

PROGRAMME DE FORMATION

CONDUITE HIVERNALE



● PEOPLE ● PLANET ● PROFIT



THÉORIE ● PRATIQUE

1
JOURNÉE

100%
PISTE

OBJECTIF :

SAVOIR APPRÉHENDER LA CONDUITE SPÉCIFIQUE DANS DES CONDITIONS HIVERNALES.

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

THÈMES ABORDÉS

- La conduite de nuit
- L'adhérence/les pneumatiques
- Les conditions météorologiques
- La vitesse et la visibilité
- Les situations d'urgence encore plus délicates à gérer
- Eviter 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
- Chaque groupe participe à 4 ateliers par demi-journée (1 atelier en salle et 3 ateliers sur piste), d'une durée de 45 min
- Les ateliers sur piste débutent par un briefing technique et sécurité d'environ 5 minutes, puis suivent 40 minutes d'exercices pratiques

**ATELIER
EN SALLE**



**ATELIER
SUR PISTE 1**
Distance de sécurité



**ATELIER
SUR PISTE 2**
Freinage d'urgence
avec ABS



**ATELIER
SUR PISTE 3**
Évitement d'obstacle
suivi d'un arrêt

**ATELIER
EN SALLE**



**ATELIER
SUR PISTE 4**
Freinage d'urgence sur
faible adhérence



**ATELIER
SUR PISTE 5**
Évitement d'obstacle et
freinage d'urgence sur le
plat, faible adhérence



**ATELIER
SUR PISTE 6**
Perte d'adhérence -
sous-virage

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

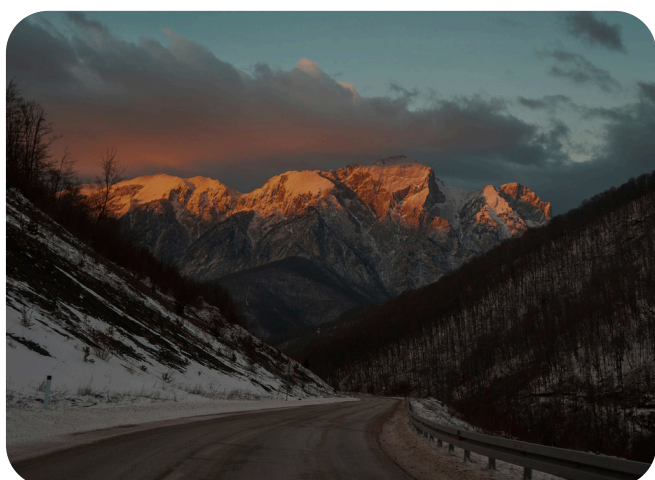
ATELIER EN SALLE

OBJECTIF 1 : AVOIR UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ

OBJECTIF 2 : CONNAÎTRE LES LIMITES DES AIDES ÉLECTRONIQUES

L'apprentissage :

- La tâche aveugle
- Les pneumatiques (les types de pneumatiques, la pression, l'usure, les normes et la réglementation)
- Le questionnaire sécurité/la perte d'adhérence



ATELIER SUR PISTE 1 : 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
- Réalisation d'un essai avec simulation d'un appel téléphonique
- Réalisation d'un essai avec lecture d'un sms/mail imposée



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 : Freinage d'urgence avec ABS

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

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
- Explication technique sur le freinage optimum avec ABS

L'apprentissage :

- Démonstration du moniteur sur le freinage optimum avec ABS, exercice réalisé à 50 km/h
- Rappel des notions de distance de freinage, distance d'arrêt et distances de sécurité aux allures réglementaires (allures de réalisation : 40 et 50 km/h)
- Prise de conscience de l'incidence de la vitesse sur l'exercice

ATELIER SUR PISTE 3 : 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



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 : COMPRENDRE LES RÉACTIONS D'UN VÉHICULE

L'apprentissage :

- La conduite de nuit
- L'équilibre et la dynamique d'un véhicule en mouvement (support vidéo)
- Les aides électroniques à la conduite (ABS - ESP - AFU - Anti-Patinage)



ATELIER SUR PISTE 4 :

Freinage d'urgence sur faible adhérence

OBJECTIF : COMPRENDRE L'INCIDENCE DE L'ADHÉRENCE SUR LA DISTANCE DE FREINAGE

Les thèmes abordés pendant l'atelier :

- Explication technique sur le freinage optimum
- Savoir adapter sa pression sur la pédale de frein pour rester à la limite du déclenchement de l'ABS
- Prendre conscience des limites de l'ABS en cas de faible adhérence
- Mise en évidence de l'augmentation de la distance d'arrêt totale, due à la faible adhérence
- Mise en évidence de l'augmentation du temps de réaction

L'apprentissage :

- Exercice avec un véhicule équipé de roues faible adhérence à l'avant
- Exercice de freinage de 30 km/h à 50 km/h, avec ABS
- Exercice de freinage de précision
- Travail sur la distance d'arrêt totale
- Réalisation d'un essai avec simulation d'un appel téléphonique
- Réalisation d'un essai avec lecture d'un sms/mail imposée



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 et freinage d'urgence sur le plat, faible adhérence

