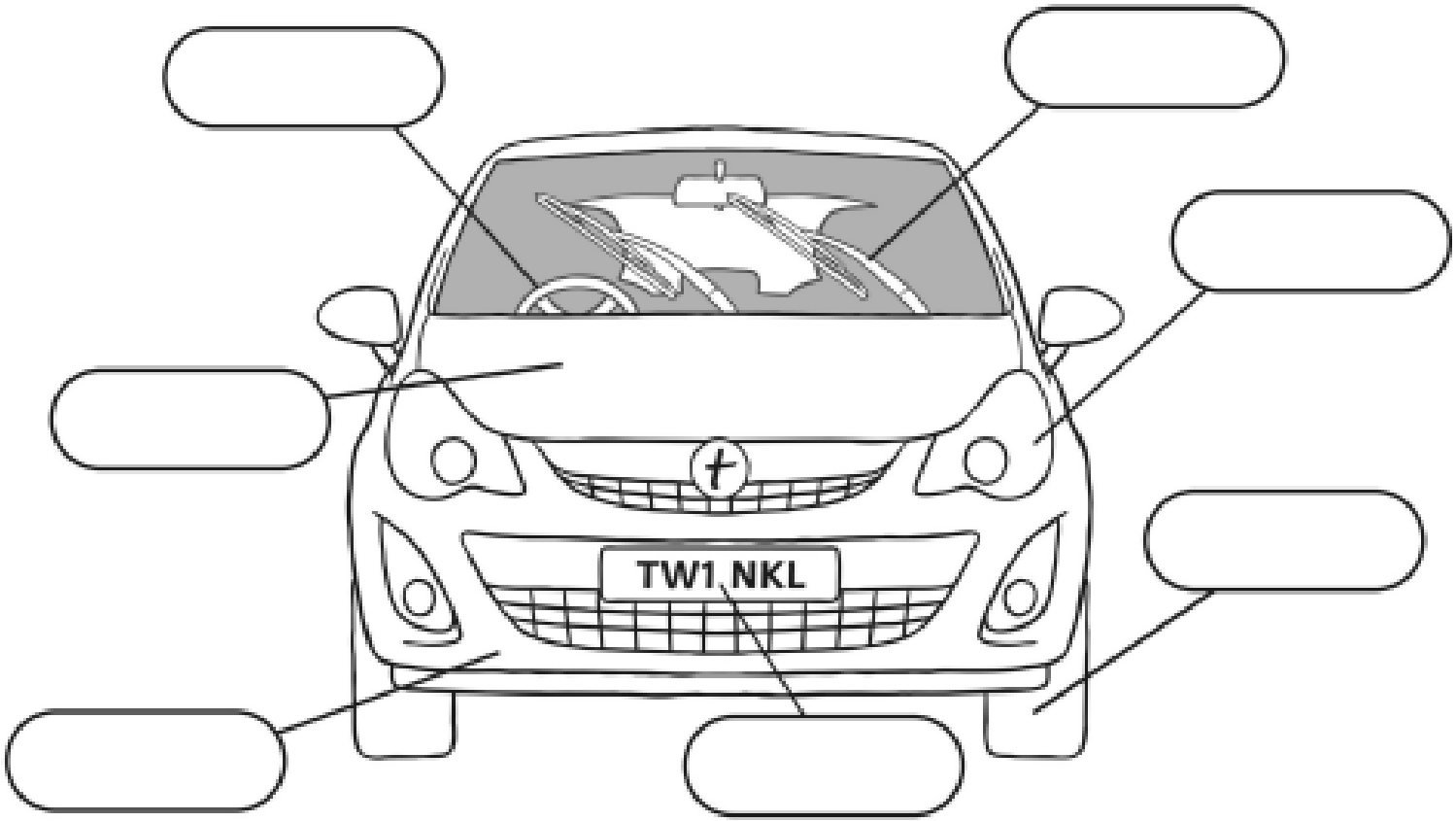
Banque de mots:

feu de freinage
coffre *(trunk)*
rétroviseur *(miroir)*
système d'échappement *(exhaust system)*
pneu



