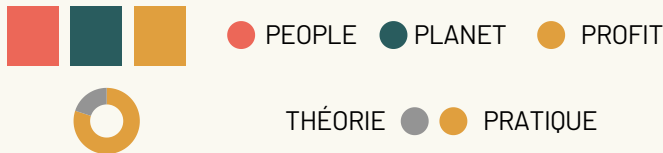


PROGRAMME DE FORMATION

ÉCO-PREVENTION PISTE & ROUTE - JOURNÉE



1
JOURNÉE

PISTE
& ROUTE

OBJECTIF :

DEVENIR UN ÉCO-CONDUCTEUR RESPONSABLE ET GAGNER EN SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN SUR LA ROUTE.

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
- Vivre des simulations de situation d'urgence
- Influence négative de la vitesse sur la sécurité
- L'attention au volant en fil rouge
- Eviter l'excès de confiance
- Découvrir l'éco conduite
- Pratiquer l'éco conduite

ORGANISATION GÉNÉRALE

- Accueil et présentation - Tour de table
- Vérification du permis de conduire des stagiaires
- Explication du déroulement de la formation
- Détail des horaires de la journée : Chaque atelier sur piste dure 45 minutes, 5 minutes de briefing technique et sécurité, suivies de 40 minutes d'exercices pratiques.
- Énoncé des consignes générales et des consignes de sécurité à respecter tout au long de la journée.

**ATELIER
SUR PISTE 1**
Freinage d'urgence



**ATELIER
SUR PISTE 2**
Manœuvre de conduite



**ATELIER
SUR PISTE 3**
Évitement d'obstacle



**ATELIER
SUR PISTE 4**
Perte d'adhérence

**ATELIER
ÉCO 1**
Parcours de référence



**ATELIER
ÉCO 2**
Débriefing 1



**ATELIER
ÉCO 2**
Parcours éco-conduite n°2



**ATELIER
ÉCO 2**
Débriefing 2 -
Étude comparative

NB. PARTICIPANTS
24 stagiaires et 5
formateurs

LIEU
France, Corse,
Dom-Tom, International



PROGRAMME EN DÉTAIL

ATELIER SUR PISTE 1 : 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

ATELIER SUR PISTE 2 : Manœuvre de conduite

OBJECTIF : ÉVITER LA PETITE ACCIDENTOLOGIE LORS D'UNE MANŒUVRE

Enseignement théorique en situation et démonstration du moniteur, l'exercice est 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



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

ATELIER SUR PISTE 3 : Évitement d'obstacle d'urgence

OBJECTIF : SAVOIR RÉALISER UN ÉVITEMENT 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
- Prise de conscience de l'incidence de la vitesse

L'apprentissage :

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



ATELIER SUR PISTE 4 : 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

ATELIER ÉCO 1 : Parcours de référence

OBJECTIF : RÉALISER UN PARCOURS DE RÉFÉRENCE ET DÉCOUVRIR L'ÉCO CONDUITE

Réalisation d'un parcours de référence par stagiaire. La seule consigne donnée au stagiaire est de conduire comme d'habitude, de manière à avoir un parcours de référence correspondant à son quotidien. Le parcours est réalisé aux alentours et correspond à une durée de conduite de 15 à 20 minutes environ. Les données du parcours sont enregistrées par l'appareil ECOMOBIL. 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
- Coupure alimentation moteur
- Gestion de la boîte de vitesse
- Energie cinétique
- Vitesse stabilisée
- Pollution

ATELIER ÉCO 2 : Parcours éco conduite

OBJECTIF : METTRE EN APPLICATION LES RÈGLES DE L'ÉCO CONDUITE

Réalisation d'un second parcours (identique au premier trajet de manière à pouvoir comparer les données) pour chacun des stagiaires. Les données du parcours sont enregistrées par l'appareil ECOMOBIL. Le principe est de réaliser le même parcours que le matin, en appliquant au mieux toutes les règles de l'éco conduite. Le formateur assiste le conducteur dans son application. Une fois que chaque stagiaire a réalisé son second parcours, nous retournons en salle pour une analyse comparative des deux parcours.

