



Le savoir-faire à la portée de tous

ELYON ACADEMY

La conduite, pas à pas

Manuel complet — Permis catégorie B

Théorie, pratique et sécurité — illustré par des situations réelles

Édition Elyon 2026 — Auto-école à Fribourg

Support pédagogique inspiré du manuel officiel L-drive Cat. B (ASMC / OFROU)

Sommaire

Avant-propos

1. Le permis en Suisse et la phase d'apprentissage
2. Préparer la conduite : véhicule et poste de conduite
3. Les commandes et les manœuvres de base
4. Lire la route : méthodes TAB et PADA
5. Les règles de priorité et les intersections
6. Les giratoires (carrefours à sens giratoire)
7. Vitesses, zones et distances de sécurité
8. La signalisation et les marquages
9. Observation et partage de la route
10. Croiser, dépasser, changer de voie
11. Environnements : ville, campagne, autoroute, tunnel
12. Conditions difficiles : nuit, pluie, brouillard, neige
13. Conduite responsable, éco-conduite et urgences
14. Examen blanc (20 questions corrigées)
15. Glossaire et ressources utiles

Avant-propos

Conduire, ce n'est pas seulement manœuvrer un véhicule : c'est **lire la route**, anticiper, partager l'espace et décider en sécurité. Ce manuel accompagne ta formation chez Elyon Academy. Il réunit l'essentiel de la théorie et de la pratique pour la catégorie B, illustré par des situations réelles rencontrées autour de Fribourg, par des schémas et des photos.

Il s'inspire du manuel officiel L-drive (ASMC / OFROU) et de la matrice GDE, en restant clair et concret. Il **ne remplace pas** les cours pratiques avec ton moniteur ni les textes légaux officiels : il les complète et te sert de référence à relire entre deux leçons.

CONSEIL DU MONITEUR

Lis un chapitre avant la leçon correspondante, puis relis-le après. Entraîne-toi ensuite avec les quiz visuels et les capsules vidéo du cours en ligne sur Elyon Hub.

Chapitre 1

Le permis en Suisse et la phase d'apprentissage

La formation à la conduite en Suisse est progressive. Elle vise un conducteur autonome, sûr et responsable, pas seulement capable de réussir un examen.

Les étapes vers le permis (cat. B)

1. **Examen théorique** de base (règles de circulation).
2. **Cours de premiers secours** (sauveteurs / samaritains).
3. Obtention du **permis d'élève conducteur**.
4. **Cours de sensibilisation** (8 heures) avant l'examen pratique.
5. **Formation pratique** avec moniteur et conduite accompagnée.
6. **Examen pratique**, puis **permis à l'essai** de 3 ans.

La conduite accompagnée et la plaque L

Pendant la phase d'apprentissage, l'élève conduit avec la plaque **L** bleue à l'arrière, accompagné d'une personne de 23 ans au moins, titulaire du permis depuis 3 ans au moins. Depuis 2021, l'apprentissage peut commencer plus tôt (dès 17 ans), pour accumuler de l'expérience accompagnée.

CE QUE DIT LA LOI (SUISSE)

Le permis à l'essai dure 3 ans. Une infraction grave peut le prolonger ou l'annuler. Tolérance d'alcool très stricte (proche de zéro) pendant cette période et pour les nouveaux conducteurs.

À RETENIR

La formation est un parcours : théorie, premiers secours, sensibilisation, pratique, puis 3 ans à l'essai. Chaque étape construit ta sécurité.

Chapitre 2

Préparer la conduite : véhicule et poste de conduite

Vérifications avant de partir

- Pneus (état, pression), feux et clignotants, niveaux (huile, lave-glace), propreté des vitres et rétroviseurs.
- Chargement bien arrimé ; rien qui gêne la visibilité.
- Documents : permis, permis de circulation, vignette si autoroute.

Le poste de conduite : réglages dans l'ordre

1. **Siège** : jambes légèrement fléchies sur les pédales, bassin au fond.
2. **Dossier** : les poignets posent sur le haut du volant, bras un peu fléchis.
3. **Appui-tête** : sommet à hauteur du haut du crâne.
4. **Rétroviseurs** : l'intérieur cadre la lunette arrière ; les extérieurs montrent un peu de la carrosserie et l'horizon.
5. **Ceinture** : à plat, sans vrille, sangle sur l'épaule et le bassin.
6. **Volant** : mains placées à **9h15** ou **10h10**, prise souple.

ERREUR FRÉQUENTE / DANGER

Régler ses rétroviseurs ou son téléphone en roulant. Tout se prépare à l'arrêt.

À RETENIR

Un bon poste de conduite = confort, contrôle et réaction rapide. On règle toujours à l'arrêt, dans l'ordre.
Mains au volant : 9h15 ou 10h10.

Chapitre 3

Les commandes et les manœuvres de base

Démarrer et s'arrêter en douceur

En boîte manuelle, le démarrage se fait au point de patinage de l'embrayage, en relâchant doucement tout en accélérant légèrement. En boîte automatique, on dose simplement l'accélérateur. L'arrêt se prépare tôt : on lève le pied, on freine progressivement, on débraye juste avant l'arrêt.

Le regard et le volant

Le regard guide le véhicule : on regarde loin, là où l'on veut aller, pas devant le capot. Les mains accompagnent (9h15 ou 10h10) ; on évite de croiser les bras.

Les manœuvres

- **Marche arrière** : lente, regard vers l'arrière, corrections fines.
- **Demi-tour** : seulement si la visibilité et la largeur le permettent.
- **Stationnement en créneau / épi / bataille** : repères, lenteur, contrôles tout autour.
- **Montée et descente** : frein à main et point de patinage pour repartir sans reculer.