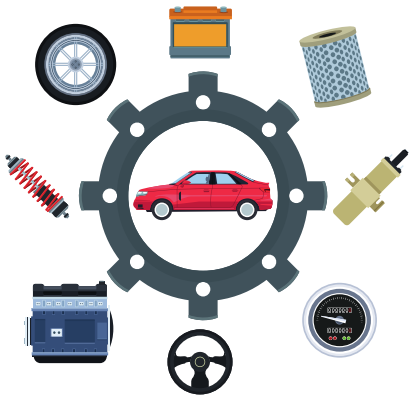
Les parties importantes d'une voiture

Pour conduire en sécurité, il faut apprendre à connaître son véhicule. Chaque voiture a des parties importantes qu'il faut entretenir : les pneus, les freins, l'huile, les lumières, etc.



Banque de mots:

capot *(hood)*
Volant
pare-chocs avant *(front bumper)*
pneu
Phare *(lumière)*
essuie-glace *(wiper)*
Plaque d'immatriculation



Je connais mon véhicule

Pour conduire en sécurité, il est important de connaître les parties principales de ta voiture. Cette activité t'aidera à apprendre les noms et la fonction de chaque élément.

Banque de mots :

clignotant – **plaque d'immatriculation** – **pare-chocs avant** *(front bumper)* – **capot** (hood) – **roues** – **essuie-glace** *(wiper)* – **phare** *(lumière)* – **rétroviseur** *(miroir)* – **feu de freinage** – **volant**

- Le _____ permet de diriger la voiture.
- Le _____ est à l'avant et protège la voiture en cas de collision.
- Le _____ éclaire la route devant toi la nuit.
- L'_____ sert à nettoyer le pare-brise quand il pleut.
- Le _____ est à l'arrière et permet aux autres de savoir que tu freines.
- La _____ est à l'arrière et montre que la voiture est enregistrée.
- Les _____ permettent au véhicule de rouler et de rester stable sur la route.
- Le _____ permet de voir ce qui se passe derrière la voiture.
- Le _____ est la partie avant qui couvre le moteur.
- Le _____ clignote pour montrer que tu veux tourner à gauche ou à droite.





Connaître les parties de la voiture

ACTIVITÉ : Vrai ou Faux ?

Lis chaque phrase. Coche ✔ si c'est vrai ou ✘ si c'est faux.

Le volant sert à accélérer la voiture. ☐

Les feux de freinage indiquent aux autres conducteurs que tu freines. ☐

Les rétroviseurs permettent de voir ce qui se passe derrière la voiture. ☐

Le clignotant sert à montrer que tu veux changer de direction. ☐

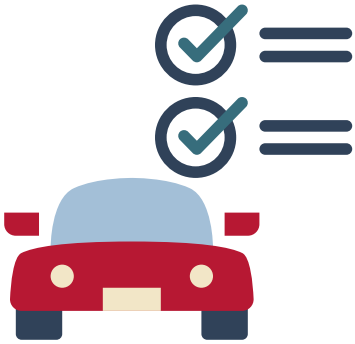
La plaque d'immatriculation sert uniquement à décorer la voiture. ☐

Les pneus doivent toujours être bien gonflés pour rouler en sécurité. ☐

Le klaxon sert à prévenir les autres conducteurs d'un danger. ☐

Les feux de freinage s'allument quand tu accélères. ☐

Fin de la section – Réflexion



Prends un moment pour penser à ce que tu as appris sur les parties et les équipements de ta voiture.

Pour réfléchir :

Si tu étais sur la route et que tu remarquais qu'un feu de freinage ne fonctionne pas, que ferais-tu pour rester en sécurité ?

Comment vérifierais-tu que tous les équipements importants de ta voiture fonctionnent avant de partir ?

