

Maîtrise tes distances de sécurité

Source : [Distance de sécurité et de freinage : Calculs et méthodes](#)

Publié le 04/03/2026

Évite les accidents et les amendes : calcule précisément tes distances de freinage et de sécurité en toutes conditions

AUTEUR



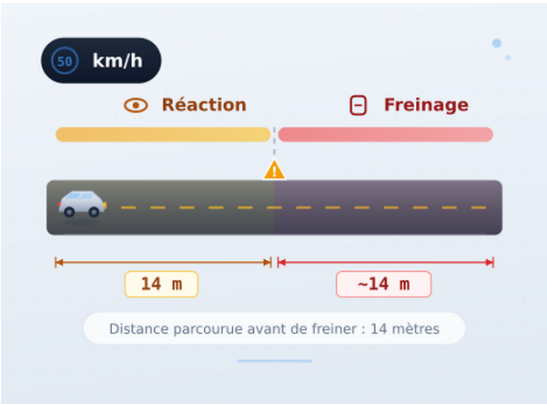
Permis Online

Équipe Éditoriale



Principes fondamentaux

Comprends les 3 composantes essentielles : réaction, freinage et distance d'arrêt totale



1 Réaction vs freinage

À 50 km/h, tu parcoures 14m avant même de toucher la pédale de frein



2 Distance d'arrêt totale

À 90 km/h : 70-80m nécessaires, soit un terrain de football complet

!	FACTEURS AGGRAVANTS	×2	×3	Distance normale	Pluie	×2	z z	Fatigue	×2	Alcool
			×3	Normal	Risque					

3 Facteurs aggravants

Pluie, fatigue, alcool : ta distance peut doubler ou tripler instantanément

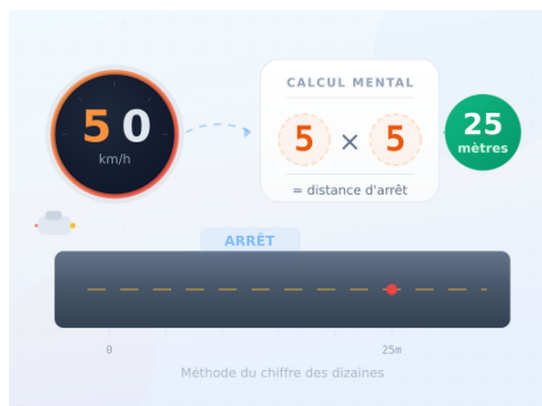
Formules de calcul

Méthodes simples et scientifiques pour calculer tes distances en temps réel



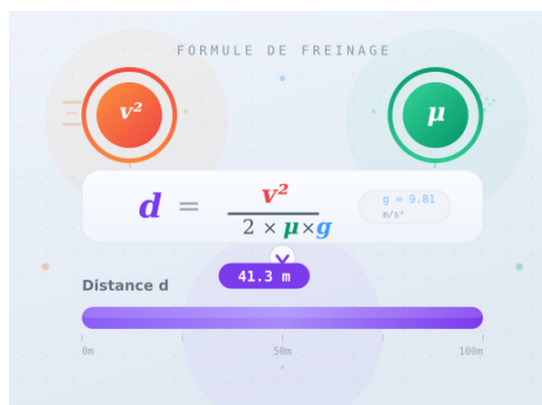
1 Règle des 2 secondes

Technique officielle AWSR : compte 'un crocodile, deux crocodiles' après le véhicule devant



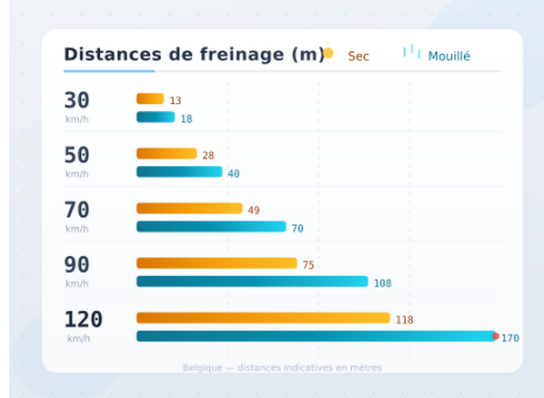
2 Méthode du chiffre

À 50 km/h : $(5 \times 5) = 25\text{m}$ d'arrêt. Simple et rapide à calculer mentalement



3 Formule physique exacte

$d = v^2 / (2 \times \mu \times g)$: calcul précis selon le coefficient de friction de la route

