

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

- Appréhender le fonctionnement de son véhicule
- Améliorer sa conduite, en prévenant et en anticipant les risques d'accidents
- Mesurer les conséquences possibles des comportements à risques pour réagir face au danger et améliorer sa conduite
- Identifier les facteurs influents dans la mise en œuvre de l'éco-conduite
- Identifier les moyens permettant de mettre en œuvre une conduite prévisionnelle
- Engager une démarche d'économie d'énergie
- 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

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/voyeurs ou attestation équivalent FIMO.

PEDAGOGIE

Pédagogie active et participative favorisant l'apprentissage et l'implication des stagiaires.

Alternance d'apports théoriques, questions-réponses, QCM, exercices et mises en pratique.

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



SUITE

MOYENS D'ENCADREMENT

Formateur Groupe lourd, auto et moto

LIVRABLES

Livret de formation.

EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

VALIDATION

Attestation de fin de formation.

VALIDITE

Pas de recyclage obligatoire mais à faire aussi souvent que nécessaire

DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

TARIF

Nous consulter.

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



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com