Connaître ton véhicule et vérifier ses équipements te permet de conduire plus en sécurité et d'éviter les accidents.

05

Le comportement sur la route



Sur la route, tout le monde doit être respectueux et prudent.
Adopter un bon comportement aide à éviter les accidents et à rendre la route plus sûre pour tous : conducteurs, cyclistes et piétons.

ACTIVITÉ 1 : Vrai ou Faux ?

Lis chaque phrase. Coche ✔ si c'est vrai ou ✘ si c'est faux.

Il faut toujours respecter les limites de vitesse. ☐

Klaxonner pour dire bonjour est une bonne idée. ☐

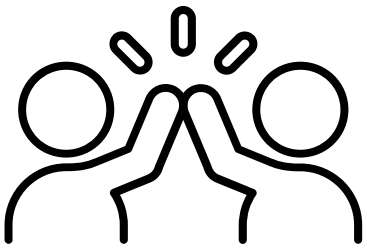
On doit céder le passage aux piétons dans un passage piéton. ☐

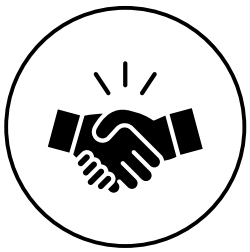
Crier sur un autre conducteur aide à résoudre un problème. ☐

Garder ses distances de sécurité évite les accidents. ☐

Respecter les feux rouges est important même s'il n'y a personne. ☐











Activité 2 – Que ferais-tu ?

Lis la situation et encercle la meilleure réponse.

Un conducteur devant toi roule trop lentement, que fais-tu ?

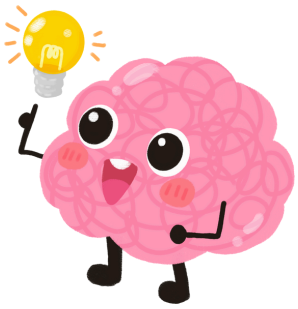
a) Je le double vite en klaxonnant.
b) Je reste calme et attends un endroit sûr pour dépasser.
c) Je le suis très près pour le forcer à aller plus vite.

Tu vois un piéton qui veut traverser, que fais-tu ?

a) Je ralentis et je m'arrête.
b) Je continue sans ralentir.
c) Je klaxonne pour qu'il se dépêche.

Quelqu'un te coupe la route, que fais-tu ?

a) Je reste calme et je laisse passer.
b) Je klaxonne fort et je lui fais des gestes.
c) Je le dépasse dangereusement.





Activité 2 – Que ferais-tu ?

Lis la situation et encercle la meilleure réponse.

Tu arrives à un feu rouge, mais il n'y a personne aux alentours. Que fais-tu ?

a) Je passe sans m'arrêter.
b) Je m'arrête toujours, même si personne n'est là.
c) Je klaxonne pour demander aux autres de partir plus vite.

Un cycliste roule près de toi sur la route. Que fais-tu ?

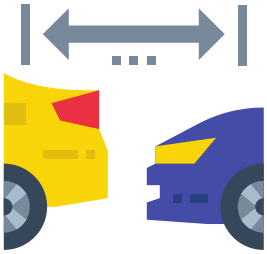
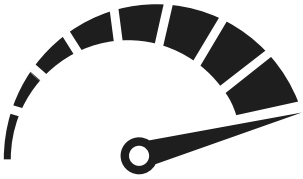
a) Je le dépasse en laissant beaucoup d'espace.
b) Je roule très près pour qu'il accélère.
c) Je klaxonne pour qu'il sorte de la route.

Il commence à neiger et la route devient glissante. Que fais-tu ?

a) Je continue à rouler normalement.
b) Je ralentis et conduis avec prudence.
c) J'accélère pour ne pas rester bloqué.