Stationnement en créneau, étape par étape

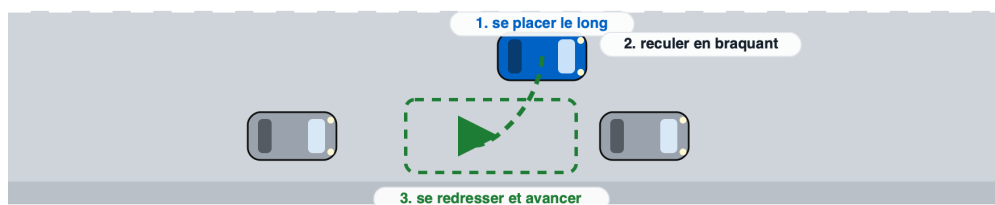


Schéma : le créneau en trois temps — se placer, reculer en braquant, se redresser.

CONSEIL DU MONITEUR

La lenteur est ton alliée dans les manœuvres : plus tu vas doucement, plus tu as le temps de corriger.

Chapitre 4

Lire la route : les méthodes TAB et PADA

« Lire la route », c'est observer, comprendre et anticiper avant d'agir. Deux méthodes simples structurent ce réflexe : **TAB** pour lire la route, **PADA** pour anticiper.

MÉTHODE TAB — lire tout type de route

1. **T — Tracé** : comment est la route ? Elle monte, descend, est droite ou en courbe ; virage à gauche ou à droite, double-virage, dos d'âne.
2. **A — Abord** : qu'y a-t-il à côté de cette route ? Centre commercial, école, gare, terrain de sport, cinéma, marché, mais aussi ravin, falaise, montagne...
3. **B — Base** : sur quoi je roule ? Chaussée sèche, mouillée, enneigée, verglas, graviers, feuilles mortes...

À RETENIR

Mot-clé de la méthode TAB : **ADAPTATION**. On adapte sa vitesse, sa position et son regard à ce que l'on a lu.

MÉTHODE PADA — anticiper en conduite

1. **P — Perception** : voir et repérer les indices le plus tôt possible.
2. **A — Analyse** : comprendre la situation et les risques.
3. **D — Décision** : choisir l'action (ralentir, se déporter, céder...).
4. **A — Action** : exécuter avec douceur et au bon moment.



Lire la route : repérer tôt le passage piéton et ses abords (TAB + PADA).

À RETENIR

Le bon conducteur agit rarement dans l'urgence : il a vu et compris la situation à l'avance.

Chapitre 5

Les règles de priorité et les intersections

La règle de base : la priorité de droite

À une intersection sans signalisation, le véhicule venant de la droite est prioritaire. La priorité ne se prend jamais : elle se vérifie et, au moindre doute, on cède.

Les signaux qui modifient la priorité

- **Cédez le passage** (triangle pointe en bas / dents de requin au sol) : ralentir et céder.
- **Stop** : arrêt complet obligatoire à la ligne, puis céder.
- **Route principale** : tu es prioritaire, mais reste vigilant.
- **Feux** : le rouge arrête, l'orange annonce le rouge (on s'arrête si possible), le vert autorise si la voie est libre.



Marquage « Cédez le passage » : ralentir, observer, céder.

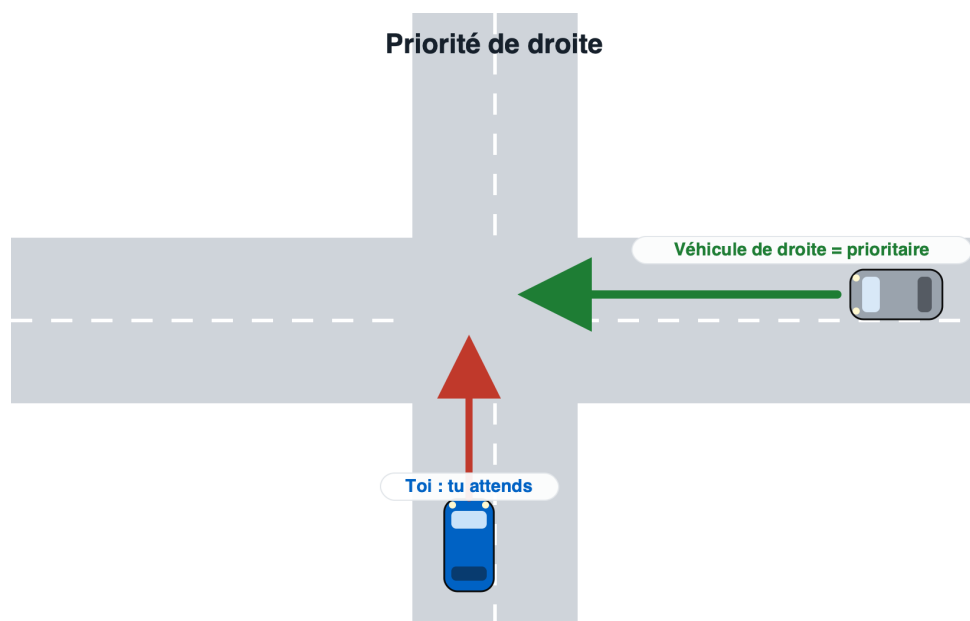


Schéma : à défaut de signal, le véhicule de droite passe d'abord.

