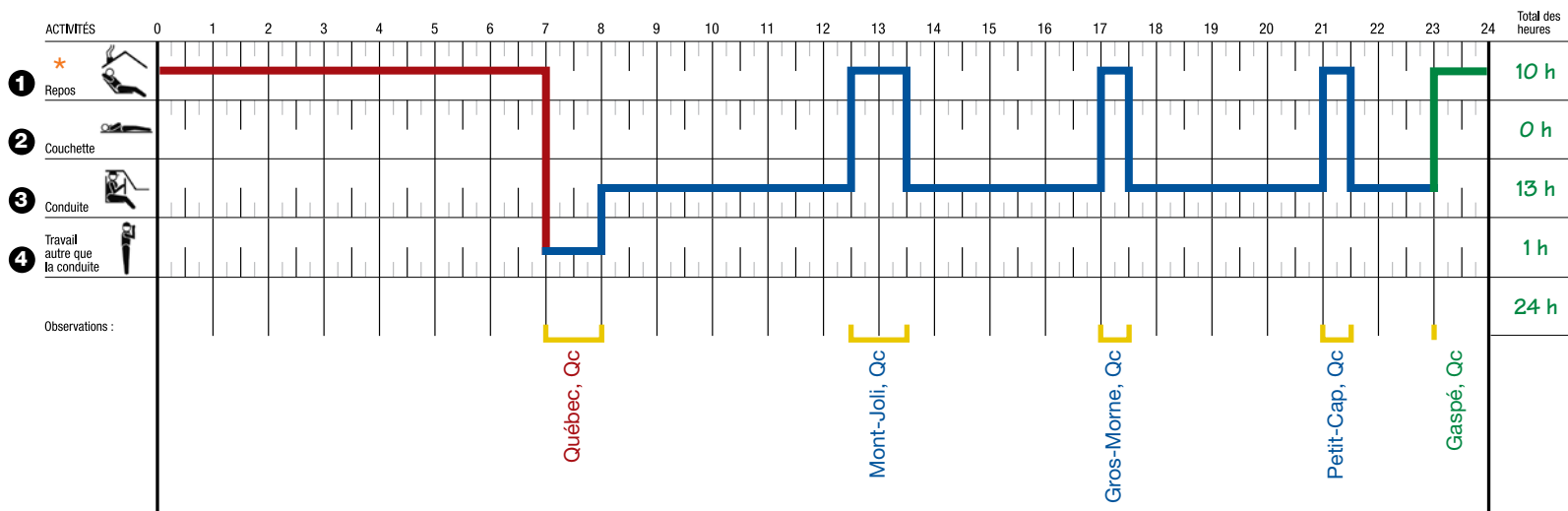


# LE RÈGLEMENT SUR LES HEURES DE CONDUITE ET DE REPOS S'ADRESSE À TOUS LES CONDUCTEURS DE VÉHICULES LOURDS

Même si un conducteur n'est pas tenu de compléter une fiche journalière, il doit respecter le nombre d'heures de conduite, de travail et de repos.

## FICHE JOURNALIÈRE

ANNÉE	2007	MOIS	08	JOUR	12	CYCLE 1 : 70 h/7 JOURS	<input checked="" type="checkbox"/>	CYCLE 2 : 120 h/14 JOURS	IMMATRICULATION DU VÉHICULE OU N° D'UNITÉ	L23455
ODOMÈTRE	DÉPART 60802	FIN	61505	KILOMÉTRAGE PARCOURU	703 km	NOM DU CONDUCTEUR	Jean Prudent			
EXPLOITANT	ABC Transport					CONDUCTEUR DE RELÈVE				
ADRESSE DE L'EXPLOITANT	333, boul. de la Sécurité, Québec (Qc) G1G 3N1					TERMINUS D'ATTACHE	333, boul. de la Sécurité, Québec (Qc) G1G 3N1			
HEURE À LAQUELLE LA JOURNÉE COMMENCE	Minuit									



SIGNATURE DU CONDUCTEUR *Jean Prudent*

### FICHE JOURNALIÈRE

Le conducteur doit compléter une fiche journalière **SAUF** lorsqu'il circule à l'intérieur d'un **rayon de 160 km** de son terminus d'attache, il peut être exempté de la compléter à **certaines conditions.**

### LÉGENDE

- Au début du poste de travail
- En cours d'activité
- À la fin d'un poste de travail
- Indique l'heure de début et de fin de chaque activité

**1 Heures de repos.** Toute période autre que les heures de travail (incluant la conduite).

**2 Heures de repos dans la couchette.** Période de temps passée dans la couchette du véhicule.

**3 Heures de conduite.** Période pendant laquelle le conducteur est aux commandes d'un véhicule dont le moteur est en marche.

**4 Heures de travail autres que les heures de conduite.** Période qui débute le travail, incluant le temps où le conducteur est tenu par l'exploitant d'être en disponibilité sur les lieux de travail.

\* Note : Le repos a débuté la veille.

## JOURNÉE (24 HEURES)

Période de 24 heures qui débute à l'heure désignée par l'exploitant et ce, pour la durée du cycle.

Obligations des heures de repos au cours d'une journée :

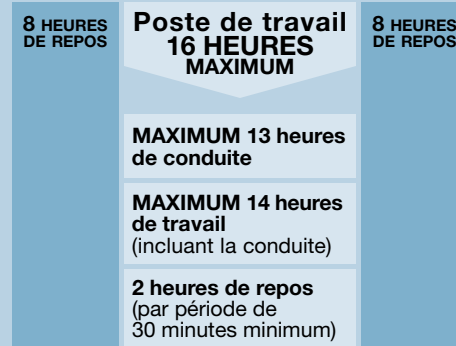
Minimum 10 heures de repos

Cesser de conduire après avoir accumulé :

- 13 heures de conduite ou
- 14 heures de travail (incluant la conduite)

## POSTE DE TRAVAIL

Période pendant laquelle le conducteur est au travail : temps de travail compris entre deux périodes d'au moins 8 heures consécutives de repos.



## CYCLE DE TRAVAIL

**CYCLE 1 : 70 HEURES DE TRAVAIL  
par période de 7 jours consécutifs**

Le conducteur qui utilise le cycle 1 doit cesser de conduire lorsqu'il a accumulé **70 heures de travail** par période de 7 jours consécutifs

**CYCLE 2 : 120 HEURES DE TRAVAIL  
par période de 14 jours consécutifs**

Le conducteur qui utilise le cycle 2 doit cesser de conduire lorsqu'il a accumulé :

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

### LA REMISE À ZÉRO

Pour terminer un cycle et en commencer un nouveau, ou encore pour passer d'un cycle à l'autre, le conducteur doit prendre :

#### CYCLE 1

**MINIMUM 36 heures  
consécutives de repos**

#### CYCLE 2

**MINIMUM 72 heures  
consécutives de repos**

## Documents à conserver à bord du véhicule

Si vous circulez à l'extérieur d'un rayon de 160 km de votre terminus d'attache, vous conservez :

- les fiches journalières des 14 jours précédents;
- la fiche journalière de la journée en cours, remplie jusqu'à l'heure à laquelle a eu lieu le dernier changement d'activité;
- tous les documents justificatifs relatifs au voyage.

Le conducteur est tenu de faire parvenir à l'exploitant, dans un délai de 20 jours après l'avoir complété, l'original de la fiche journalière ainsi que tous les documents justificatifs.

## PÉRIODE DE 14 JOURS

Pour conduire un véhicule, le conducteur doit avoir pris au moins 24 heures consécutives de repos au cours des 14 derniers jours qui précèdent.