



**ACTUA
FORMATION**
PEOPLE, FLEET, CARBON & MOBILITY

PROGRAMME DE FORMATION

INITIALE 2 JOURS

RISQUES ROUTIERS SUR PISTE

ECO PREVENTION SUR ROUTE



● PEOPLE ● PLANET ● PROFIT



THÉORIE ● PRATIQUE

**2
JOURNÉES**

**50% PISTE
50% ROUTE**

OBJECTIF :

SAVOIR GAGNER EN SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN FACE AUX RISQUES ROUTIERS EN DEVENANT UN ECO-CONDUCTEUR

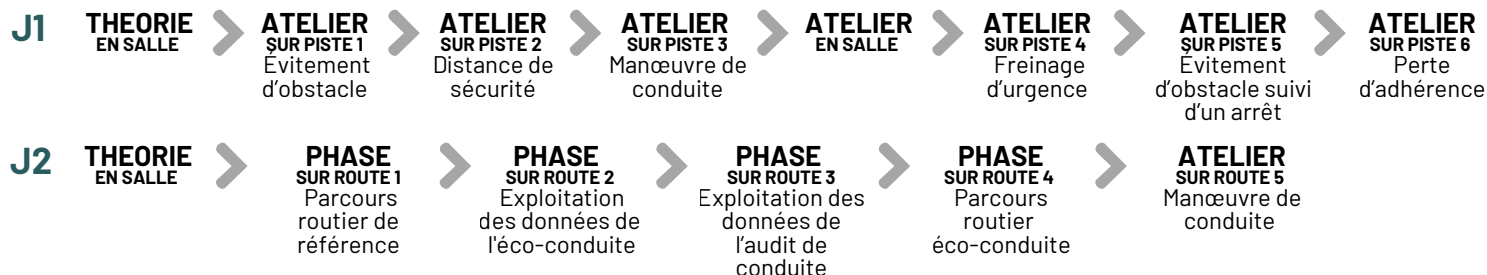
PRÉ-REQUIS : ÊTRE TITULAIRE D'UN PERMIS DE CONDUIRE B EN COURS DE VALIDITÉ

THÈMES ABORDÉS

- Limites physiologiques de l'être humain face à la maîtrise d'un véhicule
- Limites dynamiques des aides électroniques à la conduite
- Vivre des simulations de situation d'urgence
- Influence négative de la vitesse sur la sécurité
- L'attention au volant en fil rouge
- Éviter l'excès de confiance

ORGANISATION GÉNÉRALE

- Accueil et présentation - Tour de table
- Vérification du permis de conduire des stagiaires
- Explication du déroulement de la formation
- Les ateliers sur piste débutent par un briefing technique et sécurité d'environ 5 min., puis suivent de 40 à 45 min. d'exercices pratiques
- Détail des horaires de la formation
- Énoncé des consignes générales et des consignes de sécurité à respecter tout au long de la journée



NB. PARTICIPANTS

6 pers. / formateur
24 stagiaires au maximum par journée,
4 groupes sont mis en place.

LIEU

France, Corse,
Dom-Tom,
International



PROGRAMME EN DÉTAIL - J1

ATELIER EN SALLE

OBJECTIF 1 : CONNAITRE LES PARTICIPANTS À LA FORMATION

OBJECTIF 2 : EVALUER LES PROBLÉMATIQUES À ABORDER EN FORMATION

L'apprentissage :

- Tour de table
 - Accidentologie ?
 - Problématiques de conduite ?
 - Anciennes formations déjà réalisées ?
- Evaluation et questionnaire sur la sécurité routière
 - Accidentologie et comportement
 - Addictions au volant
 - La vitesse
 - L'utilisation des appareils numériques



ATELIER SUR PISTE 1 : Évitement d'obstacle

OBJECTIF : SAVOIR RÉALISER UN ÉVITEMENT D'URGENCE

Les thèmes abordés pendant l'atelier :

- La projection du regard
- La manipulation du volant
- La précision et la maîtrise des gestes
- La fatigue et le crépuscule
- Prise de conscience de l'incidence de la vitesse

L'apprentissage :

- Exercice d'évitement d'obstacle avec méthode couloir de quilles
- Réalisation d'un passage avec lunettes fatigue/crépuscule
- Plusieurs allures de réalisation, de 30 à 50 km/h
- Prise de conscience de l'incidence de la vitesse sur la réalisation de l'exercice