Cédez le passage

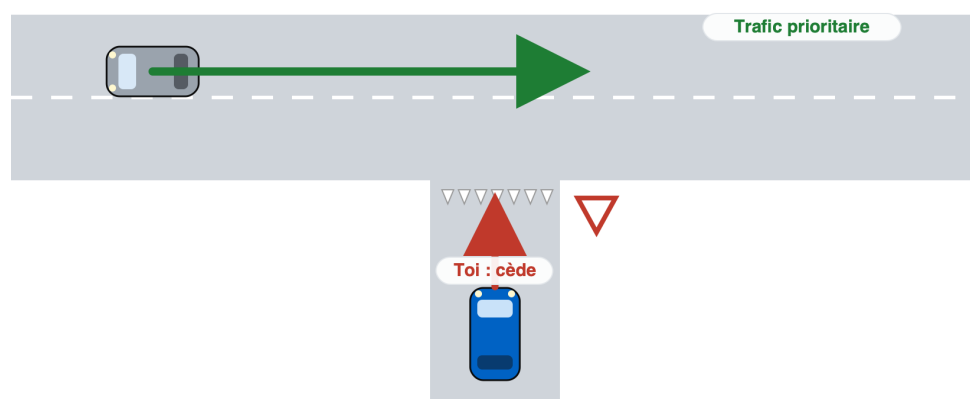


Schéma : avec le signal « Cédez le passage », tu cèdes au trafic de l'axe principal.

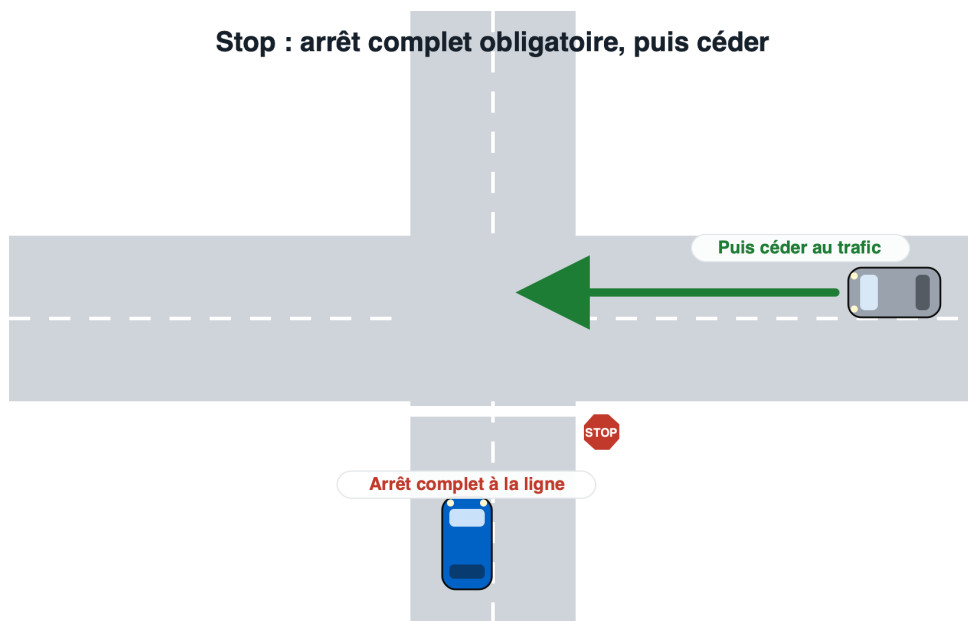


Schéma : au STOP, arrêt complet à la ligne, puis on cède.

Les feux de circulation



ROUGE : arrêt obligatoire

ORANGE : on s'arrête si possible

VERT : on passe si la voie est libre

On ne s'engage jamais dans un carrefour
qu'on ne pourra pas dégager.

Schéma : signification des feux — rouge, orange, vert.

Cas pratiques

- Tu sors d'un parking ou d'un chemin privé : tu n'as jamais la priorité, tu cèdes à tout le monde.
- Deux voitures arrivent en même temps à un croisement non signalé : celle de droite passe ; si c'est toi à gauche, tu attends.
- Feu orange : tu t'arrêtes si tu peux le faire sans freinage brusque ; sinon tu dégages le carrefour.
- Un véhicule te refuse la priorité : tu renonces. Avoir raison ne protège pas d'un accident.

ERREUR FRÉQUENTE / DANGER

Forcer une priorité « parce qu'on l'a ». Si l'autre ne cède pas, mieux vaut renoncer que provoquer un accident.

Chapitre 6

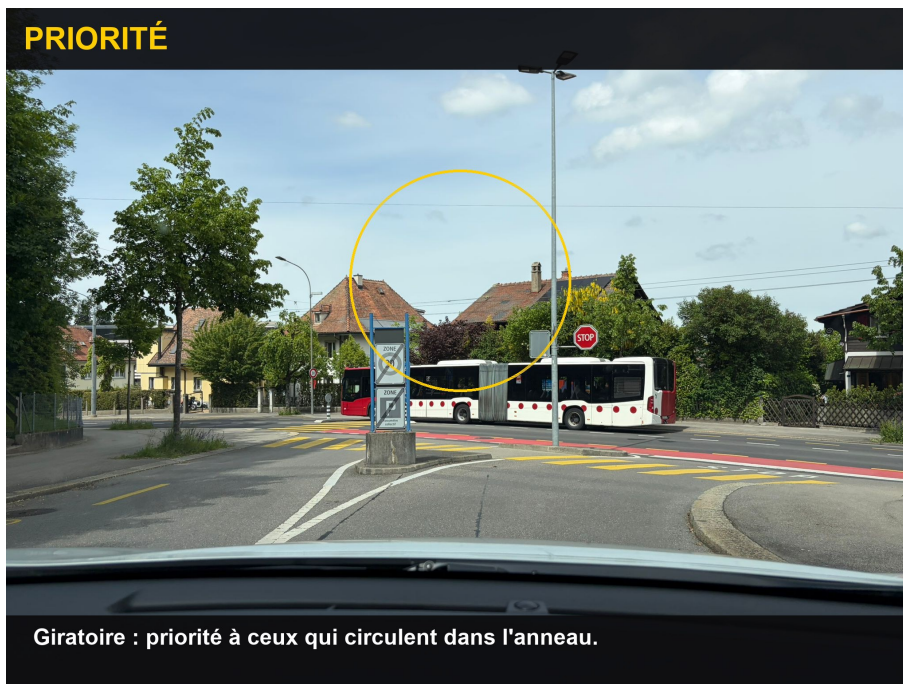
Les giratoires (carrefours à sens giratoire)

