

# Programme type

## Version 1 jour - Millésime 2010

L'Automobile Club Prévention vous propose ce stage de référence en 1 jour.

### Matin

#### 8h45 Accueil des participants

#### 9h00 En salle

Présentation du formateur

Inscription au stage, attestation de présence

Film d'accueil de l'Automobile Club Prévention

#### 9h15 Présentation des objectifs du stage

Tour de table :

- Témoignages d'expériences individuelles
- Auto-évaluation des stagiaires

#### 09h30 Présentation du référentiel «Conduite Attitude» et ses 3 thèmes : ORGANISER- OBSERVER- ADAPTER

#### 9h45 En salle

Quiz d'auto-évaluation des connaissances et compétences

Consignes de sécurité à tenir pendant les exercices de formation

#### 10h15 Sur Piste

Exercice de découverte des pièges de la route

Exercices pratiques de dépassement ou d'évitement d'un obstacle : objet

tombé sur l'autoroute (exercice à bord des véhicules du centre)

Exercice des distances de sécurité à l'arrêt

#### 11h00 Sur piste ou en salle

Les incontournables de la conduite :

- Organiser son déplacement
- Organiser son installation au poste de conduite
- Organiser son véhicule et son chargement

#### 11h15 En salle

Analyse et correction de l'exercice de découverte

- Les incontournables de la conduite :
- Voir loin devant voir large / voir derrière
- Observer les situations
- L'importance du regard

#### 11h45 Sur piste et sur parking

Exercice de dépassement ou d'évitement d'un obstacle

Mise en application de l'incontournable :

- Stationnement prêt à repartir

### Après-midi

#### 12h15 Déjeuner

#### 13h30 Piste

Les incontournables de la conduite :

- A la visibilité et aux conditions d'adhérence
- Exercice d'évitement sur la route à faible adhérence
- A l'action des autres usagers
- Exercice double évitement ou dépassement et rabattement
- En imaginant l'imprévisible

#### 14h15 Piste

Test de freinage

- Démonstration 30/60 – 40/80 km/h

- Distances de sécurité avec freinage d'urgence en décalé

Distance d'arrêt

- Le temps de réaction
- Distance de freinage

#### 15h00 En salle

Théorie sur le freinage en situation d'urgence

- Qu'est ce qu'un freinage d'urgence ?
- Objectif du freinage en situation d'urgence
- Les facteurs qui ont entraîné un freinage en situation d'urgence
- Le système ABS

#### 15h30 Sur piste

Auto-évaluation des distances de freinage

- évaluation de la distance des panneaux

Exercices d'application des distances de freinage

Comparaison des distances de freinage à différentes vitesses

Connaitre et sentir le système ABS

Adapter sa vitesse:

- Démonstration : choc piéton (50/60km/h)

#### 16h30 En salle

Auto-évaluation de chacun

Remise de la documentation pédagogique

Bilan de la journée

#### 17h00 Fin du stage

## VARIANTES DE CE STAGE

Pas de variante  
pour les particuliers