OBJECTIF : COMPRENDRE L'INCIDENCE DE L'ADHÉRENCE SUR LE POUVOIR DIRECTIONNEL DU VÉHICULE

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

L'apprentissage :

- Exercice d'évitement d'obstacle avec méthode couloir de quilles, puis freinage jusqu'à l'arrêt complet
- Exercice avec un véhicule équipé de roues faible adhérence à l'avant
- Réalisation d'un passage avec lunettes fatigue/crépuscule
- Plusieurs allures de réalisation, passages à 30 et 40 km/h
- Prise de conscience de l'incidence de la vitesse sur la réalisation de l'exercice
- Prise de conscience de l'écart entre l'adhérence standard (exercice réalisé le matin) et la faible adhérence
- Adapter et doser son freinage en fonction de l'angle de braquage et de l'adhérence (plus l'adhérence est faible, plus la manipulation du volant doit être souple et précise)

ATELIER SUR PISTE 6 :

Perte d'adhérence – sous-virage

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



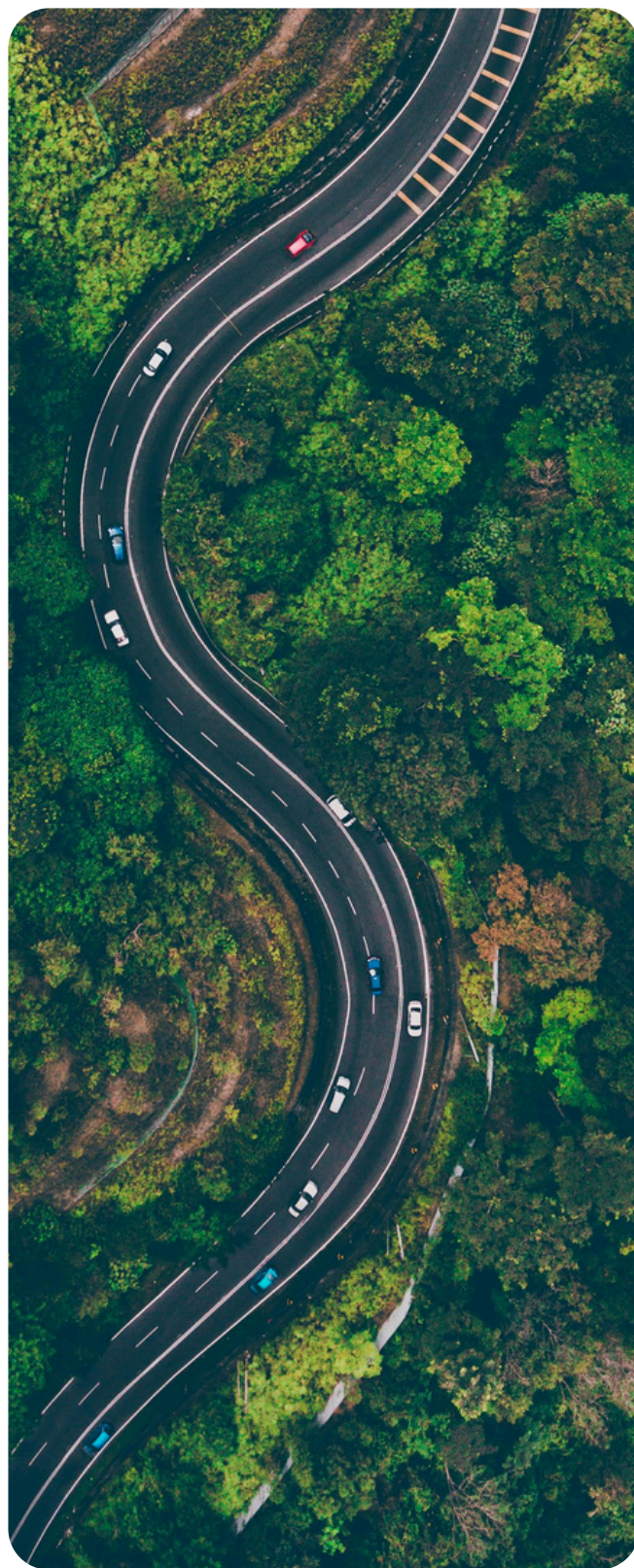
PROGRAMME EN DÉTAIL

Retour en salle des stagiaires:

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

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

CONDUITE HIVERNALE

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 (4 groupes de 6 personnes)	Atelier en salle : Tâche aveugle Pneumatiques Questionnaire d'adhérence	Évitement d'obstacle suivi d'un freinage d'urgence : Essai avec lunettes alcool et fatigue	Distances de sécurité : Exercice réalisé avec un freinographe et simulation téléphone	Freinage d'urgence : Freinage sur la distance la plus courte possible
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 (4 groupes de 6 personnes)	Atelier en salle : Conduite de nuit Aides électroniques à la conduite Dynamique du véhicule	Évitement d'obstacle suivi d'un freinage d'urgence : Faible adhérence	Freinage d'urgence : Faible adhérence Exercice réalisé avec un freinographe	Perte d'adhérence : Perte d'adhérence du train avant
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 - REMISE DE DOCUMENTS - 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