Le **giratoire** (vrai nom : carrefour à sens giratoire) fluidifie le trafic. C'est l'aménagement le plus courant en Suisse.

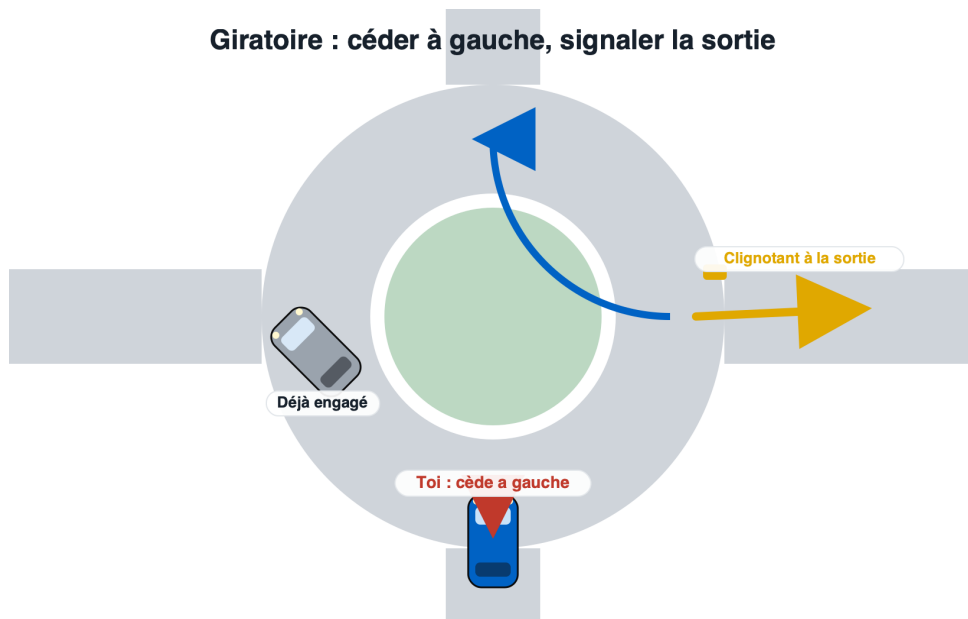
CE QUE DIT LA LOI (SUISSE)

Au **giratoire**, la **priorité est à gauche** : on cède aux usagers déjà engagés dans l'anneau. À ne pas confondre avec l'ancien « **rond-point** » (de type place), où le contournement se fait par la droite et où l'on entre parfois en étant prioritaire. Ce manuel et nos cours emploient le terme **giratoire**.

1. À l'**approche** : ralentir, observer la circulation dans l'anneau (à gauche).
2. À l'**entrée** : céder le passage aux usagers déjà engagés (priorité à gauche).
3. **Dans l'anneau** : pas de clignotant à gauche ; rester sur sa voie.
4. À la **sortie** : clignotant à droite, contrôler l'angle mort (vélos, motos).



Un bus circule dans l'anneau : il est prioritaire, on cède à l'entrée.



Cas pratiques

- Giratoire à une voie : tu choisis ton moment, tu entres quand l'anneau est libre à ta gauche.
- Tu prends la 3e sortie : pas de clignotant à l'entrée, clignotant à droite seulement après la 2e sortie.
- Un cycliste est dans l'anneau : il est prioritaire comme une voiture ; laisse-lui de la place.

À RETENIR

Giratoire = priorité à gauche. Ralentir, observer, céder, puis signaler sa sortie.

Chapitre 7

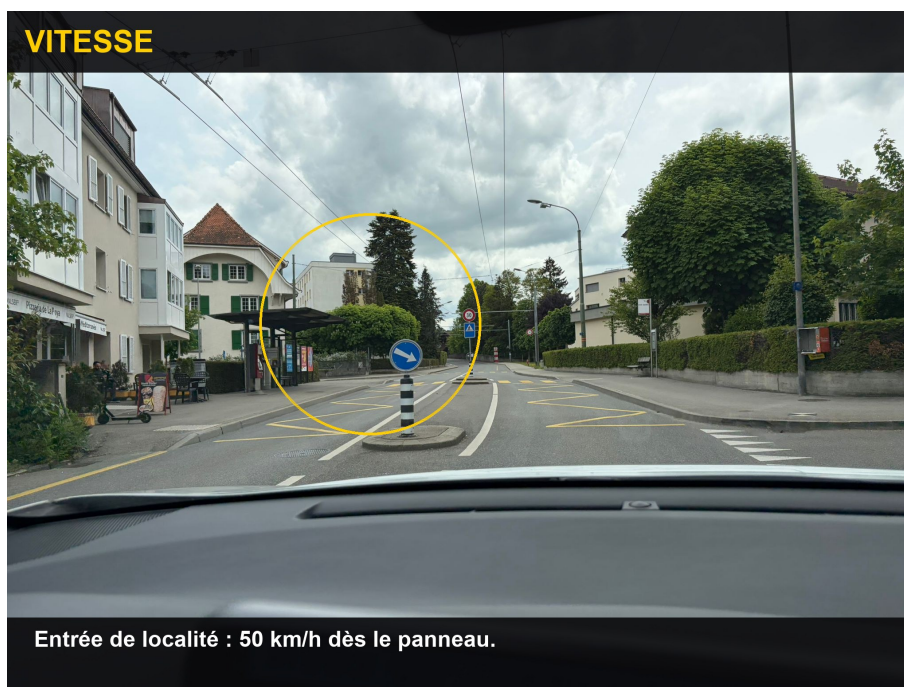
Vitesses, zones et distances de sécurité