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 - APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69



PROGRAMME EN DÉTAIL - J1

ATELIER SUR PISTE 2 : Distance de sécurité

OBJECTIF : SAVOIR ADAPTER SA DISTANCE DE SÉCURITÉ EN TOUTES CIRCONSTANCES

Les thèmes abordés pendant l'atelier :

- Le temps de réaction
- Les distances parcourues à différentes allures
- La distance parcourue pendant le temps de réaction
- Les distances de sécurité

L'apprentissage :

- Exercices avec un véhicule léger équipé d'un freinographe
- Mise en évidence du temps de réaction et de la distance parcourue par le véhicule pendant celui-ci
- Position de conduite : talon du pied droit positionné en face de la pédale de frein

ATELIER SUR PISTE 3 : Manœuvre de conduite

OBJECTIF : ÉVITER LA PETITE ACCIDENTOLOGIE LORS D'UNE MANŒUVRE

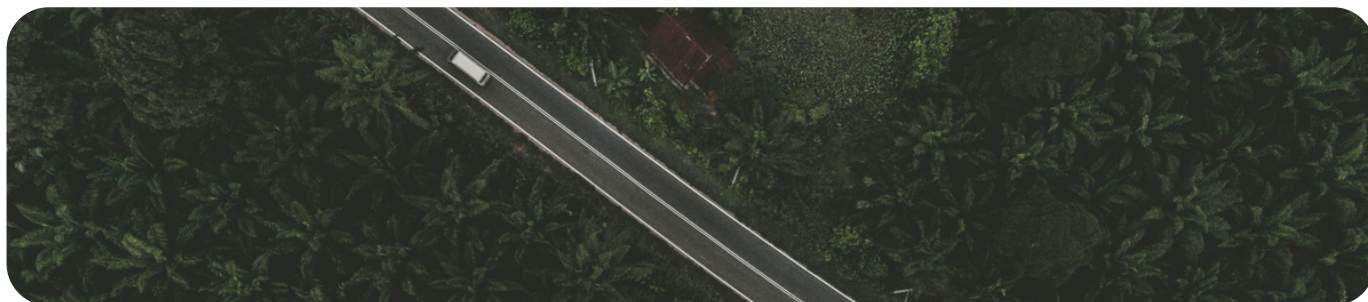
Enseignement théorique en situation et démonstration du moniteur.

Les thèmes abordés pendant l'atelier :

- Réaliser les manœuvres en toute sécurité
- Savoir utiliser correctement les équipements de sécurité du véhicule
- La gestion du gabarit du véhicule
- Gestion du porte-à-faux avant et arrière
- Prise en compte de la zone morte à l'arrière du véhicule
- Découverte de l'angle mort

L'apprentissage :

- Réflexion sur la nécessité de prendre son temps pendant une manœuvre
- Utilité de se garer en marche arrière sur une place de parking en bataille
- Techniques spécifiques pour un parking en créneau
- Les nouvelles aides au parking, avantages et inconvénients



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 - APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69



PROGRAMME EN DÉTAIL - J1

ATELIER EN SALLE

OBJECTIF 1 : LES ADDICTIONS ET LA SÉCURITÉ

OBJECTIF 2 : DÉCOUVRIR LES PROBLÉMATIQUES PHYSIOLOGIQUES DE L'ÊTRE HUMAIN FACE À LA CONDUITE

L'apprentissage :

- Correction du questionnaire sécurité routière
 - Les enjeux de la sécurité routière au travail
 - Le temps de réaction
 - L'alcoolémie au volant
 - La vitesse
- La vision du conducteur, la fatigue, les addictologies
 - La tâche aveugle
 - Le champs de vision et la vitesse
 - Les médicaments
 - La fatigue
 - La drogue
 - Le téléphone

ATELIER SUR PISTE 4 : Freinage d'urgence

OBJECTIF 1 : SAVOIR UTILISER LE POTENTIEL DE FREINAGE MAXIMUM D'UN VÉHICULE

OBJECTIF 2 : PRENDRE CONSCIENCE DE L'INCIDENCE DU TEMPS DE RÉACTION SUR LA DISTANCE D'ARRÊT TOTALE

Les thèmes abordés pendant l'atelier :

