

---

**Conduite en sécurité PL**

---

**DEPARTEMENT DU CANTAL**

28 Avenue Gambetta  
15015 AURILLAC CEDEX

Tél : 0471462020



## THEORIE

### Thèmes abordés

#### LA SECURITE ROUTIERE

- La prévention des risques physiques : gestes et postures  
Travail musculaire, accès à la cabine, position de conduite, autres accès, déplacement d'une charge, les EPI
- L'aptitude physique et mentale :  
Alimentation : besoins qualitatifs et quantitatifs  
L'alcool, stupéfiants, médicaments  
L'hypovigilance : les causes, les conséquences, les remèdes  
Tabac, téléphone  
La vision, l'audition
- La conduite préventive :  
Les distances de sécurité  
Les distances d'arrêt  
Le partage de la chaussée : comportement, piétons, deux roues, voiturettes, tracteurs agricoles  
Intempéries : pluie, brouillard, vent, neige et verglas  
Les situations d'urgence
- Les principes élémentaires du secourisme  
Protéger, alerter, secourir
- Les règles de circulation et de signalisation routières  
Les limitations de vitesse  
Rappels sur les voies de circulation  
Le dépassement  
Respect des zones de chantier, balisage d'urgence, bande d'arrêt d'urgence  
Barrières de dégel  
Les interdictions de circulation  
Arrêt et stationnement  
La signalisation  
Permis à points, invalidation du permis  
Les infractions, les contraventions, les délits
- Les risques de la route, les facteurs aggravant liés aux véhicules lourds.  
Energie cinétique  
Force centrifuge

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les accidents du travail en circulation et à l'arrêt Les facteurs d'accidents Constat amiable</li> <li>▪ La circulation dans les tunnels : règles de conduite à l'approche et dans les tunnels, spécificités des grands ouvrages</li> <li>▪ Le franchissement des passages à niveau</li> <li>▪ La criminalité et le trafic de clandestins</li> </ul>
LE CODE LA ROUTE	<p>La signalisation routière</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les panneaux d'interdiction</li> <li>- Les panneaux de danger</li> <li>- Les panneaux d'indication</li> <li>- Les panneaux d'obligation</li> <li>- Les panneaux de direction</li> </ul> <p>Les règles de circulation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les distances de sécurité</li> <li>- Les limitations de vitesse</li> <li>- La circulation sur les chaussées à plusieurs voies</li> <li>- Les règles de croisement</li> <li>- L'insertion dans la circulation</li> <li>- Les autres usagers</li> </ul> <p>Les vérifications courantes de sécurité avant départ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérification des documents de bord</li> <li>- Vérifications générales : état général carrosserie/cabine et vitrage</li> <li>- Les différents contrôles : les feux, , les pneumatiques, absence de tâches sous le véhicule, chargement : pas d'anomalie</li> </ul> <p>La circulation des véhicules</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les dépassements</li> <li>- Les changements de direction</li> <li>- Les giratoires</li> <li>- Les barrières de dégel</li> <li>- Le stationnement</li> <li>- Les manœuvres</li> </ul> <p>Test code la route : évaluation 40 questions Prépacode ENPC (30 minutes)</p>
MOYENS	Salles équipées d'ordinateurs et vidéoprojecteurs à disposition Simulateurs de conduite

## PRATIQUE

Conduite PL/SPL	<p>Conduire un PL de façon sûre et économique dans le respect des règles de sécurité Circuit d'environ 40 mn / stagiaire</p> <p>Réalisation d'un circuit à 4 conducteurs par véhicule Conduite individuelle sur véhicule poids lourd axée sur les règles de sécurité en agglomération, hors agglomération et la conduite économique</p>
Conduite à risques	<p>Réalisation d'exercices sur les distances d'arrêt :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mesure de la distance d'arrêt sur route sèche à différentes vitesses</li><li>- Mesure de la distance d'arrêt sur piste glissante à différentes vitesses</li><li>- Démonstration réalisée par le formateur, mesures et bilan effectués en groupe</li></ul> <p>Réalisation d'exercices sur les distances de sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Exercices visant à prendre en compte la nécessité de respecter les distances de sécurité</li><li>- Mise en application individuelle en intégrant le temps de réaction du conducteur et la nécessité de prévoir une marge de sécurité (règle des 2 s)</li></ul> <p>Réalisation d'exercices sur piste basse adhérence :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Freinage d'urgence en ligne droite</li><li>- Perte d'adhérence du train avant</li><li>- Perte d'adhérence du train arrière</li><li>- Evitement d'obstacle avec attention du conducteur optimum</li><li>- Evitement d'obstacle et mise en sécurité</li><li>- Evitement d'obstacle avec source de distraction du conducteur (téléphone...)</li></ul>

Moyens	Véhicule poids lourd Piste glissante
Evaluation des acquis	Une fiche d'évaluation (satisfaction) sera remise à chaque participant en fin de formation.  A l'issue de chaque session de formation une évaluation individuelle de fin de stage sera transmise.
Validation	Attestation de formation

### Organisation pédagogique

	JOUR 1	JOUR 2
<b>MATIN</b> <b>8h30-12h00</b>	Théorie code de la route Face à face pédagogique en salle Tests	Théorie la sécurité routière Face à face pédagogique en salle Diaporama, statistiques
<b>APRES-MIDI</b> <b>13h00-16h30</b>	1 groupe de 4 en conduite poids lourd avec un formateur 1 groupe de 4 sur piste glissante avec un formateur + simulateur de conduite	1 groupe de 4 en conduite poids lourd avec un formateur 1 groupe de 4 sur piste glissante avec un formateur + simulateur de conduite

### Profil des formateurs

Formateurs titulaires du BEPECASER Brevet pour l'Exercice de la Profession d'Enseignant de la Conduite Automobile et de la Sécurité Routière.