Les limites générales

Localité	50 km/h
Zone 30 / zone de rencontre	30 km/h / 20 km/h
Hors localité	80 km/h
Semi-autoroute	100 km/h
Autoroute	120 km/h

Les distances de sécurité

Garde au moins **2 secondes** d'intervalle avec le véhicule devant (compte « mille-un, mille-deux » quand il passe un repère fixe). Par temps de pluie ou de mauvaise visibilité, **double** cette distance.



Entrée de localité : 50 km/h dès le panneau.

Distance de sécurité : la règle des 2 secondes

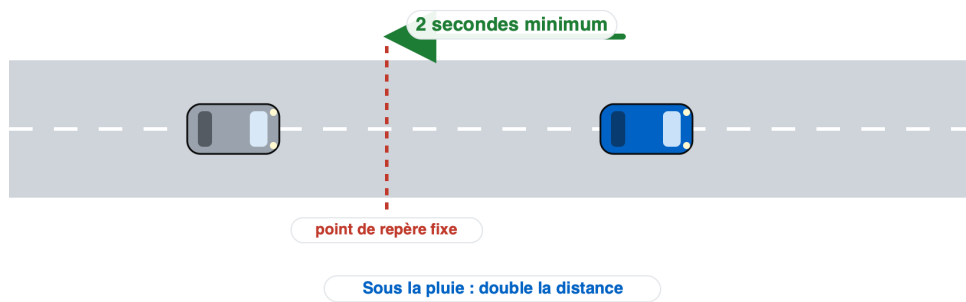


Schéma : compte 2 secondes entre le véhicule devant et toi (le double sous la pluie).

Zone 30 : vitesse réduite et vigilance

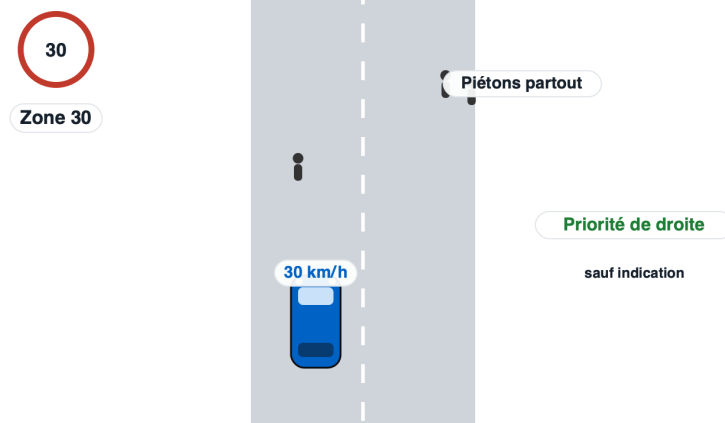


Schéma : en zone 30, vitesse réduite, priorité de droite et vigilance piétons.

ERREUR FRÉQUENTE / DANGER

Rouler trop près (« coller ») : c'est la première cause de collision par l'arrière. La vitesse autorisée est un maximum, jamais une obligation.

À RETENIR

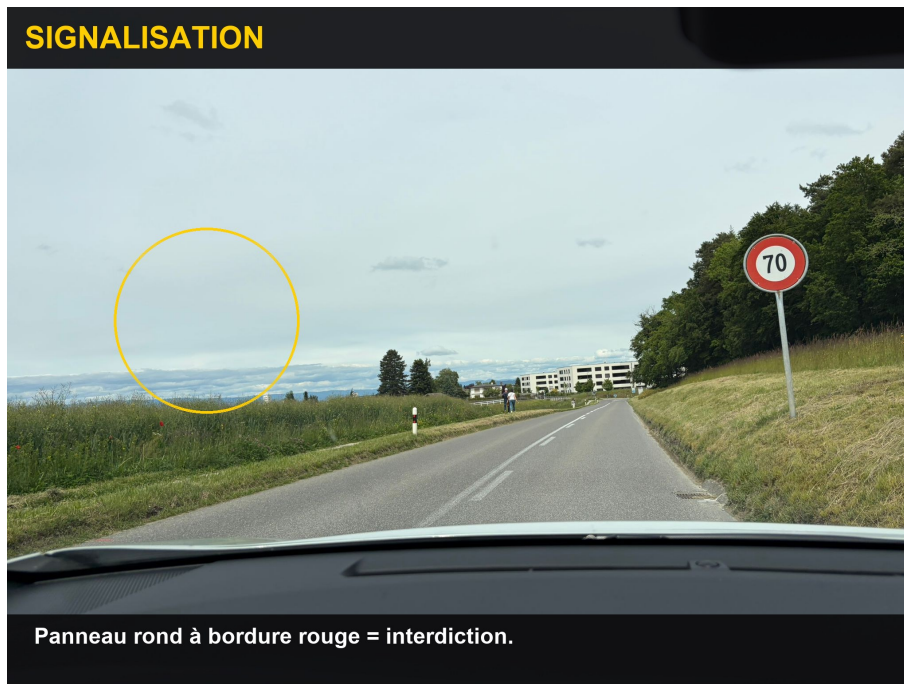
Adapter sa vitesse à la visibilité, à la route et à la météo. Distance : 2 secondes, le double sous la pluie.

