

ÉDITION 2009



AIDE-MÉMOIRE  
HEURES DE CONDUITE  
ET DE REPOS  
des conducteurs de  
véhicules lourds

## 14 DERNIERS JOURS

### RÈGLE

Pour conduire, vous devez avoir pris **au moins 24 heures de repos consécutives au cours des 14 jours précédents.**

### EXEMPLE

Dans l'exemple ci-contre, le conducteur ne peut pas conduire le 31 juillet, car sa dernière période de 24 heures de repos consécutives remonte au 15<sup>e</sup> jour précédant la journée en cours.

Juillet 2008						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
		1 	2 ✓	3 ✓	4 ✓	5 ✓
6 ✓	7 ✓	8 ✓	9 ✓	10 ✓	11 ✓	12 ✓
13 ✓	14 ✓	15 ✓	16 	17 ✓	18 ✓	19 ✓
20 ✓	21 ✓	22 ✓	23 ✓	24 ✓	25 ✓	26 ✓
27 ✓	28 ✓	29 ✓	30 ✓	31  Aujourd'hui		

# CHOIX DE DEUX CYCLES

## Cycle 1

### RÈGLES

**Interdiction de conduire** après avoir accumulé **70 heures de travail** au cours d'une période de **7 jours consécutifs**.

**À moins d'une remise à zéro :**

- La journée en cours est toujours la 7<sup>e</sup> du cycle.
- Avant de prendre le volant, vous devez donc calculer le nombre d'heures de travail accumulées au cours des 6 jours précédents.

### Remise à zéro et changement de cycle

Lorsque vous suivez le cycle 1, vous pouvez le terminer, en commencer un nouveau ou passer au cycle 2 **après avoir pris au moins 36 heures de repos consécutives**. Après ce repos, les heures de travail recommencent à s'accumuler.

### EXEMPLE

Le 13 juillet, combien d'heures sont disponibles dans le cycle?

Juillet 2008						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
6	7	8	9	10	11	12
	Jour 1 13 heures	Jour 2 8 heures	Jour 3 12 heures	Jour 4 10 heures	Jour 5 11 heures	Jour 6 8 heures
13						
Jour 7 ? heures						

### Solution

1. Heures accumulées dans le cycle (jours 1 à 6): 62
2. Heures disponibles dans le cycle (jour 7):  $70 - 62 = 8$
3. **Le 13 juillet, 8 heures sont disponibles dans le cycle.**

# Cycle 2

## RÈGLES

Interdiction de conduire après avoir accumulé :

- A) **120 heures de travail** au cours d'une période de **14 jours consécutifs**
- B) **70 heures de travail** sans avoir pris au moins **24 heures de repos consécutives**

**Important: Pour prendre le volant, vous devez respecter ces deux conditions.**

À moins d'une remise à zéro :

- La journée en cours est toujours la 14<sup>e</sup> du cycle.
- Avant de prendre le volant, vous devez donc calculer le nombre d'heures de travail accumulées au cours des 13 jours précédents.

### Remise à zéro et changement de cycle

Lorsque vous suivez le cycle 2, vous pouvez le terminer, en commencer un nouveau ou passer au cycle 1 **après avoir pris au moins 72 heures de repos consécutives**. Après ce repos, les heures de travail recommencent à s'accumuler.

## EXEMPLE

Le 20 juillet, combien d'heures sont disponibles dans le cycle?

Juillet 2008						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
6 X	7 Jour 1 9 heures	8 Jour 2 8 heures	9 Jour 3 8 heures	10 Jour 4 8 heures	11 Jour 5 Repos	12 Jour 6 8 heures
13 Jour 7 8 heures	14 Jour 8 8 heures	15 Jour 9 8 heures	16 Jour 10 8 heures	17 Jour 11 8 heures	18 Jour 12 8 heures	19 Jour 13 8 heures
20 Jour 14 ? heures						

### Solution

1. Heures accumulées dans le cycle (jours 1 à 13): 97
2. Heures disponibles dans le cycle selon la règle A:  $120 - 97 = 23$
3. Heures accumulées depuis les 24 dernières heures de repos consécutives (jours 6 à 13): 64
4. Heures disponibles dans le cycle selon la règle B:  $70 - 64 = 6$
5. **Le 20 juillet, en respectant les deux conditions, 6 heures sont disponibles dans le cycle.**