- Mise en évidence de l'intérêt du calage du pied gauche.
- Mise en évidence de l'allongement significatif de la distance de freinage en fonction de la vitesse et de l'adhérence.
- Mise en évidence de la difficulté que peut éprouver l'ABS à reproduire à l'infini la performance parfaite (difficulté à gérer une route sale, bosselée, ...)
- Prise de conscience de l'incidence de la vitesse
- Explication technique sur le freinage optimum avec ABS

L'apprentissage :

- Exercice de freinage, à 50 km/h, puis à 60 km/h, freinage jusqu'à l'arrêt complet
- Rappel des notions de distance de freinage, distance d'arrêt et distances de sécurité aux allures réglementaires (allures de réalisation : 50 et 60 km/h)
- Utilisation d'un freinographe pour étudier la distance d'arrêt totale (distance parcourue pendant le temps de réaction + distance parcourue pendant le freinage)
- Démonstration du moniteur sur le freinage optimum avec ABS, exercice réalisé à plusieurs allures
- Rappel de l'allongement de la distance de freinage sur sol mouillé



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 - APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69



PROGRAMME EN DÉTAIL - J1

ATELIER SUR PISTE 5 :

Évitement d'obstacle suivi d'un arrêt

OBJECTIF : SAVOIR RÉALISER UN ÉVITEMENT D'URGENCE, SUIVI D'UN FREINAGE D'URGENCE

Enseignement théorique en situation et démonstration du moniteur.

Les thèmes abordés pendant l'atelier :

- La projection du regard
- La manipulation du volant
- La précision et la maîtrise des gestes
- La fatigue et le crépuscule
- Prise de conscience de l'incidence de la vitesse

L'apprentissage :

- Exercice d'évitement d'obstacle avec méthode couloir de quilles, puis freinage jusqu'à l'arrêt complet
- Réalisation d'un passage avec lunettes fatigue/crépuscule
- Plusieurs allures de réalisation, de 30 à 50 km/h
- Prise de conscience de l'incidence de la vitesse sur la réalisation de l'exercice

ATELIER SUR PISTE 6 :

Perte d'adhérence

OBJECTIF : PRENDRE CONSCIENCE QUE LE CONDUCTEUR EST LA CLEF POUR QU'UN VÉHICULE PUISSE CONSERVER L'ADHÉRENCE

Enseignement théorique en situation et démonstration du moniteur.

Les thèmes abordés pendant l'atelier :

- Comprendre quels sont les gestes qui perturbent l'adhérence du train avant
- La projection du regard et la précision des gestes
- Compréhension du comportement du véhicule en fonction des actions au volant

L'apprentissage :

- Exercice avec un véhicule équipé de roues faible adhérence à l'avant
- Perte d'adhérence à cause d'une trop forte accélération
- Perte d'adhérence à cause d'un braquage excessif
- Perte d'adhérence à cause d'une vitesse excessive



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 - APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69