Chapitre 8

La signalisation et les marquages

Les familles de panneaux

- **Danger** (triangle bordure rouge) : annonce un risque (virage, passage piéton, animaux...).
- **Prescription** (rond) : interdiction (bordure rouge) ou obligation (fond bleu).
- **Indication** (rectangle / carré bleu) : information (passage piéton, sens unique, parking...).
- **Direction** : oriente vers les localités et les axes.



Panneau rond à bordure rouge : une interdiction à respecter.

Les marquages au sol

- Ligne **continue** : interdiction de franchir / dépasser.
- Ligne **discontinue** : franchissement autorisé si c'est sûr.
- **Dents de requin** : cédez le passage.
- Bandes / pistes **cyclables** : réservées aux vélos ; ne pas y circuler ni stationner.

À RETENIR

Un panneau se lit tôt. Couleur et forme donnent déjà le sens : rouge = danger / interdiction, bleu = obligation / indication.

Chapitre 9

Observation et partage de la route

Les techniques d'observation

- **Contact visuel** : chercher le plus possible le regard des autres usagers (aux intersections, croisements difficiles, sorties).
- **Balayage « essuie-glace »** : balayer du regard de gauche à droite et inversement, en repérant passages piétons et situations.
- **Observation multiple** : éviter de garder un regard figé ; le regard doit rester mobile et porter loin.

MÉTHODE RTI — avant chaque manœuvre

1. **R — Rétroviseur** : central, puis latéral du côté de la manœuvre.
2. **T — Tête** : tourner la tête pour contrôler l'angle mort.
3. **I — Indicateur** : mettre le clignotant pour annoncer son choix de direction.

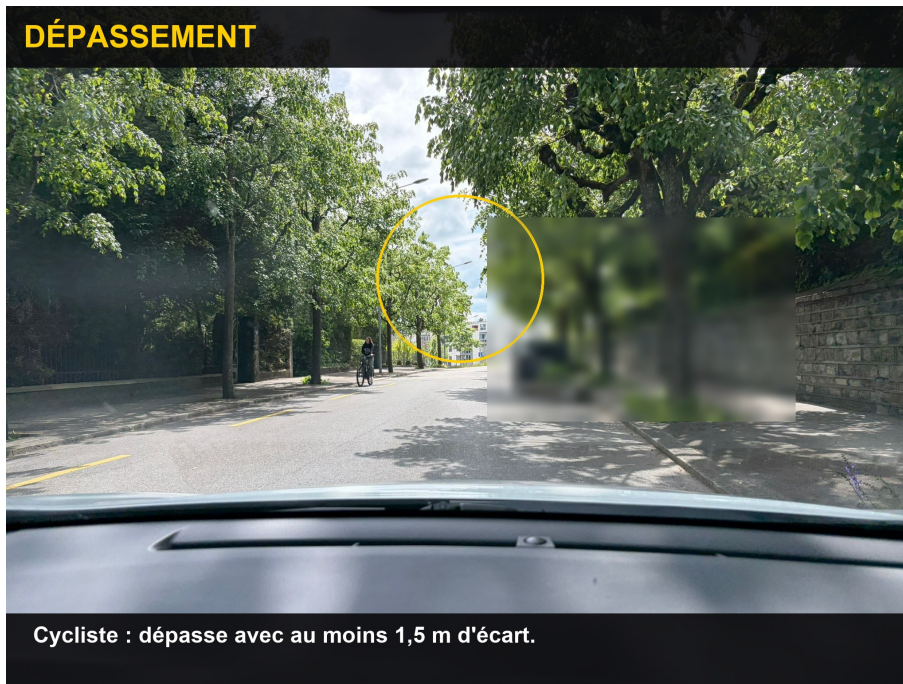
L'angle mort : tourne la tête avant de tourner



Schéma : une moto peut se cacher dans l'angle mort. Tourne la tête avant de tourner.

Partager la route

- **Piétons** : priorité absolue à celui qui est engagé (ou s'apprête à s'engager) sur un passage. Ralentir aux abords des écoles.
- **Cyclistes** : dépasser avec au moins 1,5 m d'écart ; sinon attendre. Vérifier l'angle mort à droite.
- **Motos** : peu visibles et freinant court ; garder des distances accrues.
- **Bus** : en localité, faciliter la réinsertion d'un bus qui quitte son arrêt.



Dépassement d'un cycliste : au moins 1,5 m d'écart latéral.

À RETENIR

Observer activement (contact visuel, balayage, regard mobile) et appliquer le RTI avant toute manœuvre. Les usagers vulnérables d'abord.

Chapitre 10

Croiser, dépasser, changer de voie

Croiser

Sur route étroite, ralentir et se déporter à droite. Si nécessaire, s'arrêter à un endroit large pour laisser passer.

Dépasser

1. S'assurer que c'est **autorisé** (ligne, visibilité, signalisation).
2. Appliquer le **RTI** (rétroviseur, tête / angle mort, indicateur).
3. Dépasser **franchement**, sans gêner, puis se rabattre après avoir vu le véhicule dans le rétroviseur.
4. Ne jamais dépasser près d'un sommet de côte, d'un virage sans visibilité, d'un passage piéton.