Mise en évidence de l'intérêt d'une éco conduite en insistant sur :

- La réduction de la 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

Retour en salle des stagiaires:

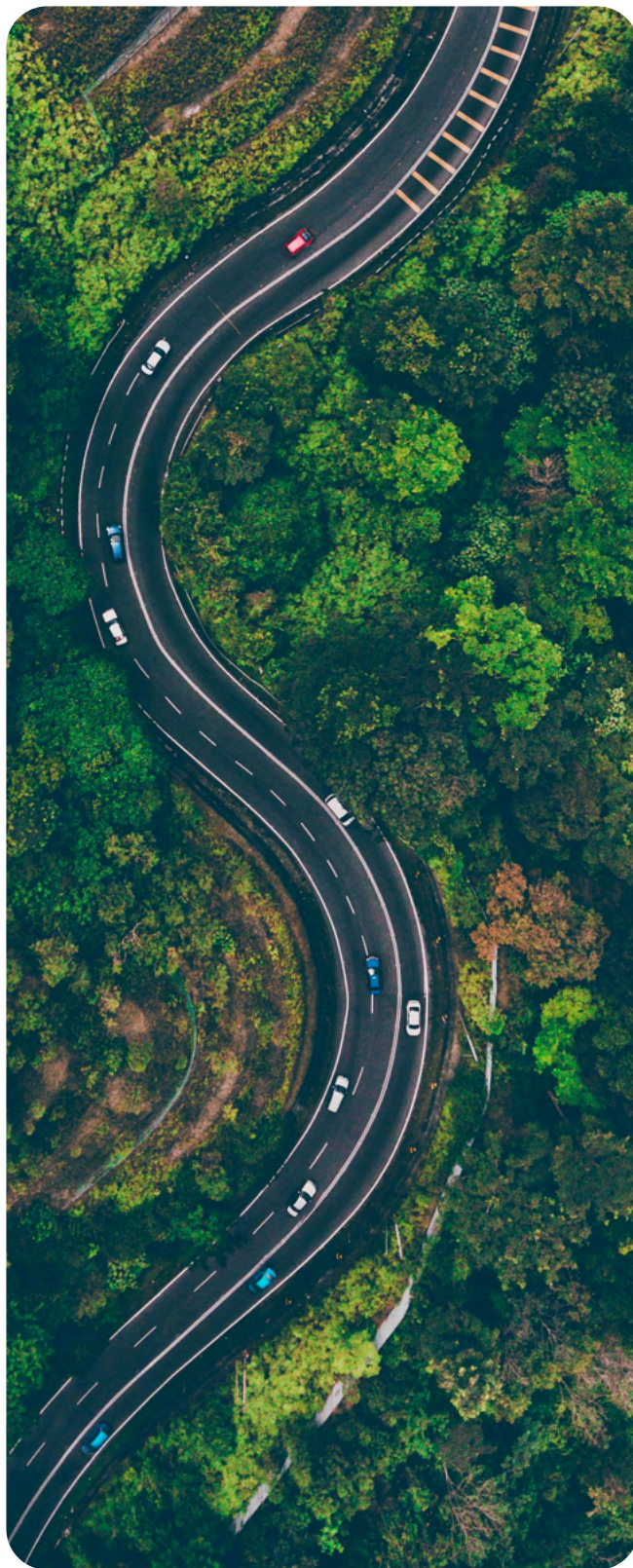
- Questionnaire d'évaluation des connaissances théoriques.
 - Bilan de la journée (tour de table et questionnement).
 - Questionnaire de satisfaction.
- Remise des attestations de réalisation de stage.

