

Bien s'asseoir au volant d'un camion



POURQUOI IL EST IMPORTANT D'AVOIR UNE BONNE POSITION

Un chauffeur de camion passe de nombreuses heures sur la route. À la longue, la position assise peut finir par devenir douloureuse pour le dos. Il est donc essentiel de pouvoir disposer d'une cabine confortable pour arriver à destination en toute sécurité et sans tension. Le siège est sans doute l'élément le plus important. Bien réglé, il permet d'adopter une position assise correcte et détendue, ce qui améliore le confort et permet aussi de concentrer toute son attention sur la conduite.

QU'EST-CE QU'UNE BONNE POSITION ASSISE ?

Le plan par étapes ci-dessous vous permettra d'aménager la cabine de manière optimale. Les possibilités de réglage et les commandes peuvent varier fortement d'une cabine à l'autre. Nous vous conseillons de chercher par vous-même les leviers, manettes et réglages que vous pouvez utiliser afin d'adapter au mieux votre siège à votre morphologie et à votre posture.

PLAN PAR ÉTAPES

1 Hauteur d'assise

Vos deux pieds doivent reposer confortablement sur le sol. S'il reste encore suffisamment d'espace entre votre tête et le toit de la cabine, votre hauteur d'assise vous permet d'effectuer correctement les autres réglages. Vous trouverez plus d'informations sur le réglage de la hauteur d'assise au point 6, « Hauteur d'assise et position du siège ».



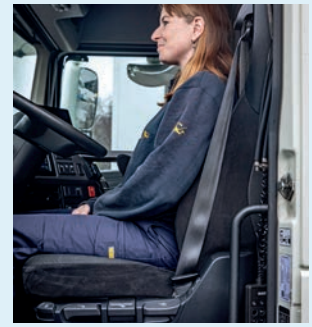
2 Profondeur d'assise

Adossez-vous bien au dossier et vérifiez l'espace libre entre l'avant du siège et vos mollets. Vous devez pouvoir y passer environ 3 à 4 doigts.



3 Inclinaison du dossier

L'angle formé par le dossier et l'assise doit de préférence être compris entre 95° et 115°. Le dossier doit donc être incliné légèrement vers l'arrière. Si vous restez longtemps dans le camion, il est conseillé de modifier régulièrement cet angle de quelques degrés.



4 Inclinaison de l'assise

Vous devez avoir les cuisses plus ou moins à l'horizontale. Basculez donc l'assise légèrement vers l'arrière (environ 5°).



5 Appui lombaire et appuis latéraux

L'appui lombaire est le petit renflement au niveau du dossier. Il doit venir combler le creux qui se trouve au bas du dos et y apporter un soutien léger. Les appuis latéraux, quant à eux, sont destinés à soutenir les flancs.



6 Hauteur d'assise et position du siège

Réglez la distance entre le siège et les pédales de manière à pouvoir rester confortablement adossé au siège et à ne pas devoir tendre les jambes à l'excès (entre 95° et 120°) pour actionner les pédales.



7 Suspension du siège

Adaptez la suspension du siège à votre poids. Vous éviterez ainsi les vibrations en cas d'impact et bénéficierez d'une absorption efficace des chocs répétés.

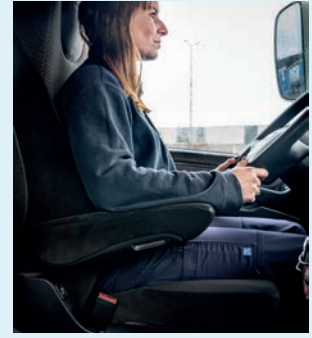
8 Volant

Veillez à garder les épaules détendues pendant la conduite. Votre dos ne doit pas s'écarter du dossier lorsque vous conduisez ou changez de vitesse. Il doit toujours y avoir un espace de l'épaisseur d'un poing entre le volant et vos cuisses.



9 Accoudoirs

Positionnez les accoudoirs de manière à pouvoir y poser les coudes confortablement, en gardant les épaules détendues. Assurez-vous qu'ils n'entravent pas votre liberté de mouvement.



Si vous avez bien suivi toutes ces étapes, votre siège devrait être bien réglé. N'oubliez pas de changer de position de temps en temps, mais ne vous laissez pas distraire et gardez une conduite sûre à tout moment.

En plus d'avoir une bonne position assise, nous vous invitons aussi à suivre ces trois conseils :

1. Montez et descendez de la cabine en toute sécurité

Quand vous quittez la cabine :

- Donnez-vous de l'espace : utilisez le bouton de sortie et modifiez éventuellement la position du volant.
- Sortez toujours de la cabine à reculons.
- Utilisez toujours les poignées.
- Lorsque vous descendez, regardez toujours le sol avant de poser vos pieds au sol. Cela vous évite de marcher dans une inégalité ou de vous fouler le pied.
- Descendez à votre aise, ne sautez pas.
- Portez de bonnes chaussures.



Quand vous quittez la remorque :

- Descendez toujours de la remorque à reculons (le regard tourné vers l'intérieur de la remorque).
- Cherchez de bonnes prises pour poser les pieds.
- Utilisez les poignées présentes.
- Lorsque vous descendez, regardez toujours le sol avant de poser vos pieds au sol. Cela vous évite de marcher dans une inégalité ou de vous fouler le pied.
- Descendez à votre aise, ne sautez pas.
- Portez de bonnes chaussures.

2. Soyez attentif à votre style de conduite

Adoptez une conduite défensive et évitez les mouvements brusques, par exemple au moment de franchir un dos d'âne. Vous préviendrez ainsi les vibrations inutiles.

3. Prenez des pauses actives

À l'heure de la pause, ne restez pas dans la cabine. Allez plutôt faire quelques pas ou faites quelques étirements.