Changer de voie

Rétroviseur, tête (angle mort), indicateur (RTI), puis manœuvre douce. On ne « pousse » jamais un autre usager.



Voies multiples : appliquer le RTI avant tout changement de voie.

Dépasser : seulement si c'est légal, sûr et utile

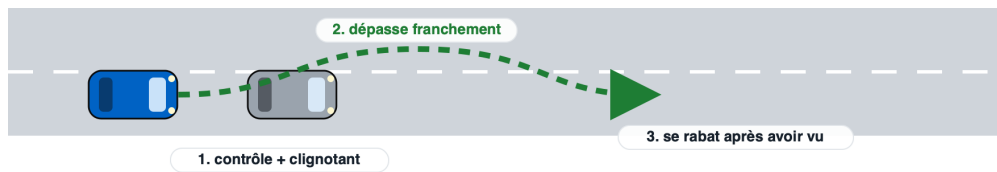


Schéma : contrôler + clignoter, dépasser franchement, se rabattre après avoir vu le véhicule.

À RETENIR

Dépasser est une manœuvre à risque : seulement si c'est légal, sûr et utile — et toujours avec le RTI.

Chapitre 11

Environnements : ville, campagne, autoroute, tunnel

En ville

Densité, piétons, marquages, deux-roues : vitesse modérée et observation constante. Attention aux portières et aux piétons entre les voitures stationnées.

En campagne

Virages sans visibilité, sommets de côte, sorties de champs : on adapte sa vitesse et on ne dépasse jamais à l'aveugle.

Sur autoroute

- Entrée : adapter sa vitesse sur la voie d'accélération et s'insérer sans gêner.
- Voie de gauche = dépassement uniquement, puis se rabattre.
- Distances : la règle des 2 secondes est vitale à haute vitesse.

Insertion sur autoroute : accélérer puis s'insérer

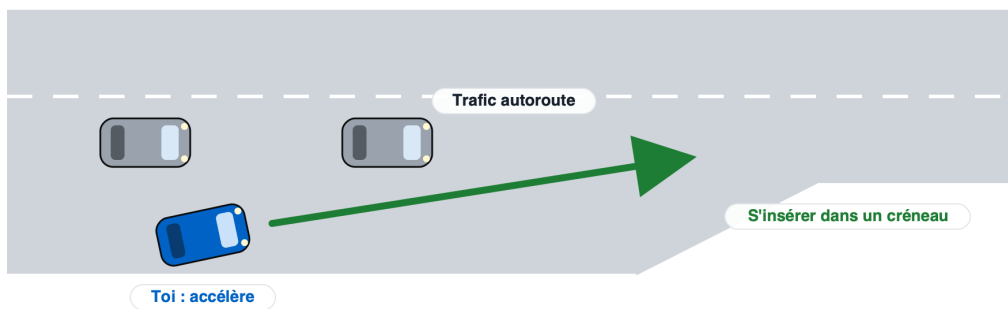


Schéma : accélérer sur la voie d'accès, puis s'insérer dans un créneau.

En tunnel

Allumer les feux de croisement, garder ses distances, respecter la vitesse, repérer les sorties de secours.

À RETENIR

Tunnel : allume les feux de croisement, garde tes distances.

Entrée de tunnel : feux de croisement et distances.

À RETENIR

Chaque environnement change ta vitesse, tes distances, ton regard et ta position (méthode TAB).

Chapitre 12

Conditions difficiles : nuit, pluie, brouillard, neige

- **Nuit** : feux de croisement, pleins phares hors localité si personne en face ; réduire la vitesse, le regard porte moins loin.
- **Pluie** : adhérence réduite, distances doublées, attention à l'aquaplaning ; freinage anticipé et progressif.
- **Brouillard** : feux de brouillard si nécessaire, vitesse très réduite, suivre le marquage de droite.
- **Neige / verglas** : pneus adaptés, gestes doux (accélération, freinage, direction), grandes distances.



Visibilité réduite : ralentir et augmenter les distances.

ERREUR FRÉQUENTE / DANGER

Le sur-freinage sur sol glissant bloque les roues et fait perdre le contrôle. On freine tôt et progressivement.

À RETENIR

Moins on voit et moins ça colle, plus on ralentit et plus on espace. Anticiper remplace la réaction.