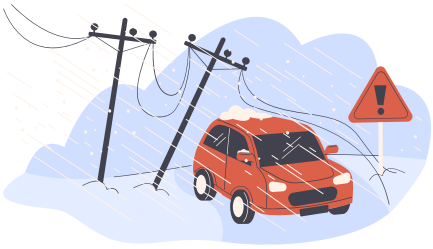
ACTIVITÉ 3 :
Relie les comportements aux conséquences

Chaque comportement sur la route a une conséquence. Relie le comportement à ce qu'il peut provoquer.

Comportements	Conséquences
 Respecter la signalisation	Plus d'attention et moins de distractions
 Ne pas utiliser son téléphone	Une route plus calme et respectueuse pour tous
 Conduire en colère	Risque élevé d'accidents et conflits
 Respecter les autres usagers	Risque élevé d'accidents et conflits
 Dépasser à grande vitesse	Moins d'accidents et meilleure sécurité

Activité 4 – Réagis correctement

Lis chaque situation et choisis la meilleure réaction.







Tu es en retard et tu sens de l'anxiété en conduisant. Que fais-tu ?

a) Tu accélères et prends des risques pour arriver plus vite.
b) Tu respires profondément, ralentis et restes attentif.
c) Tu klaxonnes sur les autres conducteurs.

Un autre conducteur t'a coupé la route et tu ressens de la colère. Que fais-tu ?

a) Tu klaxonnes et lui cries dessus.
b) Tu prends une grande respiration et continues calmement.
c) Tu le poursuis pour te venger.

Tu es fatigué et te sens distrait. Que fais-tu ?

a) Tu continues à conduire en espérant rester concentré.
b) Tu t'arrêtes pour te reposer avant de reprendre la route.
c) Tu mets de la musique forte pour te réveiller.

Tu es stressé parce qu'il pleut et la route est glissante (anxiété). Que fais-tu ?

a) Tu accélères pour terminer plus vite.
b) Tu ralentis et gardes une plus grande distance de sécurité.
c) Tu ignores le danger et continues normalement.

Activité – Complète les phrases

Pour bien conduire, il ne suffit pas de connaître les règles : il faut aussi adopter de bonnes attitudes et rester attentif. Complète les phrases pour te rappeler des comportements importants sur la route.

Banque de mots :

vitesse – distraction – respect – piéton – klaxon– distance de sécurité – fatigue – colère

- Si je ressens de la _____, il est important de rester calme et de conduire prudemment.
- Ne pas regarder la route ou envoyer des messages cause de la _____.
- Il faut toujours garder une _____ pour éviter les collisions.
- Montrer du _____ envers les autres usagers rend la route plus sûre.
- Conduire quand on a de la _____ est dangereux et il faut se reposer avant de reprendre la route.
- Il ne faut jamais utiliser le _____ pour s'énerver contre un autre conducteur.
- Adapter sa _____ en fonction de la route et du trafic est important pour la sécurité.
- Les _____ doivent être respectés, il faut toujours leur céder le passage et être attentif à leur présence.

Fin de la section – Réflexion



Un bon comportement sur la route protège ta vie et celle des autres. Rester calme, attentif et respectueux aide à éviter les accidents et rend la route plus sûre pour tout le monde.

Pour réfléchir :

Quelles attitudes peux-tu adopter pour rester calme et attentif quand tu conduis ?

Comment tes actions peuvent-elles influencer la sécurité des autres usagers de la route ?

Prends un moment pour penser à tes réponses dans ta tête. Conduire avec respect et prudence, c'est protéger ta vie et celle des autres.

06

Activités de révision





Test ta connaissance!

BANQUE DE MOTS

clignotants – arrêt complet – 50 km/h – deux mains – tourner à droite – vérifier tes angles morts – pluie – respecter les panneaux – téléphone – ceinture de sécurité

Avant de changer de voie, tu dois _____.

Quand il pleut, il faut ralentir et faire attention à la _____.

Avant de tourner à droite à un feu rouge, tu dois faire un _____.