# POSTE DE TRAVAIL

## DÉFINITION

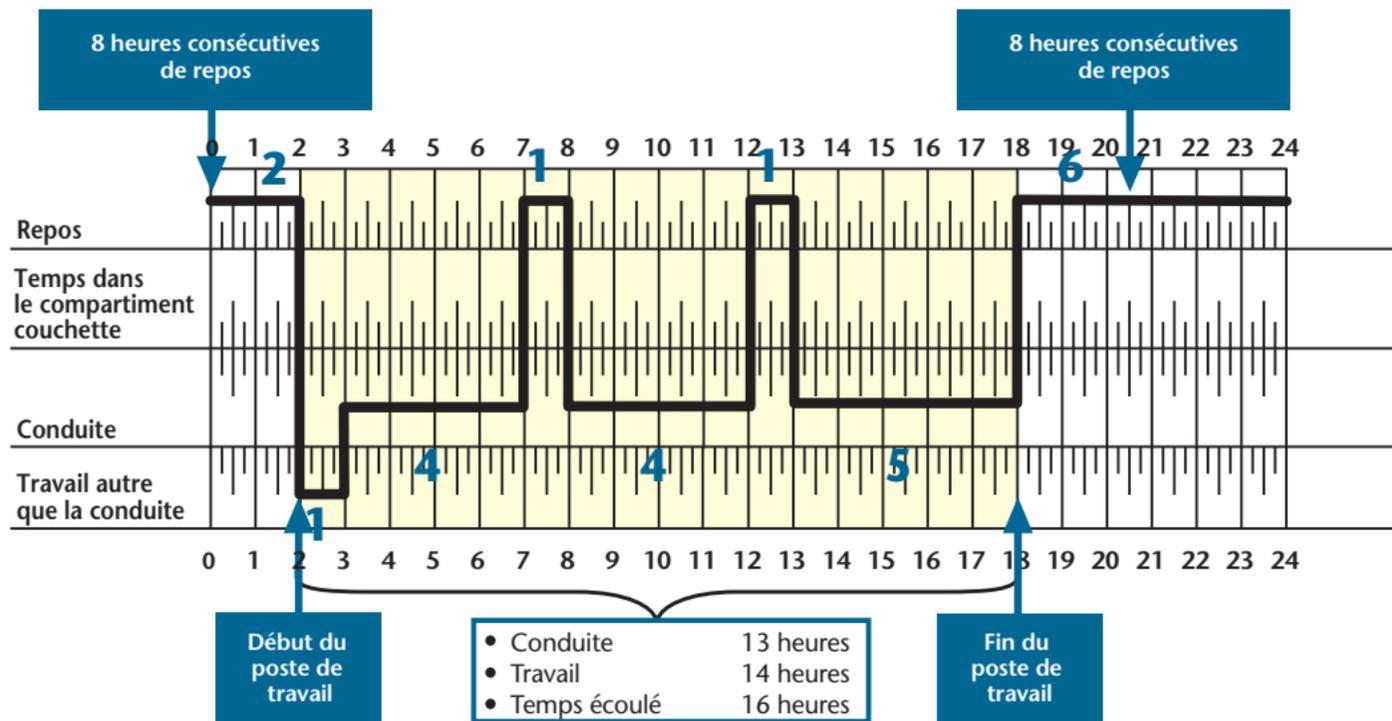
Période comprise entre deux périodes d'au moins **8 heures de repos consécutives**.

## RÈGLES

Pour commencer un poste de travail, vous devez avoir pris au moins **8 heures de repos consécutives**.

**Interdiction de conduire** lorsque, depuis le début du poste de travail :

- **13 heures** de conduite se sont accumulées;
- **14 heures** de travail se sont accumulées;
- **16 heures** se sont écoulées.



# JOURNÉE

## DÉFINITION

Période de **24 heures** qui commence à l'heure désignée par l'exploitant.

