



PROGRAMME DE FORMATION

FORMATIONS CONDUITE SUR PISTES – FORMATIONS CONDUITES T3STA – T3STA - PREVENTION DU RISQUE CIRCULATION ROUTIERE

Objectifs opérationnels

Apprendre par la pratique:

À garder les bonnes distances de sécurité en toutes circonstances;
à adapter sa conduite quel que soit son environnement (plat, montée, descente, rond-point, virages, courbes)
à connaître les avantages d'une bonne hygiène de vie sur le comportement du conducteur.

Durée

3,00 jour(s)
21:00 heures

Public visé

Conducteurs professionnels débutants ou confirmés

Prérequis

Permis C, CE, D, DE en cours de validité.

Accessibilité

La formation fait appel à la conduite de PL sans équipement particulier pour les personnes handicapées.

Aptitudes / Compétences

A l'issue de la formation, le stagiaire saura comment être au meilleur de sa forme et saura anticiper les situations à risque pouvant se présenter à lui.

Moyens et supports pédagogiques

Présentation multimédia - Exercices d'application - Expériences Théorie : 30% - pratique = 70% Livret hygiène de vie et la conduite préventive

Encadrement

Formateur disposant d'une longue expérience dans la formation de conducteur routier.

Evaluation des acquis

Remise d'une attestation de formation. Mises en situation à bord de PL sur circuit et sur route. QCM

Délais d'accès

Aucun délais particulier n'est exigé. Le stagiaire peut s'inscrire sur la session de son choix.



Programme de formation

1er jour:

A) ACCUEIL - PRÉSENTATION DU STAGE B) FORMATION SUR LE COMPORTEMENT

Les accidents

- Statistiques, les facteurs d'accidents.

Hygiène de vie

- Alcool, drogues et médicaments, alimentation ; sommeil.

La vigilance

- temps de réaction sur simulateur à 9h et 13h30.
- exercices de conduite sur route avec PL école :
détection du niveau de vigilance de chaque stagiaire.

2eme jour :

C) LA CONDUITE PRÉVENTIVE

Connaissances des stagiaires sur les fondamentaux de la conduite préventive :

Vision, le code de la route, lecture et analyse de la route, actions à entreprendre.

Exercices pratiques de conduite sur piste plate basse adhérence:

La vision & évaluation distances, les différences entre individus, les écarts avec la réalité.

Mesure des distances nécessaires pour s'arrêter : les distances de freinage

- estimation d'une distance d'arrêt en fonction de la vitesse, les écarts avec la réalité.

Mesure du temps nécessaire pour s'arrêter

- estimation du temps minimum permettant une conduite sûre, la transposition dans la réalité.
- Influence du temps de réaction
Importance de la vigilance : attention, hygiène de vie, Importance de la lecture de la route.

Se préserver une échappatoire : mise en situation face à des obstacles

- l'influence des réflexes, le choix calculé et sécuritaire.

3° jour :

D) LA CONDUITE PRÉVENTIVE (suite)

Exercices pratiques de conduite sur pente à 9 %

- utilisation rationnelle et adaptée de la boîte de vitesse (manuelle, robotisée)
- utilisation rationnelle et adaptée du frein moteur, de service et des ralentisseurs
- se préserver une échappatoire

Exercices pratiques de renversement sur rondpoint avec SR roll/over

- influence de la vitesse, du chargement, du rayon de la courbe, du nombre d'essieux au sol.

Retour en salle pour un débriefing par les stagiaires sur les changements de comportement acquis.

E) VÉRIFICATION DES ACQUIS

Questions, exercices et mises en situation.

F) QUESTIONS DIVERSES / SYNTHÈSE ET ÉVALUATION DU STAGE