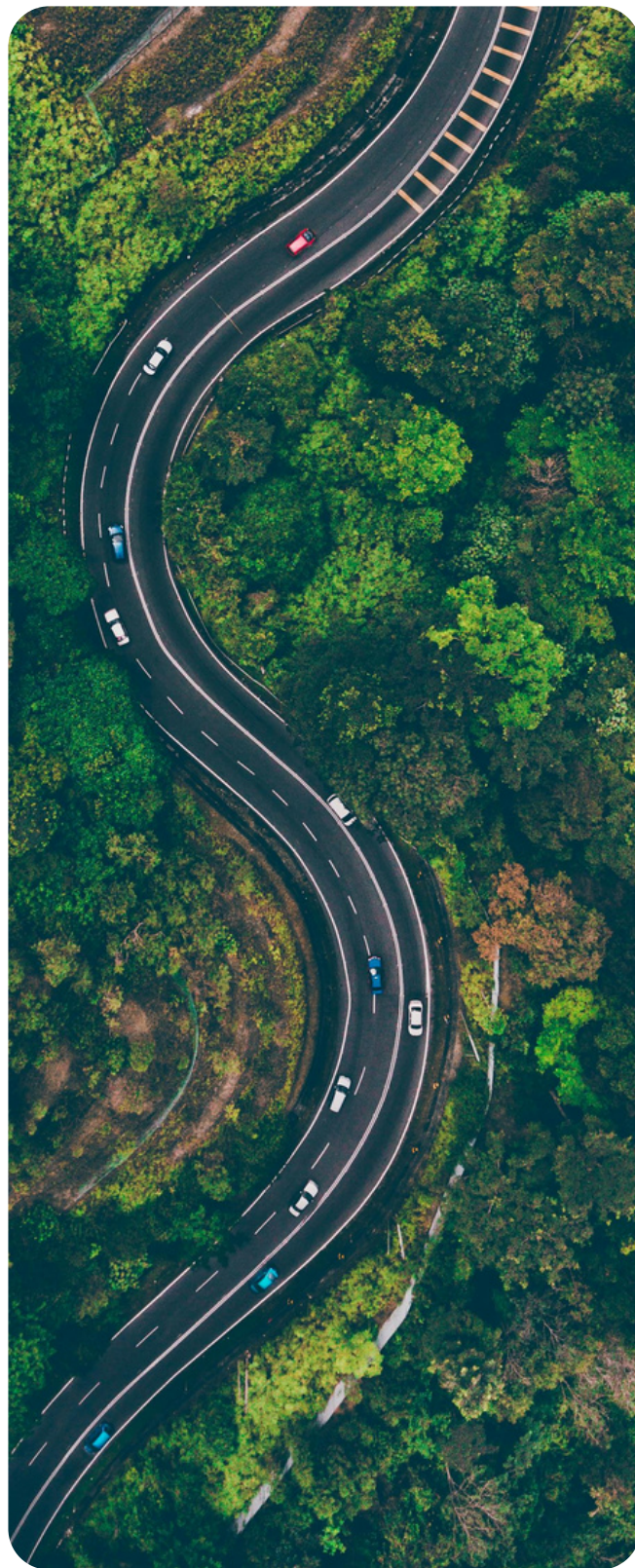
PROGRAMME EN DÉTAIL - J1

Retour en salle des stagiaires

- Bilan de la formation (tour de table et questionnaire)
- Questionnaire de satisfaction

MOYENS POUR ÉVALUER LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Évaluation initiale : Auto-évaluation, tour de table et questionnaire
- Évaluation pendant la formation : validation de chaque exercice réalisé par les formateurs (acquis, non acquis ou à travailler)
- Evaluation finale en distanciel avec le E-learning



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 – APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69



CONCLUSION GÉNÉRALE

RISQUES ROUTIERS SUR PISTE

La sécurité sur la route est une priorité au travail. Le risque routier est la cause numéro un de la mortalité au travail, est ceci depuis de nombreuses années.

L'action de conduire étant banalisée par la plupart des conducteurs, celui-ci se permet parfois de transgresser quelques règles, par excès de confiance, par défi, ...

Ces entorses aux règles deviennent la norme, puis avec le temps, petit à petit, ces entorses augmentent, en nombre et en gravité.

De plus, l'être humain est fait pour marcher, courir, mais pas du tout pour savoir maîtriser un véhicule roulant à grande vitesse.

Malheureusement, à chaque fois qu'un conducteur va réagir instinctivement face à une problématique de conduite, il va avoir une réaction contre-productive pour sa sécurité.

Cette prise de conscience est impérative pour rester humble sur la route, conscient de ces capacités (la plupart du temps très en deçà de ce que l'on pense), et en maîtrise de l'environnement.



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 – APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69



PROGRAMME EN DÉTAIL - J2

ATELIER EN SALLE

OBJECTIF 1 : SAVOIR UTILISER CORRECTEMENT SON OUTIL DE TRAVAIL

OBJECTIF 2 : PRENDRE CONSCIENCE DE LA GRAVITÉ DES PROBLÈMES COMPORTEMENTAUX

L'apprentissage :

- Tour de table et retour d'expérience de la route
- Pneumatiques
- Sécurité à bord des véhicules (sécurité active et passive)

PHASE 1 :

