Programme de Formation

La pratique de l'éco conduite

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

La formation est ouverte à tout public titulaire du permis B en cours de validité.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre que conduire est une tâche plus complexe qu'il n'y paraît
- Être conscient que les habitudes de conduite peuvent entraîner des comportements dangereux et difficilement prévisibles par les autres usagers
- Être conscient des effets de l'hypovigilance et de la fatigue sur la qualité de la conduite et comprendre les mesures de prévention
- Comprendre l'impact de l'usage du téléphone sur la qualité de la conduite
- Connaître et comprendre les effets de la vitesse sur la maîtrise du véhicule
- Avoir des notions sur l'écoconduite

Description

LES HABITUDES DE CONDUITE

- la tâche de conduite : une activité complexe
- comment et pourquoi se construisent les habitudes ?
- les avantages et inconvénients des habitudes sur la qualité de la conduite
- comment modifier durablement ses habitudes néfastes au profit d'un comportement pro-actif

LA FATIGUE

- les différentes formes de fatigue et leurs manifestations
- hypovigilance et fatigue : des origines différentes pour un résultat commun
- les rythmes circadiens
- les heures propices à une baisse de vigilance et à l'endormissement
- adopter un comportement sûr et responsable

LE TELEPHONE

- la réglementation actuelle
- le téléphone : suis-je dépendant ?
- les conséquences sur le conducteur et sa conduite
- les solutions pour rester maître de sa conduite

LA VITESSE ET LA CONDUITE

- les conséquences sur les distances de freinage et d'arrêt
- les conséquences d'un « petit » excès de vitesse sur la maîtrise du véhicule
- la vitesse : facteur systématiquement aggravant des accidents et potentiellement déclenchant

L'ECOCONDUITE

- les enjeux de l'écoconduite
- la pratique de l'écoconduite au quotidien

Prérequis

Être usager de la route motorisé

Modalités pédagogiques

- Méthodes actives
- Travaux de groupe
- Mises en situation à bord d'un véhicule
- 3 participants maximum pour un formateur

- Nombre minimum : 3 participants

Le tarif en INTRA est indiqué pour un groupe de 3 participants.

Un tarif dégressif s'applique par tranche supplémentaire de 3 inscrits.

Moyens et supports pédagogiques

- Ordinateur/vidéoprojecteur + écran tactile
- Tableau/feutres
- Powerpoint
- Véhicule équipé de doubles commandes (boîte manuelle et/ou automatique)
- Enregistreur "écomobil" embarqué dans le véhicule
- Caméra

Modalités d'évaluation et de suivi

- Évaluation finale et questionnaire de satisfaction en ligne
- Délivrance d'une attestation de suivi de formation