



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

PROGRAMME DE FORMATION

RISQUES ROUTIERS SUR PISTE



PEOPLE PLANET PROFIT



THÉORIE PRATIQUE

**1
JOURNÉE**

**100%
PISTE**

OBJECTIF :

SAVOIR GAGNER EN SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN FACE AUX RISQUES ROUTIERS.

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

**ATELIER
EN SALLE**



**ATELIER
SUR PISTE 1**
Évitement d'obstacle



**ATELIER
SUR PISTE 2**
Distance de sécurité



**ATELIER
SUR PISTE 3**
Manœuvre de conduite

**ATELIER
EN SALLE**



**ATELIER
SUR PISTE 4**
Freinage d'urgence



**ATELIER
SUR PISTE 5**
Évitement d'obstacle
suivi d'un arrêt



**ATELIER
SUR PISTE 6**
Perte d'adhérence

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

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

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

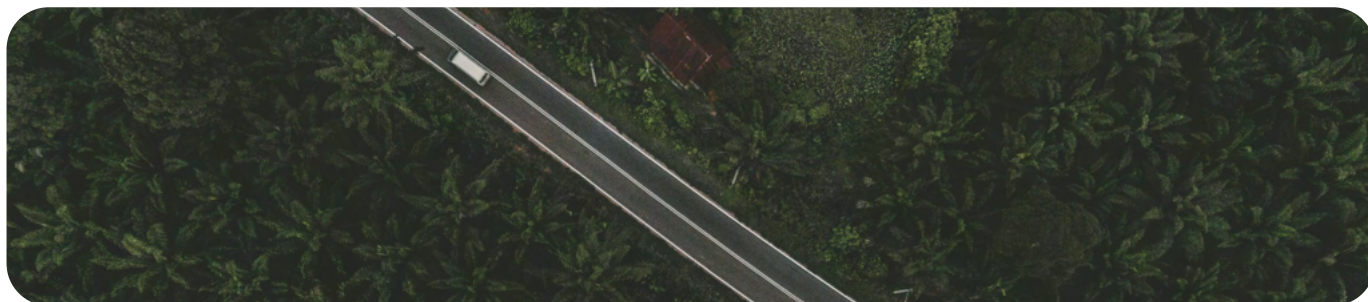
Enseignement théorique en situation et démonstration du moniteur.

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

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

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



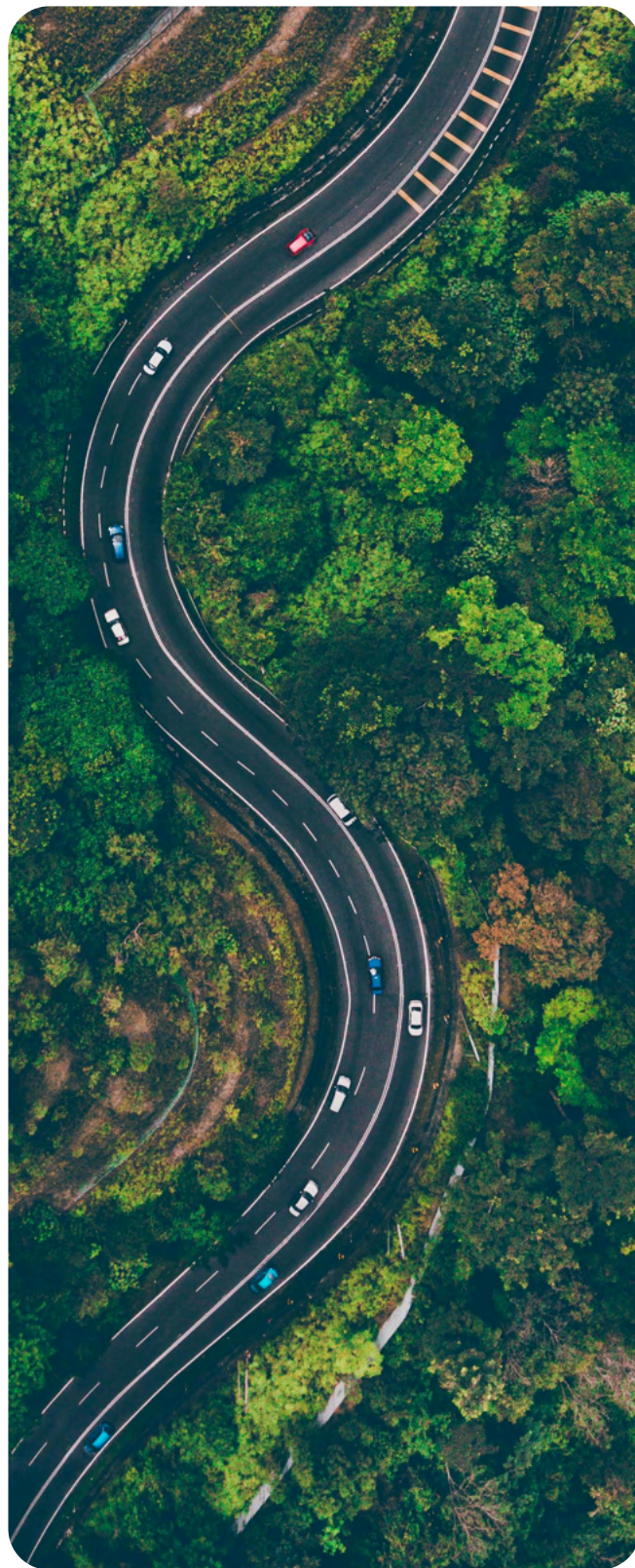
PROGRAMME EN DÉTAIL

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



PLANNING

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 - 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