Parcours routier de référence

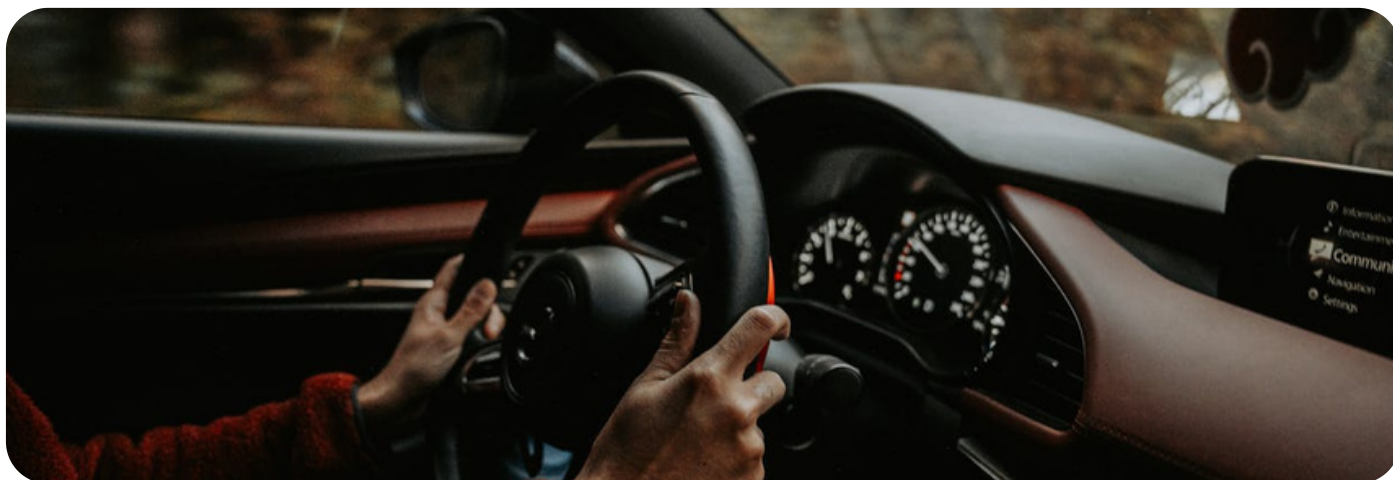
OBJECTIF : ANALYSER LA FAÇON DE CONDUIRE DU STAGIAIRE

Réalisation d'un parcours de référence par stagiaire, sur un véhicule standard.

Les consignes données aux stagiaires lors du démarrage du parcours de référence sont les suivantes :

- Respecter le code de la route.
- Conduire comme d'habitude, de manière à avoir un parcours de référence le plus proche possible de ce qu'il pratique au quotidien.

Le parcours est réalisé aux alentours et correspond à une durée de conduite d'environ 15 à 20 minutes. Les données du parcours sont enregistrées par l'appareil ECOMOBIL.



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 - APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69



PROGRAMME EN DÉTAIL - J2

PHASE 2 :

Exploitation des données de l'éco-conduite

OBJECTIF 1: PRENDRE CONSCIENCE DES PROBLÉMATIQUES ET APPORT DE SOLUTIONS

OBJECTIF 2 : COMPRENDRE LA NOTION D'ÉCO CONDUITE

Une fois que tous les stagiaires ont réalisé leur parcours de référence, nous retournons en salle pour l'analyse individuelle des données.

Chaque stagiaire visualise sa conduite, en même temps qu'est dispensé le cours théorique sur l'éco conduite.

Pendant le cours théorique nous abordons les thèmes suivants :

- Temps du parcours
- Confort de conduite
- Manipulation de la boîte de vitesse
- Régime moteur
- Typologie de conduite
- Démarrage/arrêts
- Gestion du freinage
- Anticipation et regard lointain
- Coupure alimentation moteur
- Gestion de la boîte de vitesse
- Energie cinétique
- Vitesse stabilisée
- Gestion du relief de la route
- Gestion du trafic routier et de la fluidité de la route.

PHASE 3 :

Exploitation des données de l'audit de conduite

OBJECTIF 1 : PRENDRE CONSCIENCE DES PRISES DE RISQUES DU QUOTIDIEN.

OBJECTIF 2 : DÉCOUVRIR NOS LIMITES PHYSIOLOGIQUES.

Pour l'Audit de conduite, le formateur observe le conducteur et note les informations de conduite suivant différents critères :

- Positionnement sur la chaussée
- Voir et être vu
- Les ronds-points
- Anticipation
- Gestion des situations potentiellement dangereuses
- Ville / Route
- Contrôles et communication
- Insertion dans la circulation
- Comportement général
- Fatigue et stress de la conduite

42 critères observables
sont analysés

Ces critères sont répartis en **6 grandes familles**. Le formateur passe en revue les différents critères observés, notamment ceux présentant **des défauts à corriger pour gagner en sécurité**.



