

## Maîtrise et Sécurité - Niveau 1

Formation basée sur une alternance de théorie et de pratique permettant d'approfondir les compétences requises pour une conduite maîtrisée au quotidien.

### PRÉ-REQUIS

Etre détenteur du permis B en cours de validité

### PUBLIC VISÉ

- Toute personne dont l'activité nécessite l'utilisation d'un véhicule
- PSH : programme sur mesure possible



DE 2 À 10 PERSONNES PAR SESSION



FORMATION DE 8 HEURES SUR 1 JOUR



CIRCUIT PAU-ARNOS



30% DE THÉORIE



70% DE PRATIQUE

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ⊗ Savoir adopter une position de conduite efficace et sécuritaire
- ⊗ Comprendre l'optimisation d'un freinage et éviter un obstacle
- ⊗ Faire l'analyse des distances de sécurité
- ⊗ Comprendre et ressentir quelles circonstances et quelles combinaisons d'erreurs de conduite peuvent vous amener à perdre le contrôle du véhicule
- ⊗ Adopter des gestes de sécurisation de votre véhicule en cas de perte de contrôle trop importante
- ⊗ Prendre conscience de la relation entre la projection du regard et la gestion d'un virage

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle de réunion climatisée
- Plateforme d'évolution privatisée
- Radio avec fréquence dédiée
- Moniteurs diplômés
- Déjeuner compris
- Véhicules de stages fournis

### SUIVI PÉDAGOGIQUE

- Livret pédagogique
- Attestation de formation
- Evaluation continue
- Accès privé aux ressources pédagogiques

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grâce à un moment d'échange en groupe en début de stage, les instructeurs seront à même de connaître un peu plus chaque personne présente lors de la formation.

Lors des ateliers de pratique, les voitures sont en liaison radio permanente avec le bord de piste.

Une fiche d'évaluation personnelle, sera complétée tout au long de la journée avec les avancées techniques, les remarques et annotations acquises pendant les ateliers.

Validation des acquis théoriques en fin de journée.

## SÉLECTION DES INTERVENANTS

Tous les formateurs sont titulaires du Brevet D'Etat BPJEPS et font l'objet d'un suivi annuel de compétence avec minimum 5 ans d'expérience.

Chaque formateur est pluridisciplinaire, ce qui permet dispenser des formations précises dans différents domaines : stage sécurité, stage conduite hivernale, stage faible adhérence, conduite rapide, etc...

# PROGRAMME DE FORMATION

1ère demi-journée	
<b>Accueil des participants</b>	Remplissage de la feuille d'émargement Présentation de la structure, de la journée et des encadrants Présentation du site et du matériel
<b>Briefing en salle - Position de conduite</b>	Position de calage du corps ergonomique Recherche du bien-être
<b>Briefing en salle - Manipulation du volant</b>	Positionnement des mains pour un maniement précis Limitation des efforts physiques Appréhender les difficultés de la coordination des gestes Favoriser la récupération du véhicule en cas de perte d'adhérence
<b>Atelier sur piste - Position de conduite et manipulation du volant</b>	Mise en situation au volant Exercice de slalom en roulant Prise de conscience de la quantité de braquage
<b>Briefing en salle - Freinage et adhérence</b>	Présentation du système de freinage Notion de freinage d'urgence et freinage dégressif Analyse des forces s'appliquant au véhicule Compréhension de la perte d'adhérence Interprétation des transferts de charge Anticipation et détection des situations à risques Relation adhérence et distance d'arrêt
<b>Atelier sur piste - Le freinage (Partie 1)</b>	Application d'un freinage d'urgence Evitement d'obstacle
2ème demi-journée	
<b>Atelier sur piste - Le freinage (Partie 2)</b>	Evaluation de distance Estimation des distances d'arrêt Visualisation des 2 secondes de sécurité
<b>Briefing en salle - Trajectoire et physique automobile</b>	Présentation des différents types de tournants à identifier Incidence de la vitesse sur la dynamique automobile Compréhension du comportement d'un véhicule lié à une perte d'adhérence Notion de Sous-virage et Survirage
<b>Atelier sur piste - Trajectoire et placement en virage</b>	Positionnement du regard Lutte contre les actions d'instinct Compréhension d'une trajectoire sécuritaire Test sur piste en condition réelle au volant Notion de sur braquage et retard au volant
<b>Atelier théorique en salle - Validation des acquis</b>	Questionnaire individuel Débriefing collectif et individuel sur la journée

Autre stage disponible sur demande

**WWW.GTRO.FR**

2 IMPASSE DE L'ESCARCOT  
64170 LABASTIDE MONREJEAU  
RESERVATIONS@GTRO.FR - 05 59 98 83 14  
RCS PAU 442 357 646  
DÉCLARATION D'ACTIVITÉ N°75 64 04 615 64

V2024-09