



Sécurité  
routière

# Comment **BIEN S'ASSEOIR** pour conduire



## LES 6 BONS RÉGLAGES À RETENIR



SIÈGE

**Avancer ou reculer** : pied sur la pédale, jambe légèrement fléchie

Régler la **hauteur** et l'**inclinaison** du dossier, et de l'appui-tête



VOLANT

Ajuster la **profondeur**, bras presque tendus

Positionner ses mains :  
**9h15** ou **10h10**



RÉTROVISEURS

**Extérieurs** : voir la poignée de la porte arrière dans le coin inférieur des rétroviseurs

**Intérieur** : voir l'intégralité de la vitre arrière



Source : CER  
Mise à jour : avril 2024 | Crédit : Canva

**CEINTURE  
bouclée ?  
Vous êtes prêt !**

Plus d'infos sur  
[www.aismt13.fr](http://www.aismt13.fr)



SANTÉ  
AU TRAVAIL

**AISMT13**

prévenir  
les risques  
professionnels