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 - APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69



PROGRAMME EN DÉTAIL - J2

ATELIERS COMPLEMENTAIRES À L'AUDIT DE CONDUITE :

Les éléments perturbateurs de la conduite

Le temps de réaction :

- Exercice sur PC et simulateur pour prendre conscience du temps de réaction, de l'influence de celui-ci sur la distance d'arrêt totale, et de la distance de sécurité induite
- Simulation d'un appel téléphonique en conduisant
- Simulation d'une perturbation extérieure à la conduite

Simulateur alcool :

- Mise en situation à l'aide d'un simulateur d'alcool virtuel
- Mise en évidence du temps de récupération très important

Tache aveugle :

- Prise de conscience de la tâche aveugle, problématique de la conduite souvent inconnue, mais générant de grandes quantités d'accidents

PHASE 4 :

Parcours routier éco-conduite

OBJECTIF : METTRE EN APPLICATION LES PRINCIPES DE L'ECO-CONDUITE.

Réalisation d'un second trajet (identique au premier afin que les données enregistrées soient comparables) pour chacun des stagiaires. Les données du parcours sont enregistrées par l'appareil ECOMOBIL. Le principe est d'appliquer au mieux toutes les règles de l'éco conduite. Le formateur assiste le conducteur dans son application, et corrige en instantané les fautes de conduite. Une fois que chaque stagiaire a réalisé son second parcours, nous retournons en salle pour une analyse comparative des deux parcours.

Cette analyse comparative permet de mettre en évidence l'intérêt d'une éco conduite en insistant :

- la réduction de consommation
- l'absence ou la très faible augmentation du temps de parcours
- l'usure moindre du véhicule (moteur, pneumatiques et système de freinage)
- l'augmentation du confort à bord
- la réduction du stress de conduite
- la réduction du bruit à bord
- la conduite apaisée proposée par l'éco-conduite



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 - APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69



PROGRAMME EN DÉTAIL - J2

PHASE 5 :

Manœuvre de conduite
(atelier dynamique en extérieur)

OBJECTIF : EVITER LA PETITE ACCIDENTOLOGIE LORS D'UNE MANŒUVRE

Enseignement théorique en situation et démonstration du moniteur. Exercice réalisé avec un véhicule léger.

Les thèmes abordés pendant l'atelier :

- Réaliser les manœuvres en toute sécurité
- Savoir utiliser correctement les équipements de sécurité du véhicule
- La gestion du gabarit du véhicule
- Gestion du porte-à-faux avant et arrière
- Prise en compte de la zone morte à l'arrière du véhicule
- Découverte de l'angle mort

L'apprentissage :

- Réflexion sur la nécessité de prendre son temps pendant une manœuvre
- Utilité de se garer en marche arrière sur une place de parking en bataille
- Techniques spécifiques pour un parking en créneau
- Les nouvelles aides au parking, avantages et inconvénients

Retour en salle des stagiaires

- Questionnaire d'évaluation des connaissances théorique
 - Bilan de la journée (tour de table et questionnement)
 - Questionnaire de satisfaction

Les fiches d'évaluation des stagiaires

(bilan personnalisé de la formation - axes de progression) sont envoyées ultérieurement aux stagiaires, **après leur rédaction.**

MOYENS D'ÉVALUATION DES STAGIAIRES

- Évaluation initiale : Auto-évaluation, tour de table et mise en situation
- Évaluation pendant la formation avec le matériel ECOMOBIL (analyse donnée du tableau de bord lors de la conduite)
- Évaluation finale en distanciel avec le E-learning

Le **rapport de conduite ECOMOBIL** sera également envoyé au stagiaire **dans la semaine suivant le stage.**



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 - APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69



CONCLUSION GÉNÉRALE ÉCO-PRÉVENTION SUR ROUTE

La sécurité sur la route est une priorité au travail. Le risque routier est la cause numéro un de la mortalité au travail, est ceci depuis de nombreuses années.

L'action de conduire était banalisée par la plupart des conducteurs. Celui-ci se permet parfois de transgresser quelques règles, par excès de confiance, par défi, etc.

Ces entorses aux règles deviennent la norme, puis avec le temps, petit à petit, ces entorses augmentent, en nombre et en gravité.

