

## **BON A SAVOIR : Comment bien tenir son volant ?**

On l'a tous les jours en main depuis des années, mais certains ne savent toujours pas comment l'empoigner. Petit rafraîchissement pour rappeler comment bien tenir son volant et pouvoir faire face efficacement à toutes les manœuvres et situations.



Nous avons tous **appris à conduire** il y a plus ou moins longtemps, et après l'examen de conduite et la réussite du permis, nous avons tous **pris nos habitudes**... qui sont parfois **mauvaises**. Bien sûr, nous savons tous comment utiliser un clignotant, mettre les phares, utiliser la boîte de vitesse en ne laissant pas traîner son pied sur l'embrayage, mais savons-nous encore **comment tenir correctement notre volant** ? Et là, ça devient déjà nettement plus compliqué.

### **10h10 ? En fait non...**

Ceux qui ont fait de l'**auto-école** – mais tout le monde n'est pas nécessairement dans le cas – se souviennent que le moniteur rappelait de tenir son volant en **position « 10h10 »**, c'est-à-dire avec une main à gauche et l'autre à droite, le tout en les décalant légèrement vers le haut du volant. En effet, on sait depuis longtemps – et les études l'ont montré – que c'est dans cette position que les mains et les bras peuvent agir le plus rapidement dans les situations tendues de circulation.

Pourquoi cette position 10h10 est-elle tellement **conseillée**? D'une part, parce que c'est la meilleure façon d'appliquer un **couple de force** sur la jante et, d'autre part, parce que depuis 30 ans, les **airbags** ont fait leur entrée... Un détail dont il faut tenir compte car un airbag **se déploie en moins d'une seconde** et il emportera la main et le bras qui se trouve soit sur le dessus soit sur le dessous du volant. Et bingo, le conducteur s'auto-administrera une **sacrée droite** ! Dit comme ça, ça prête à sourire, mais la force est telle que cela peut entraîner des **blessures très graves** aux mains, comme au visage : fracture du nez, doigts à amputer, commotion cérébrale, peau arrachée et ce n'est pas de la fiction.

### **Changement d'heure**

Cela dit, dans ce cas de figure, la tenue du volant en 10h10 pourra aussi provoquer, dans de rares cas, des lésions. Dès lors, les spécialistes de la sécurité routière recommandent de tenir le volant en **position 9h15**, c'est-à-dire le plus possible pour que les bras puissent s'écartier en cas de choc et ne pas entrer en collision avec la tête. Ce serait donc la **position la plus sûre**, mais aussi la **plus confortable**, car proche des commandes (clignotant, essuie-glace, etc.).

N'oubliez pas malgré tout de bien régler la **position du siège** : dos collé sur le dossier, le conducteur doit être capable de laisser **pendre son poignet au-dessus de la jante** du volant. Si vous n'y arrivez pas, c'est que vous êtes trop loin du volant. Et que vous n'aurez pas la force et la réactivité nécessaire en cas d'urgence. Alors, dites-nous maintenant comment vous teniez votre volant...

[David Leclercq](#)