## RÈGLES

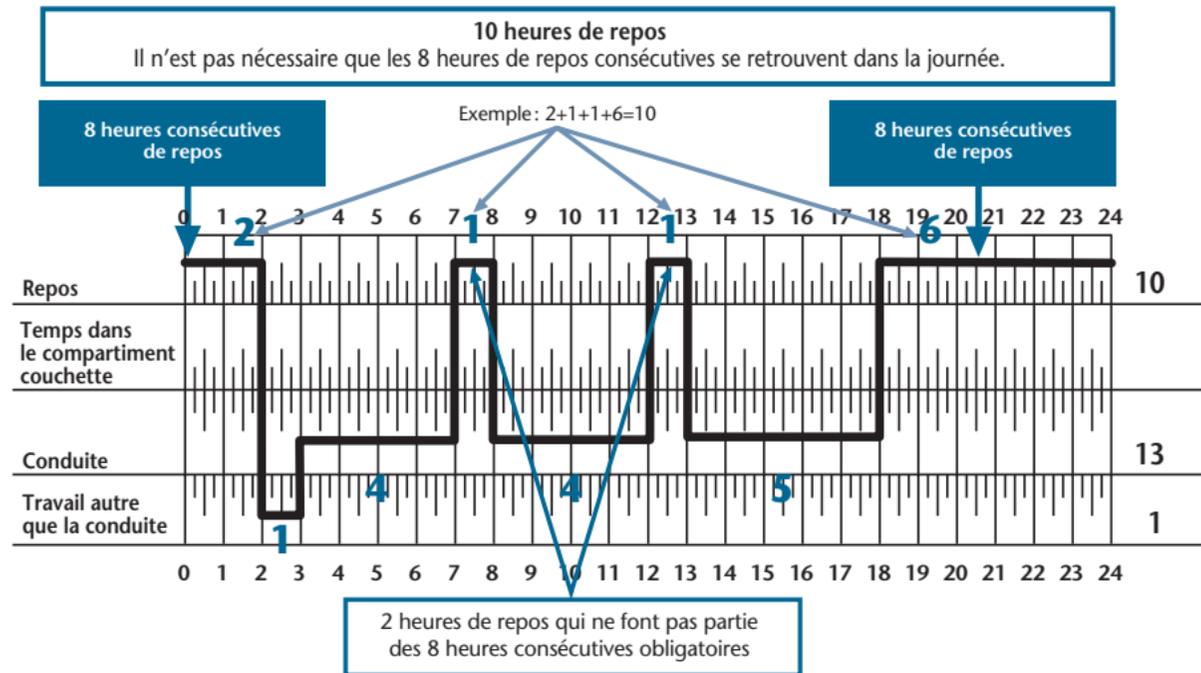
Prendre **au moins 10 heures de repos** au cours d'une journée :

- **Au moins 2** de ces heures de repos ne doivent pas faire partie des 8 heures de repos consécutives exigées pour commencer un poste de travail. Elles peuvent être réparties en **pauses d'au moins 30 minutes**.

**Interdiction de conduire** après avoir accumulé, au cours d'une journée :

- **13 heures** de conduite;
- **14 heures** de travail.

**Important:** L'heure du début de la journée reste la même pendant tout le cycle. Bien que l'heure du début de la journée ne varie pas au cours du cycle, l'heure du début du poste de travail peut varier.



