

Formation à l'eco- conduite – Format 1 Jour

CONDUITE SÉCURISÉE, ÉCO-RESPONSABLE & GESTION DU STRESS

Public : Conducteurs professionnels ou salariés en déplacement

 **Durée : 7 heures (1 journée)**

 **Modalité : Présentiel**

Supports et évaluation

- Fiche de bonnes pratiques remise
 - Quizz final
- Attestation de participation
- Véhicule double commande

Contenu de la formation

Introduction & enjeux

- Contexte professionnel : coûts humains & économiques

Éco-conduite

Module 1 – Parcours de référence

- Observation des habitudes de conduite sur véhicule double commande
- Analyse des accélérations, freinages, anticipation et lecture de la route
- Identification des points à améliorer

Module 2 – Analyse individuelle

- Restitution des données du parcours de référence et définition des axes d'amélioration
- Principes fondamentaux de l'éco-conduite : anticipation, accélération douce, frein moteur
- Études de cas et simulations : comparaison conduite classique vs éco
- Atelier collectif : exercices pratiques sur anticipation, frein moteur et calcul de consommation

Module 3 – Parcours comparatif

- Mise en pratique sur un second parcours
- Analyse comparative : consommation, stress, usure, émissions
- Atelier collectif pour consolider les bonnes pratiques et optimiser la conduite

Synthèse & plan d'engagement

- Récapitulatif des apprentissages
- Élaboration d'un plan d'action individuel
 - Engagements personnels

Objectifs pédagogiques

- ✓ **Identifier les causes d'accidents en mission**
- ✓ **Adopter les bons réflexes d'éco-conduite**
- ✓ **Réduire consommation, stress et usure du véhicule**
- ✓ **Construire un plan d'action personnel**