Sur une route avec une limite de vitesse de _____, tu ne dois pas dépasser.

Il est important de garder _____ sur le volant.

Tu dois toujours porter ta _____.

Quand tu conduis, tu ne devrais jamais utiliser ton _____.

Pour signaler un changement de direction, utilise tes _____

Il faut toujours _____ de la route.

Tu peux _____ à un feu rouge seulement si c'est permis et sécuritaire.



Mets-toi en situation

Lis chaque situation ci-dessous et réfléchis à la meilleure façon d'agir. Écris ta réponse avec tes mots. Cette activité t'aide à te préparer pour la vraie conduite en te mettant dans la peau d'un conducteur responsable.

Situation 1

Tu es à un feu rouge et tu veux tourner à droite. Il n'y a pas de panneau d'interdiction, mais il y a des piétons qui attendent pour traverser. Que fais-tu?

Réponse :

Situation 2

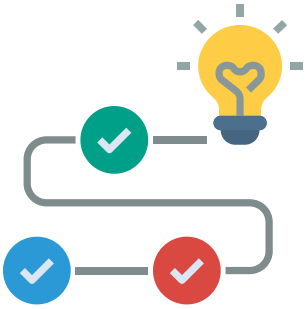
Tu entends ton téléphone sonner pendant que tu conduis. Que fais-tu?

Réponse :

Situation 3

Il commence à pleuvoir fort alors que tu conduis. Que fais-tu?

Réponse :



Mets-toi en situation

Lis chaque situation ci-dessous et réfléchis à la meilleure façon d'agir. Écris ta réponse avec tes mots. Cette activité t'aide à te préparer pour la vraie conduite en te mettant dans la peau d'un conducteur responsable.

Situation 4

Un conducteur derrière toi roule trop près de ta voiture. Que fais-tu?

Réponse :

Situation 5

Tu arrives à un panneau « Arrêt » sans voiture autour. Que fais-tu?

Réponse :

Situation 6

Tu arrives sur une route où la visibilité est réduite à cause du brouillard. Que fais-tu pour conduire en sécurité?

Réponse :

Colorie les panneaux de la route

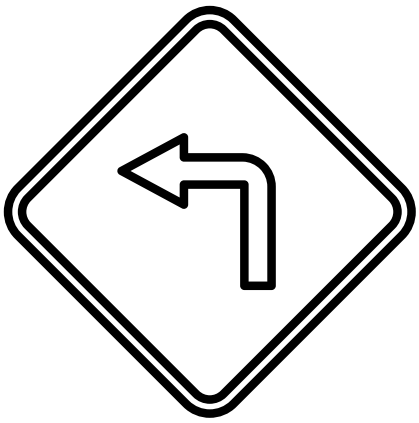
Lis la liste des panneaux ci-dessous. Colorie chaque panneau en fonction de sa catégorie :

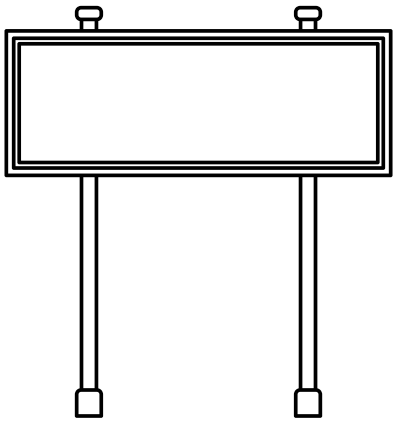
Rouge = Interdiction ou arrêt

Jaune = Avertissement

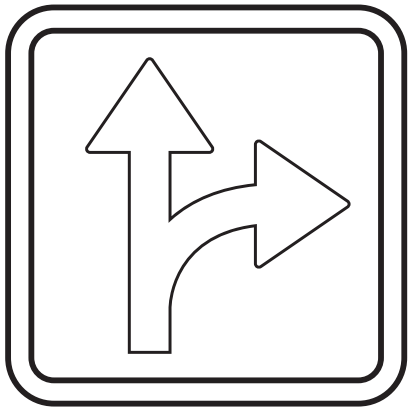
Bleu, vert = Information

Cette activité t'aide à reconnaître les panneaux importants pour conduire en sécurité.















