



Programme de Formation

De la piste à la route : la sécurité avant tout !

Public visé

Toute personne souhaitant connaître les bases de la conduite en sécurité

Prérequis

Aucun

Durée et modalités de déroulé

1 Jour soit 8 heures

Présentiel

Lieu de la formation

Sur site dans les locaux de l'entreprise ACHA au 3630 Route de Valence, 26600 La Roche de Glun.

Objectifs de formations

- Comprendre et maîtriser les bases de l'installation et du poste de conduite pour optimiser la sécurité et le confort de conduite
- Savoir maîtriser son véhicule dans diverses situations
- Reconnaître l'impact du stress, de la fatigue ou des substances sur les capacités de conduite
- Savoir anticiper et maîtriser les différentes trajectoires

Contenus de formation

JOUR 1 : 8h-12h

1. L'installation, le poste de conduite
 - a. La position de conduite
 - b. Le calage du pied gauche, ou pas (boîte de vitesse automatique ou manuelle)
 - c. Les techniques de maniement du volant
2. Le freinage
 - a. La définition
 - b. Les différents types de freinage
 - c. Le freinage en fonction de l'adhérence
3. Les trajectoires
 - a. La définition
 - b. Les différents types de trajectoire (en circulation, sur piste,...)

ACHA - ARENA 45 FORMATION – administration@arena45.fr

1286 Route du Bas Privas, 69390 Charly

SIRET : 500 699 517 00024

NDA : 84692305369 – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Document actualisé en Juin 2024 – Version 2



- c. L'intérêt du positionnement du regard

JOUR 1 : 13h-17h

1. La perte d'adhérence
 - a. Les différentes causes de la perte d'adhérence
 - b. La gestion d'une dérive selon les modes de transmission
 - c. Les aides à la conduite (ABS, ESP,...)
2. La vitesse
 - a. Les forces mises en jeu
 - b. Adapter sa vitesse
3. Sécurité routière
 - a. La fatigue
 - b. La vitesse
 - c. Alcool et stupéfiants

Moyens et méthodes pédagogiques mobilisés

Support pédagogique, mise en situation et exercices d'application sur circuit

Modalités d'évaluation

Evaluation pratique

Le Formateur

Mr Didier ANDRE, pilote professionnel

Tarif

A partir de 950€ HT par stagiaire

Contact

administration@arena45.fr

Modalités - délai d'accès

Modalité d'accès : Cette formation est accessible sur demande. Une analyse du besoin sera effectuée en amont.

Délai d'accès : 3 semaines

Accessibilité

Locaux adaptés aux personnes à mobilité réduite.

L'ensemble de nos formations bénéficient d'une étude spécifique à l'accessibilité des personnes en situation de handicap, contactez-nous à administration@arena45.fr