De plus, l'être humain est fait pour marcher, courir, mais pas du tout pour savoir maîtriser un véhicule roulant à grande vitesse.

Malheureusement, à chaque fois qu'un conducteur va réagir instinctivement face à une problématique de conduite, il va avoir une réaction contre-productive pour sa sécurité.

Cette prise de conscience est impérative pour rester humble sur la route, conscient de ses capacités (la plupart du temps en deçà de ce que l'on pense), et en maîtrise de l'environnement.

La pratique de l'éco conduite est très appropriée pour réduire son impact environnemental, mais également pour augmenter sa sécurité. L'éco conduite demande une conduite souple, anticipative, respectueuse des règles et concentrée sur ses actions au volant.

De ce fait, pratiquer au quotidien cette éco conduite est également un levier important pour rester en sécurité.



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 - APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69



PLANNING - JOUR 1

MATIN

	ATELIERS 4 ateliers en alternance	Atelier en salle : Tour de table : Accidentologie Problématiques Ancien stage ? - Remplissage du questionnaire sécurité routière	Temps de réaction : Etude du temps de réaction avec un freinographe - Etude de la distance parcourue et distance de sécurité	Évitement d'obstacle : Evitement d'urgence - Position de conduite, regard et manipulation du volant - Avec lunettes fatigue/alcool	Manœuvre de conduite : En marche arrière Manœuvre parking - Zone morte arrière Angle mort latéral
8h45 - 9h00	ACCUEIL - BRIEFING GENERAL - PRESENTATION				
9h00 - 9h45	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	
9h45 - 10h30	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1	
10h30 - 11h15	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2	
11h15 - 12h00	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	

12H30 - 13H30 : PAUSE DEJEUNER

APRÈS-MIDI

	ATELIERS 4 ateliers en alternance	Atelier en salle : Correction questionnaire sécurité routière - La vision du conducteur + addictologie	Évitement d'obstacle suivi d'un freinage d'urgence : Evitement d'urgence avec simulation d'obstacle - Manipulation du volant et dosage du frein	Freinage d'urgence : Etude de la distance d'arrêt totale - Optimisation de la distance de freinage	Perte d'adhérence : Atelier pratique sur piste Véhicule spécialement équipé - Aides électroniques ABS et ESP
13h30 - 14h15	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	
14h15 - 15h00	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1	
15h00 - 15h45	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2	
15h45 - 16h30	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	
16h30 - 17h00	DEBRIEFING GENERAL				



0805 805 255
 commercial@actua-formation.fr
 www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
 SIREN 847 702 511 - APE 85.59A
 N° activité formation 84 69 17281 69



PLANNING – JOUR 2

MATIN

	ATELIERS 2 ateliers en alternance par demi groupe	Atelier en salle : Tour de table Pneumatiques Sécurité à bord	Parcours routier n°1 : 3x20 minutes Audit de conduite Enregistrement éco conduite	Atelier dynamique : Exercice de manœuvre en marche arrière Manœuvre de parking
8h45 - 9h00	ACCUEIL – BRIEFING GENERAL – PRESENTATION			
9h00 - 10h00	12 personnes			
10h00 - 11h00		2x3 personnes	6 personnes	
11h00 - 12h00		2x3 personnes	6 personnes	

12H00 – 13H30 : PAUSE DEJEUNER

APRÈS-MIDI

	ATELIERS 2 ateliers en alternance par demi groupe	Débriefing : Débriefing de l'audit de conduite Débriefing de l'éco conduite et cours général sur l'éco conduite Débriefing avec tablettes tactiles individuelles	Atelier de groupe : Tâche aveugle Réactionmètre Simulateur alcool	Parcours routier n°2 : 3x20 minutes Trajet éco conduite	Debriefing éco- conduite : Comparatif trajet 1 et 2 Débriefing avec tablettes tactiles individuelles
13h30 - 15h00	12 personnes				
15h00 - 16h00		6 personnes	2x3 personnes		
16h00 - 17h00		6 personnes	2x3 personnes		
17h00 - 17h30					12 personnes
17h30 - 17h45	DEBRIEFING GENERAL – FIN DE LA FORMATION				



0805 805 255
commercial@actua-formation.fr
www.actua-formation.fr

SAS au capital de 200 000 €
SIREN 847 702 511 – APE 85.59A
N° activité formation 84 69 17281 69