Cherche l’erreur



Lis chaque phrase. Souligne seulement celles qui sont fausses. Sur la ligne à côté, explique pourquoi tu penses que c’est faux.

On peut utiliser son téléphone portable en conduisant si on ne parle pas.
Pourquoi : _____

Il faut toujours porter sa ceinture de sécurité.
Pourquoi : _____

On peut dépasser un autobus scolaire arrêté avec ses feux clignotants.
Pourquoi : _____

Avant de traverser la rue, il faut toujours regarder à gauche et à droite.
Pourquoi : _____

Il est permis de tourner à droite à un feu rouge si aucun panneau l’interdit et que c’est sécuritaire.
Pourquoi : _____

Klaxonner pour dire bonjour aux amis sur la route est une bonne idée.
Pourquoi : _____

07

Préparation à l’examen



Passer ton examen de conduite est une grande étape. Cette section va t'aider à te préparer, à fixer tes objectifs, et à te sentir prêt. Avec de bonnes habitudes et un bon plan, tu auras plus de chances de réussir !

Fixe tes objectifs

Écris ici trois objectifs que tu veux atteindre pour réussir ton examen :

-
-
-

conseils pour réussir

Lis ces conseils. Coche ceux que tu vas appliquer :

□ Étudier un peu chaque jour
□ Demander de l'aide si je ne comprends pas
□ Faire des pauses pour ne pas être fatigué(e)
□ Bien dormir la veille de l'examen
□ Manger un bon repas avant l'examen
□ Rester calme et respirer profondément







Questions pour réfléchir

- **Qu’est-ce que tu fais pour être prêt(e) le jour de l’examen?**

- **Que peux-tu faire pour rester calme pendant l’examen?**

- **Qui peut t’aider si tu as des questions ou si tu es inquiet(ète)?**

- **Que ferais-tu si tu ne comprends pas quelque chose pendant l’examen ?**

Vrai ou Faux ? Préparer son examen

Lis chaque phrase. Coche ✔ si c'est vrai ou ✘ si c'est faux.

- Il est important de bien dormir la nuit avant l'examen. □
- Il faut manger beaucoup juste avant de passer l'examen. □
- Réviser un peu chaque jour aide à mieux se souvenir. □
- On doit rester calme et écouter les instructions de l'examinateur. □
- Je peux utiliser mon téléphone pendant l'examen. □

Trouve la bonne stratégie

Dans la liste, souligne 3 bonnes façons de bien te préparer à l'examen :

- Étudier un peu chaque jour
- Étudier toute la nuit avant l'examen
- Faire des exercices pratiques
- Ignorer les conseils des autres
- Poser des questions quand tu ne comprends pas
- Rester calme et respirer profondément
- Manger un repas équilibré avant l'examen
- Réviser uniquement en regardant ton téléphone





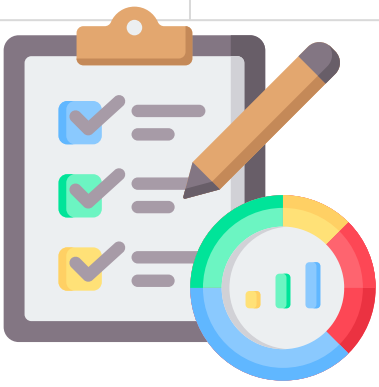


Pensons à la route

Réfléchis à tes habitudes et à ce que tu as appris dans ce cahier. Coche la colonne qui correspond le mieux à ce que tu ferais dans chaque situation.

