

Programme de formation

Eco-conduite car et bus 1 j

Au regard de notre consommation de gasoil et ainsi de l'impact grandissant de la pollution sur notre environnement, il devient urgent aujourd'hui d'adapter notre style de conduite.

Que ce soit sur un véhicule léger ou un poids lourd, notre comportement routier doit nous amener à réduire notre consommation ainsi que nos émissions de CO². Dans ce cadre-là, il existe une solution simple et peu coûteuse à mettre en place qui est la « conduite éco ». En appliquant quelques principes simples, le conducteur va baisser significativement sa consommation et sa pollution. Ceci bien évidemment en respectant son véhicule et limitant son usure.

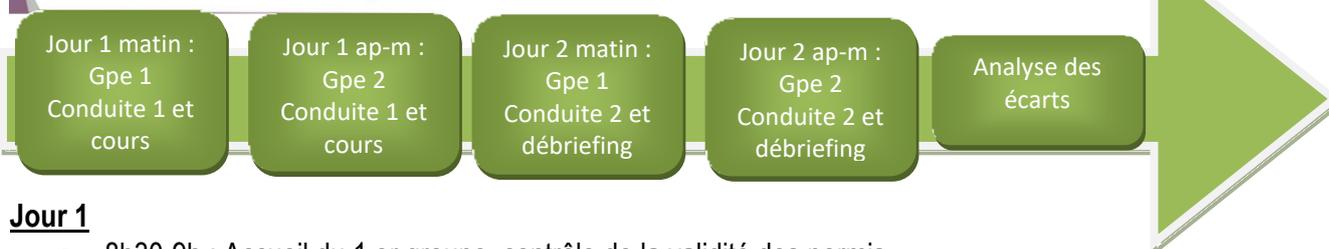
Le but de la formation

Diminuer sa consommation de carburant et ainsi limiter la pollution routière.

Les objectifs de la formation

1. Identifier les principes de la conduite-éco et sécuritaire.
2. Comprendre les enjeux de la conduite-éco
3. Conduire de façon rationnelle, tout en limitant la pollution

Les contenus de la formation



Jour 1

- 8h30-9h : Accueil du 1 er groupe, contrôle de la validité des permis.
- 9h -11h : Session de 30 minutes de conduite par stagiaire.
- 11h – 12H : Debriefing, cour théorique : incidence des véhicules, des conducteurs et de l'environnement sur la consommation, principes de la conduite rationnelle.

12h-13h Repas

- 13h – 13h30 : Accueil 2eme groupe.
- 13h30 -15h30 : Session de 30 minutes de conduite par stagiaire.

- 15h30 – 16h30 : Debriefing analyse de comportement, cour théorique : incidence des véhicules, des conducteurs et de l'environnement sur la consommation, principe de la conduite rationnelle.

Jour 2

- 8h30-9h : Accueil du 1 er groupe, contrôle de la validité des permis.
- 9h -11h : Session de 30 minutes de conduite par stagiaire, sur le même parcours que la veille
- 11h – 12H : Debriefing : analyse du changement de comportement et des gains obtenus (temps, vitesse moyenne et consommation)

12h-13h Repas

- 13h – 13h30 : Accueil 2eme groupe
- 13h30 -15h30 : Session de 30 minutes de conduite par stagiaire sur le même parcours que la veille
- 15h30 –16h30 : Debriefing : analyse du changement du comportement et des gains obtenus (temps, vitesse moyenne et consommation)
-

Les principes de la conduite-éco et sécuritaire

- L'influence des pneumatiques sur la sécurité et la consommation
 - Pression et état des pneumatiques
- Les accessoires consommateurs
 - La climatisation
 - Les appareils électriques
- Les dispositifs technologiques d'aide à la conduite éco et sécuritaire
 - Le compte-tours
 - Le régulateur
 - L'ordinateur de bord
- L'influence de l'aérodynamisme sur la consommation
- L'influence de la charge sur la sécurité et la consommation
- Caler le chargement pour la sécurité
- L'entretien du véhicule pour augmenter la sécurité
- S'installer dans le véhicule
 - La ceinture de sécurité, - Préparer son itinéraire en fonction des conditions de circulation
 - Prendre soin de son état physique,
- Les effets de la fatigue.
- Savoir démarrer le moteur à bon escient
 - A froid ? A chaud ? Le laisser tourner ? Partir immédiatement ?
- Utiliser la boîte de vitesse
 - Changer de rapport le plus tôt possible
 - Sauter des rapports pourquoi ?
 - Le point-mort est-il économique ? Dangereux ?
- Maintenir la vitesse stable et progressive
 - Différence entre conduite sportive et économique
- Les arrêts
 - Faut-il couper le moteur ?
- L'anticipation du trafic
 - Lever le pied de l'accélérateur : quelle influence ?
 - Porter son regard
 - Distance d'arrêt,
- Le relief de la route

- Utiliser les descentes
- Comment procéder en montée ?
- Et dans les virages ?
- Limiter sa vitesse
 - Quelles influences sur la consommation et la durée du trajet ?
- Rechercher les indices utiles
 - Le téléphone portable,
 - Les angles morts
 - L'adhérence,
- Le temps de réaction

Conduire de façon rationnelle tout en limitant la pollution

- **2 sessions de conduite de 30 minutes chacune par stagiaire**, (mise en application des principes)
- Analyses de la conduite par le formateur (style de conduite, consommation, temps effectués)
- Débriefing après chaque session de conduite

Nos principes d'action

Une formation qui s'articule principalement autour de

- **La méthode active :**

2 sessions de conduite (permettant un apprentissage fort de la conduite-éco et sécuritaire)

- Les méthodes **interrogatives** (questions/réponses) entraînant une

réflexion et une prise de recul des participants sur leurs pratiques

- Les méthodes **affirmatives** (exposé, lectures, vidéo...) permettant l'acquisition des notions essentielles avant les mises en pratiques.

Le + de la formation

Une formation très interactive où les stagiaires sont les acteurs principaux de la formation.

Évaluation

- Evaluation formative : Au début de la formation et en cours de formation par deux sessions de mise en pratique.
- Evaluation sommative : questionnaire.
- Evaluation à froid : à 3 mois.
- Attestation de stage
- Certificats de réalisation
- Feuille de présence

Le public concerné

- Toute personne titulaire du permis de conduire.

PRE-REQUIS :

- Aucun

Informations complémentaires

- Programme accessible aux personnes en situation de handicap : nous [consulter](#)
- Délai d'accès pour inscription : 1 mois.

Le lieu

- Chez le client

La durée et les horaires

- 1 j de formation : 1 jour de formation
- 8h30 / 12h00 – 13h / 16h30,
- **Dont 4 heures de conduite pour un groupe de 4 stagiaires**

Le formateur

Cyrille Cornu formateur « GM ! Conseil Formation »

- Formateur en transport de voyageurs et marchandises pour adultes sur toute la France, pour Titre Pro
- Sujets abordés : code, conduite, réglementation sociale, hygiène de vie, relation commerciale, sécurité.
- Formation Initiale Obligatoire Minimum
- Sujets abordés : conduite, réglementation sociale, hygiène de vie, relation commerciale, sécurité.
- Formation Continu Obligatoire
- Capacité de Transport TRV
- Sujets abordés : législation des transports et du travail, comptabilité générale, gestion d'entreprise, commercial, droit, management.

Pour nous joindre : 06.09.89.35.42, gmerliere@gm-conseil-formation.fr