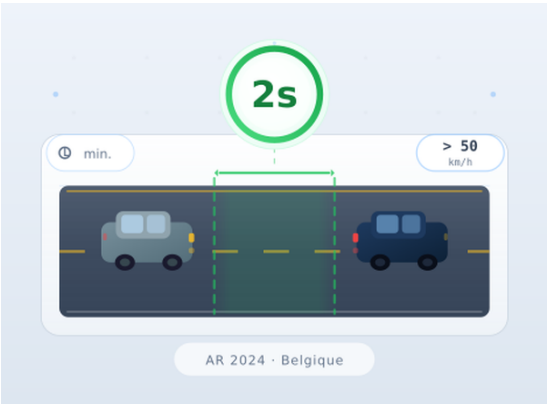


4 Tableau par vitesse

De 30 à 120 km/h : distances complètes sur sec et mouillé pour chaque vitesse

Obligations légales

Code de la route belge : règles strictes et sanctions en cas de non-respect



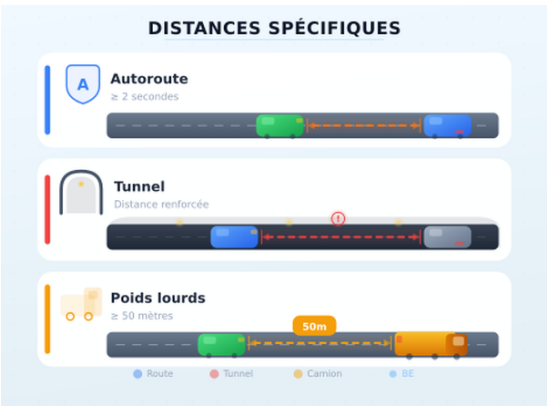
1 Règle des 2 secondes

Arrêté royal 2024 : distance minimale obligatoire au-dessus de 50 km/h



2 Amendes et sanctions

Perception immédiate de 116€ à 4000€ selon la gravité de l'infraction

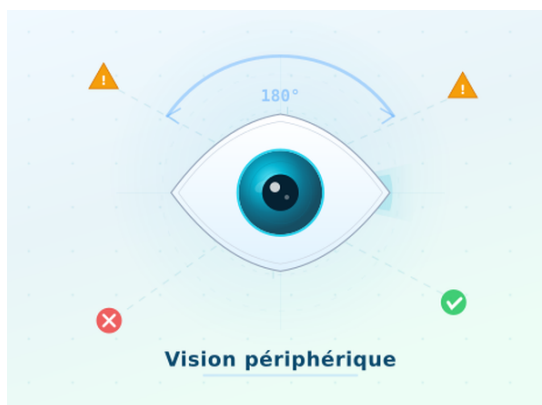


3 Distances spécifiques

Autoroute, tunnel, poids lourds : règles adaptées à chaque situation

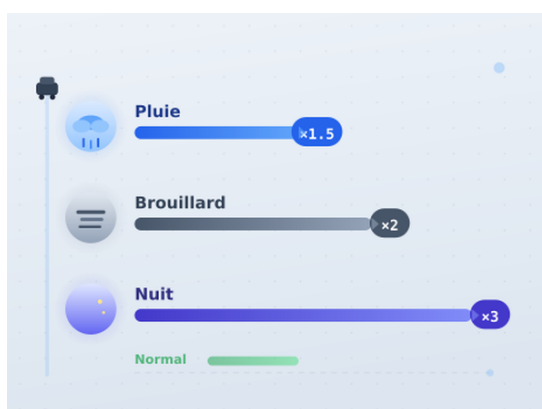
Application pratique

Techniques concrètes pour adapter tes distances en conditions réelles



1 Regard périphérique

Anticipe les dangers en balayant constamment ton environnement visuel



2 Adaptation aux conditions

Pluie, brouillard, nuit : multiplie tes distances selon les circonstances

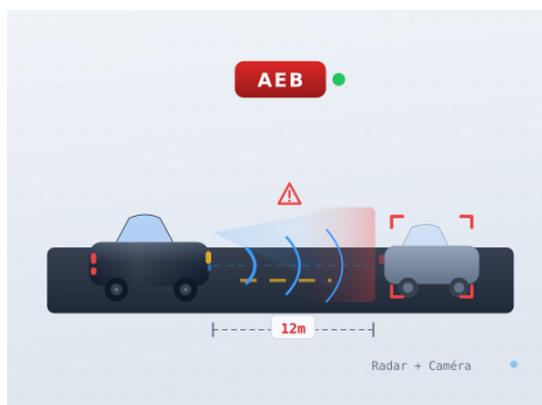


3 Erreurs à éviter

Freinage brutal, collage, confiance excessive : pièges fréquents des conducteurs

Technologies d'assistance

AEB, régulateurs adaptatifs : comprends leurs avantages et leurs limites



1 Freinage automatique AEB

Détection radar/caméra : freinage autonome en cas de collision imminente



2 Régulateurs adaptatifs

Maintien automatique de la distance de sécurité avec le véhicule devant



3 Limites technologiques

Brouillard, neige, soleil rasant : situations où les systèmes peuvent échouer

Préparation à l'examen

Questions types, pièges fréquents et ressources pour réussir ton examen théorique



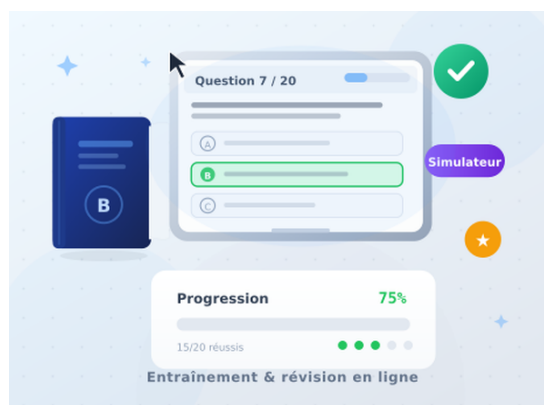
1 Questions fréquentes

Calculs de distances, situations illustrées : formats récurrents à l'examen



2 Pièges de l'examen

Confusion réaction/freinage, unités de mesure : erreurs classiques des candidats



3 Ressources de révision

Tests en ligne, simulateurs, manuels officiels pour t'entraîner efficacement

[Lire l'article complet ?](https://permis.online/distances/)

<https://permis.online/distances/>