Situation	Je ferais ça	Je ne ferais pas ça	Je ne sais pas / Je devrais demander
Je reste attentif et regarde autour de moi en tout temps.	☐	☐	☐
Je ralentis et allume mes phares quand il pleut ou qu'il fait sombre	☐	☐	☐
Je m'arrête complètement aux panneaux « ARRÊT ».	☐	☐	☐
Je respecte les limites de vitesse	☐	☐	☐
Je garde mes distances de sécurité	☐	☐	☐
Je reste calme si un autre conducteur est en colère	☐	☐	☐







08

Ton plan de réussite



Mon plan de révision hebdomadaire : préparer mon examen

Organise ton temps comme tu veux ! Choisis les sujets que tu veux réviser chaque jour, indique combien de temps tu prévois et note les points importants à retenir.

Jour	Sujet à réviser / activité	Durée prévue	Notes / Points à retenir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Mon plan de révision personnalisé

Choisis ce que tu veux réviser et note ce que tu vas travailler à ton rythme.

Session	Sujet / Matière à réviser	Objectif de la session	Notes / Observations
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mes forces et mes défis

Pour réussir, il est important de savoir où tu es fort(e) et ce qui pourrait te poser problème. Réfléchis et écris tes réponses.

Mes forces (ce que je fais bien)	Mes défis (ce que je dois améliorer)	Comment je peux m'améliorer

Maintenant, transforme tes forces et tes défis en plan concret. Note ce que tu vas faire pour t'améliorer chaque semaine.

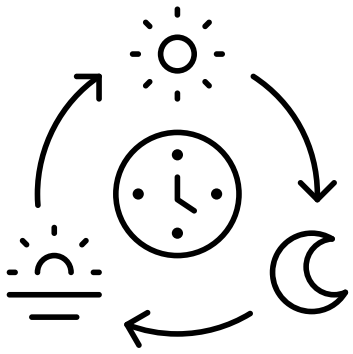
Objectif	Action concrète	Qui peut m'aider	Quand je vais le faire

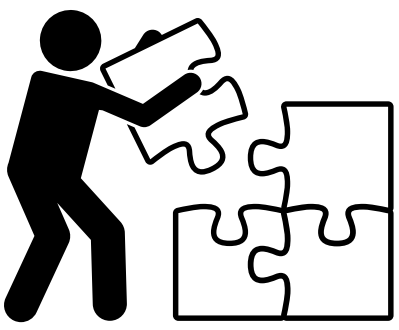
Ma routine de confiance

Le jour de l’examen, avoir une routine de confiance aide à rester concentré(e). Planifie ce que tu feras pour te sentir prêt(e) et positif(ve).

Moment de la journée	Ce que je fais	Pourquoi ça m’aide
Réveil		
Avant de partir		
Pendant le trajet		
Juste avant l’examen		
Pendant l’examen		



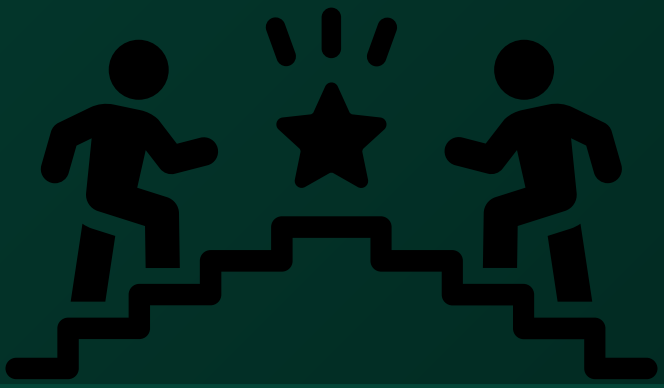




Félicitations !
Tu as terminé ton cahier !



Tu as appris beaucoup de choses importantes pour conduire en toute sécurité: les panneaux, la conduite sécuritaire, le comportement sur la route, et comment te préparer pour ton examen.



Prends un moment pour réfléchir à tout ce que tu sais maintenant et comment tu vas utiliser ces connaissances chaque jour sur la route.