# POSTE DE TRAVAIL ET JOURNÉE: COMBINAISON DES EXIGENCES

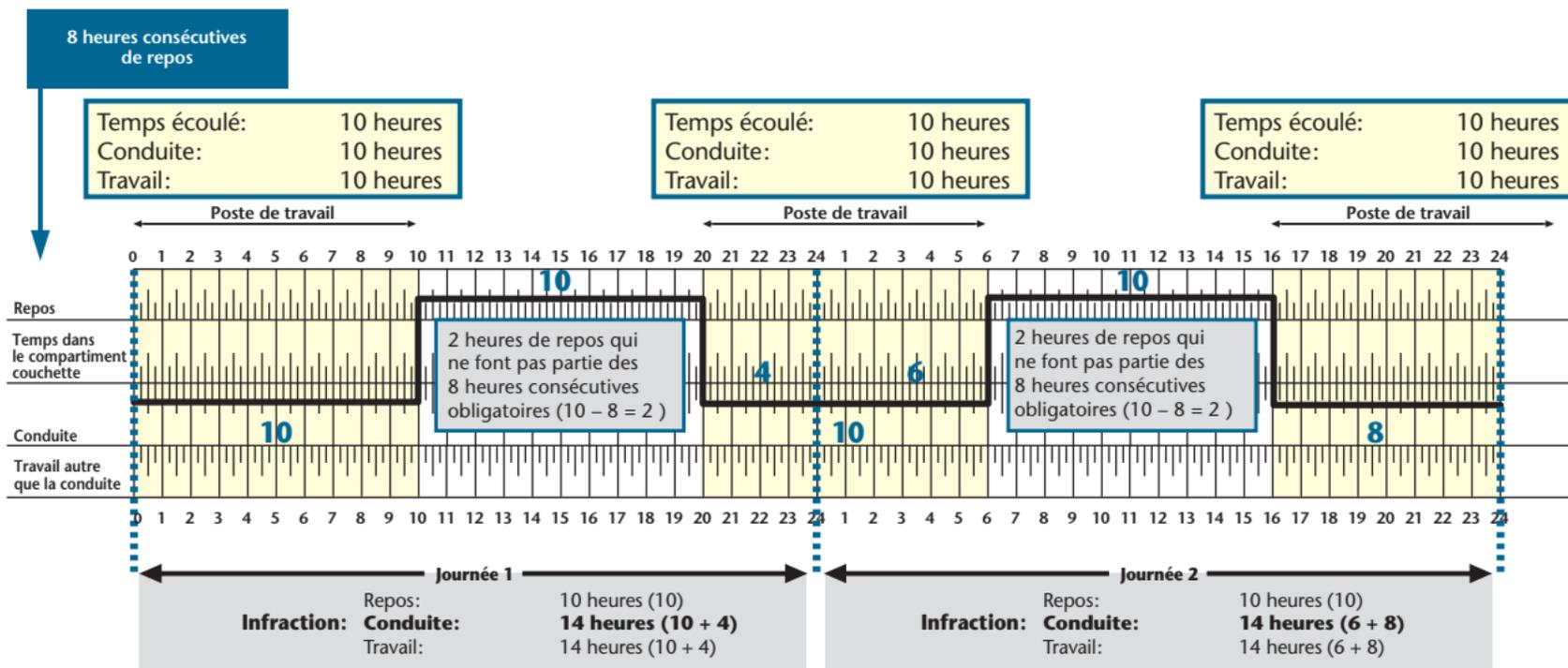
## RÈGLE

Vous devez respecter les règles relatives au poste de travail ET à la journée.

**Important:**  
Le poste de travail peut chevaucher 2 journées.

## EXEMPLE

Dans l'exemple ci-contre, le conducteur est en infraction: lors de chacune des deux journées illustrées, il a conduit après avoir accumulé 13 heures de conduite dans la même journée.



# FICHE JOURNALIÈRE

## RÈGLE

Vous devez remplir une fiche journalière sur laquelle sont inscrites toutes vos activités.

## EXEMPLE

Ci-contre, une fiche journalière conforme au règlement: la fiche journalière que vous utilisez doit reprendre les mêmes éléments.

Le code de couleur vous indique à quel moment de la journée l'information doit être inscrite sur la fiche:

- Au début de la journée
- Au cours de la journée
- À la fin de la journée

Fiche journalière du conducteur

07 07 2008

Jour Mois Année

Heure de début de la journée (autre que minuit)

195 648

Odomètre au début

196 413

Odomètre à la fin

765

Distance parcourue

- Cycle 1 : 7 jours
- Cycle 2 : 14 jours

L-12345

Camion/tracteur : plaque d'immatriculation

Numéro d'unité sur le certificat d'immatriculation

XYZ Transport inc.

Nom de l'exploitant

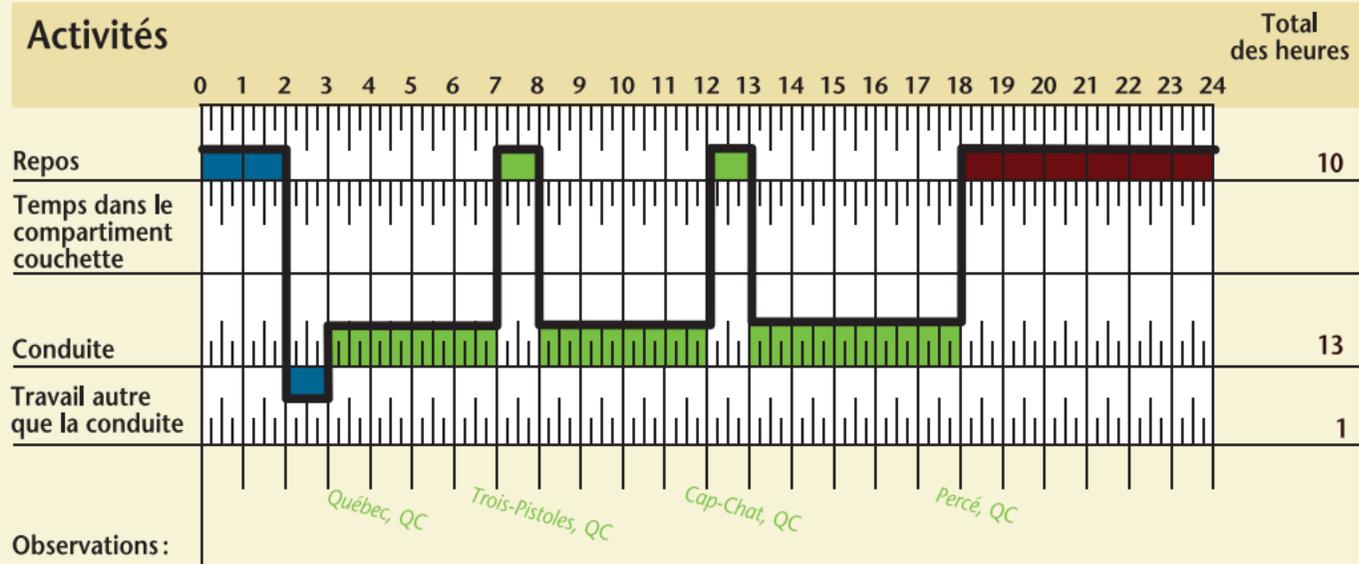
1464 boul. de la Sécurité, Québec, G1K 8J6

