

# RISQUES ROUTIERS & ECO-CONDUITE

*Prendre en compte le risque routier et adopter une conduite économique*



## DUREE

Théorie : 1 jour – 07 heures

Pratique : 1h30 par participant

## OBJECTIFS

- Faire prendre conscience aux participants des risques liés à la conduite et ainsi leur permettre d'adopter une conduite sécuritaire.
- Permettre aux entreprises et aux participants d'engager une démarche d'économie d'énergie.
- Réduire les frais d'entretien et de consommation de carburant, et les effets de gaz à effet de serre.
- Optimiser sa sécurité.

## COMPETENCES VISEES

- Être capable d'appréhender le fonctionnement de son véhicule
- Être capable d'améliorer sa conduite, en prévenant et en anticipant les risques d'accidents
- Être capable de mesurer les conséquences possibles des comportements à risques pour réagir face au danger et améliorer sa conduite
- Être capable d'identifier les facteurs influents dans la mise en œuvre de l'éco-conduite
- Être capable d'identifier les moyens permettant de mettre en œuvre une conduite prévisionnelle
- Être capable d'appliquer les principes de la conduite rationnelle et prévisionnelle (option pratique)

## POUR QUI

- Personnel utilisant un véhicule dans le cadre professionnel (chauffeurs livreurs, commerciaux, ...), y compris lors des trajets domicile/travail

## PROGRAMME

### ✓ PARTIE THEORIQUE

#### I. COMPRENDRE L'ACTION DE CONDUIRE

- L'activité de la conduite
- Notion du déplacement
- Quelques chiffres

#### II. APPREHENDER LA VITESSE

- Les distances de sécurité ou de perception/réaction
- Comment évaluer les distances de freinage et d'arrêt
- Les distances d'arrêt sur une route sèche et mouillée
- Notion de choc

#### III. CONNAISSANCE DE LA PRISE D'INFORMATION

- La vision et le champ de vision chez l'homme : la vision et ses défaillances
- Le lien entre la vitesse et le champ visuel
- La prise d'information dans les zones périphériques
- Le champ de vision arrière et les rétroviseurs
- Savoir utiliser ses rétroviseurs

#### IV. L'ALCOOL AU VOLANT

- Évaluer son alcoolémie
- Risque accident/alcoolémie

#### V. IDENTIFICATION DES MOYENS PERMETTANT DE METTRE EN ŒUVRE UNE CONDUITE PREVISIONNELLE

- Respect du code de la route
- L'anticipation
- Prévoir le comportement des autres usagers
- Communiquer avec les autres usagers

#### VI. LES VERIFICATIONS AVANT LE DEPART

- La maintenance du véhicule
- Le trafic
- La masse transportée
- Le profil du parcours
- La silhouette du véhicule et les pneumatiques

#### VII. IDENTIFICATION DES FACTEURS PERMETTANT D'OPTIMISER L'UTILISATION DE LA CHAINE CINEMATIQUE EN FONCTION DES DIFFICULTES RENCONTREES

- Les chiffres clés de l'automobile « polluante » et le coût pour l'employeur d'une conduite inadaptée
- Le conducteur : le coût au km parcouru dépend de son attitude et de son sens de l'anticipation
- Le dosage de l'accélérateur, du frein et l'utilisation du frein moteur
- La bonne utilisation de la boîte à vitesses mécanique et la gestion des régimes moteurs
- Les bons gestes au démarrage
- La vitesse, adaptation aux règles du code de la route et à la circulation
- La répartition des charges que doivent transporter vos salariés dans les véhicules de l'entreprise
- L'utilisation du compte tours
- Les normes euro
- Utilisation de l'embrayage



#### PREREQUIS

Être titulaire d'un permis B, C ou CE, D ou DE en cours de validité.

Pour les conducteurs de véhicules lourds, être titulaire d'une FIMO marchandises/voyageurs ou attestation équivalent FIMO.

#### EFFECTIFS

4 à 10 participants (partie théorique)

#### PEDAGOGIE

Échanges d'expérience  
Mises en situation et étude de cas

#### MOYENS D'ENCADREMENT

Formateur Groupe lourd, auto et moto

#### LIVRABLES

Livret de formation

#### EVALUATION

Évaluation au fur et à mesure de la progression pédagogique

#### VALIDITE

Pas de recyclage mais à faire aussi souvent que nécessaire

#### VALIDATION

Attestation de fin de formation

## PROGRAMME (SUITE)

### VIII. LES FACTEURS INFLUENTS DANS LA MISE EN ŒUVRE DE L'ECO-CONDUITE

- Les vérifications avant départ
- La maintenance du véhicule
- Le trafic
- La masse transportée
- Le profil du parcours
- La silhouette du véhicule
- Les pneumatiques
- Le style de conduite

### IX. LES MOYENS PERMETTANT DE METTRE EN ŒUVRE UNE CONDUITE PREVISIONNELLE

- Respect du code de la route
- L'anticipation
- Prévoir le comportement des autres usagers
- Communiquer avec les autres usagers
- Contrôler dans les rétroviseurs

### ✓ PARTIE PRATIQUE

---

#### I. APPLICATION DES PRINCIPES DE LA CONDUITE RATIONNELLE ET PREVISIONNELLES ET CONSTATER LES POINTS FORTS ET LES POINTS A AMELIORER CONCERNANT SA CONDUITE

*Le formateur évaluera le respect des règles du code de la route par le stagiaire et la façon dont il utilise son véhicule.*

*Évaluation de la conduite de chaque participant sur un circuit défini préalablement (1h30 de conduite individuelle).*

- Techniques de conduite
  - Utilisation du moteur (respect des régimes)
  - Utilisation de la boîte de vitesses
  - Utilisation des freins
  - Utilisation du ralentisseur
  - Placement du véhicule
  - Manœuvres
- Comportement du conducteur
  - Anticipation
  - Prises d'informations
  - Adaptation de la vitesse
  - Respect des règles de circulation
  - Respect des distances de sécurité
  - Respect des autres
  - Courtoisie



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com