



# Programme de formation

## Eco-conduite 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 CO<sup>2</sup>. 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. Conduire de façon rationnelle, tout en limitant la pollution

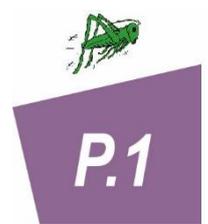
### Les contenus de la formation



### Identifier les principes de la conduite-éco et sécuritaire

- L'influence des pneumatiques sur la sécurité et la consommation
  - Pression et état des pneumatiques
  - L'ordinateur de bord
- Les accessoires consommateurs
  - La climatisation
  - Les appareils électriques
  - 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
- Les dispositifs technologiques d'aide à la conduite éco et sécuritaire
  - Le compte-tours
  - Le régulateur
  - 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 20 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. Enfin les participants s'engagent sur un plan d'amélioration, permettant de prolonger l'action et les effets de la formation.

## Évaluation

- Evaluation formative : Au début de la formation par questionnaire, 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 B

### 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 initiale
- 9h / 12h30 – 14h / 17h30,
- **Dont 2 heures 40 de conduite pour un groupe de 4 stagiaires**

## Le formateur

Grégory Merlière, responsable « GM ! Conseil Formation »

- Titulaire d'un Diplôme Universitaire de Responsable Formation (Master I)  
Pour nous joindre : 06.09.89.35.42, [gmerliere@gm-conseil-formation.fr](mailto:gmerliere@gm-conseil-formation.fr)



P.3