Chapitre 13

Conduite responsable, éco-conduite et urgences

Être apte à conduire

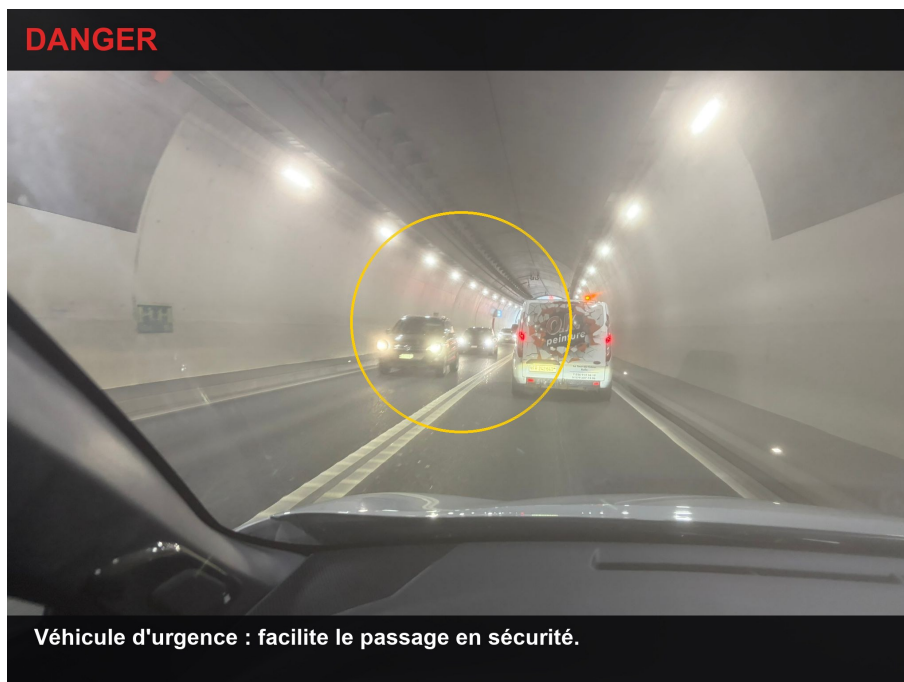
- **Alcool** : 0,5 pour mille en général ; proche de zéro pour les nouveaux conducteurs et la phase d'essai.
- **Drogues et médicaments** : peuvent interdire la conduite.
- **Fatigue** : faire une pause toutes les 2 heures ; le micro-sommeil est mortel.
- **Téléphone** tenu en main : interdit. On le règle à l'arrêt.

Éco-conduite

- Anticiper pour éviter les freinages inutiles.
- Passer les rapports tôt, rouler à régime modéré.
- Couper le moteur à l'arrêt prolongé ; vérifier la pression des pneus.

Situations d'urgence

- Véhicule d'urgence (gyrophare + sirène) : se rabattre et laisser le passage en sécurité.
- Panne : se mettre en sécurité, triangle, gilet, appeler à l'aide.
- En cas d'accident : sécuriser, alerter (144 / 117 / 118), secourir.



Véhicule d'urgence : faciliter le passage sans créer de danger.

À RETENIR

Conduire responsable, c'est être apte, sobre, reposé et concentré — et penser aux autres et à la planète.

Chapitre 14

Examen blanc — 20 questions corrigées

Question	Réponse
À une intersection sans signalisation, qui passe ?	Le véhicule venant de la droite (priorité de droite).
Que signifie une ligne blanche continue au centre ?	Interdiction de la franchir et de dépasser.
Distance de sécurité recommandée par temps sec ?	Au moins 2 secondes (le double sous la pluie).
Vitesse maximale en localité (sauf indication) ?	50 km/h.
À un giratoire, qui est prioritaire ?	Les usagers déjà engagés dans l'anneau (priorité à gauche).
Quand met-on le clignotant au giratoire ?	À droite, juste avant de sortir.
Écart latéral minimal pour dépasser un cycliste ?	Au moins 1,5 m, sinon attendre.
Que faire à l'entrée d'un tunnel ?	Allumer les feux de croisement et garder ses distances.
Que signifie un panneau rond à bordure rouge ?	Une interdiction ou une limitation.
Le soleil vous éblouit : que faites-vous ?	Ralentir, baisser le pare-soleil, augmenter les distances.
Un bus quitte son arrêt en localité : que faites-vous ?	Vous lui laissez la priorité de réinsertion.
Un piéton s'engage sur un passage : que faites-vous ?	Vous vous arrêtez et le laissez traverser.
Sur autoroute, à quoi sert la voie de gauche ?	À dépasser, puis on se rabat.
Tolérance d'alcool pour un nouveau conducteur ?	Proche de zéro (quasi 0 pour mille).
Que faire face à un véhicule d'urgence en action ?	Se rabattre et laisser le passage en sécurité.
Avant de changer de voie, quelle méthode ?	Le RTI : rétroviseur, tête (angle mort), indicateur.
Chaussée mouillée : quel réflexe principal ?	Réduire la vitesse et augmenter les distances.
Que faire avant un virage sans visibilité ?	Ralentir avant, ne pas dépasser, relancer en sortie.
Le téléphone tenu en main au volant est :	Interdit.
Que faire en cas de doute sur la priorité ?	Céder : la priorité ne se prend jamais.

Chapitre 15

Glossaire et ressources utiles

Angle mort — Zone non visible dans les rétroviseurs ; se contrôle en tournant la tête (RTI).

TAB — Tracé, Abord, Base : méthode pour lire tout type de route (mot-clé : adaptation).

PADA — Perception, Analyse, Décision, Action : méthode d'anticipation en conduite.

RTI — Rétroviseur, Tête, Indicateur : contrôle avant chaque manœuvre.

Giratoire — Carrefour à sens giratoire ; priorité à gauche (aux usagers dans l'anneau).

Cédez le passage — Obligation de céder ; marquée par un triangle ou des dents de requin.

Phase d'essai — Permis à l'essai de 3 ans après l'examen pratique.

Priorité de droite — Règle par défaut à une intersection sans signalisation.

Règle des 2 secondes — Intervalle minimal avec le véhicule précédent (le double sous la pluie).

Zone 30 / de rencontre — Zones à vitesse réduite (30 / 20 km/h) où le piéton est prioritaire en zone de rencontre.

CE QUE DIT LA LOI (SUISSE)

Ce manuel est un support pédagogique. Les textes de référence sont la LCR (loi sur la circulation routière), l'OCR et l'OAC, et le manuel officiel L-drive. En cas de divergence, ces textes font foi.

Ressources : asa.ch (associations cantonales), ofrou.admin.ch (OFROU), et le cours en ligne Elyon Hub — elyonhub.ch.

Bonne route, et plein succès pour ton permis. — L'équipe Elyon Academy