MOYENS POUR ÉVALUER LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 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) pour la partie éco-conduite
- Pour la partie exercice sur piste : validation de chaque exercice réalisé par les formateurs (acquis, non acquis ou à travailler)
- Évaluation finale en distanciel avec le E-learning

Les fiches d'évaluation des stagiaires (bilan personnalisé de la formation – axes de progression) **sont envoyées ultérieurement** aux stagiaires, après leur rédaction.

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-PREVENTION SUR PISTE JOURNÉE

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.

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 ces actions au volant. De ce fait, pratiquer au quotidien cette écoconduite 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

MATIN

ATELIERS 4 ateliers en alternance (2 groupes de 6 personnes)	Freinage d'urgence : Étude de la distance d'arrêt totale Exercice avec freinographe	Manoeuvre de conduite : Manoeuvre en marche arrière Angles morts Zone morte arrière	Évitement d'obstacle : Évitement simple	Perte d'adhérence : Perte d'adhérence du train avant Véhicule spécialement équipé
8h45 - 9h00	ACCUEIL EN SALLE - BRIEFING - LES 7 PILIERS - PRÉSENTATION DES OBJECTIFS DE FORMATION			
9h00 - 9h45	6 personnes	6 personnes		
9h45 - 10h30	6 personnes	6 personnes		
10h30 - 11h15			6 personnes	6 personnes
11h15 - 12h00			6 personnes	6 personnes

ATELIERS Eco conduite à 12 stagiaires et 3 formateurs	Éco-conduite : Parcours routier n°1 4 x 12 minutes Enregistrement éco-conduite	Éco-conduite : Débriefing 1 Débriefing de l'éco-conduite et cours général sur l'éco-conduite	Éco-conduite : Parcours routier n°2 4 x 12 minutes Trajet éco-conduite	Éco-conduite : Débriefing 2 Étude comparative trajets 1 et 2 - Powerpoint règles avancées et pneumatiques
8h45 - 9h00	ACCUEIL EN SALLE - BRIEFING - LES 7 PILIERS - PRÉSENTATION DES OBJECTIFS DE FORMATION			
9h00 - 9h45	3 x 4 personnes pour l'intégralité de la formation éco-conduite			
9h45 - 10h30				
10h30 - 11h15				
11h15 - 12h00				
12h00 - 13h30				

12H30 - 13H30 : PAUSE DÉJEUNER



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

APRÈS-MIDI

ATELIERS 4 ateliers en alternance (2 groupes de 6 personnes)	Freinage d'urgence : Étude de la distance d'arrêt totale Exercice avec freinographe	Manoeuvre de conduite : Manoeuvre en marche arrière Angles morts Zone morte arrière	Évitement d'obstacle : Évitement simple	Perte d'adhérence : Perte d'adhérence du train avant Véhicule spécialement équipé
13h30 - 14h15	6 personnes	6 personnes		
14h15 - 15h00	6 personnes	6 personnes		
15h00 - 15h45			6 personnes	6 personnes
15h45 - 16h30			6 personnes	6 personnes
16h30 - 16h45	DÉBRIEFING GÉNÉRAL - FIN DE FORMATION			

ATELIERS Eco conduite à 12 stagiaires et 3 formateurs	Éco-conduite : <i>Parcours routier n°1</i> 4 x 12 minutes Enregistrement éco-conduite	Éco-conduite : <i>Débriefing 1</i> Débriefing de l'éco-conduite et cours général sur l'éco-conduite	Éco-conduite : <i>Parcours routier n°2</i> 4 x 12 minutes Trajet éco-conduite	Éco-conduite : <i>Débriefing 2</i> Étude comparative trajets 1 et 2 - Powerpoint règles avancées et pneumatiques
13h45 - 14h30	3 x 4 personnes pour l'intégralité de la formation éco-conduite			
14h30 - 15h15				
15h15 - 16h00				
16h00 - 16h45				
16h45 - 17h00	DÉBRIEFING GÉNÉRAL - FIN DE 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