Adresse de l'établissement

1464 boul. de la Sécurité, Québec, G1K 8J6

Adresse du terminus d'attache

## Activités



Jean Prudent

Nom du conducteur

Jean Prudent

Signature du conducteur

Nom du conducteur de relève

# CONDITIONS POUR NE PAS REMPLIR LA FICHE JOURNALIÈRE

En tout temps, vous devez respecter les règles relatives aux heures de conduite, de travail et de repos.

Cependant, vous n'êtes pas obligé de remplir une fiche journalière si vous répondez à toutes les conditions suivantes :

- vous circulez à l'intérieur d'un rayon de 160 km de votre terminus d'attache;
- vous retournez chaque jour à votre terminus d'attache pour y commencer au moins 8 heures de repos consécutives;
- votre véhicule n'est pas visé par un permis de déroger aux heures de conduite et de repos;
- l'exploitant qui vous emploie tient des registres A) détaillés ou B) allégés :

A) Les **registres détaillés** doivent contenir les informations suivantes, pour chaque journée :

- la date;
- le cycle suivi;
- les activités effectuées par le conducteur;
- l'heure du début et de la fin de chaque activité;
- le total des heures consacrées à chaque activité;
- le cas échéant, les raisons d'un dépassement d'heures de conduite ou d'un report d'heures de repos.

B) Pour utiliser des **registres allégés**, des conditions supplémentaires s'appliquent :

- le poste de travail doit être d'une durée de 13 heures ou moins;
- le poste de travail doit commencer et se terminer la même journée;
- la durée de la période de repos avant et après le poste de travail doit être d'au moins 11 heures consécutives.

Les registres allégés doivent contenir les informations suivantes :

- la date et l'heure du début de la journée, si ce n'est pas minuit;
- le cycle suivi;
- l'heure de début et de fin du poste de travail;
- le nombre total d'heures de travail au cours de la journée.

Nom du conducteur : Jean Prudent		Date : 12 juillet 2008		
Cycle suivi : 1				
Début de l'activité	Fin de l'activité	Repos	Conduite	Travail (sauf conduite)
00:00	6:00	6 h		
6:00	7:00			1 h
7:00	11:00		4 h	
11:00	12:00	1 h		
12:00	15:00		3 h	
15:00	16:30			1,5 h
16:30	18:30		2 h	
18:30	24:00	5,5 h		
<b>TOTAL</b>		<b>12,5 h</b>	<b>9 h</b>	<b>2,5 h</b>
Observations :				

Nom du conducteur : Jean Prudent			Année : 2008	
Cycle suivi : 1			Mois : juillet	
Jour de la semaine	Date	Début du poste de travail	Fin du poste de travail	Nombre d'heures de travail
Dimanche	6	Repos	Repos	0 h
Lundi	7	8:00	20:00	10 h
Mardi	8	8:00	19:00	10 h
Mercredi	9	7:00	20:00	12 h
Jeudi	10	8:00	21:00	11 h
Vendredi	11	8:00	21:00	11 h
Samedi	12	Repos	Repos	0 h
Observations :				

**Important :** La réglementation ne peut pas, à elle seule, éliminer les risques d'accidents liés à la fatigue au volant. Pour plus d'information sur la prévention de la fatigue, consultez les sites Web suivants :

[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca) et [www.fatigueauvolant.ca](http://www.fatigueauvolant.ca)