

# PROGRAMME B-Cs-AAC

**Lieu de la formation :** place Bernhausen,  
23300 LA SOUTERRAINE

*Ce programme est basé sur le REMC. Lors des leçons, l'enseignement expliquera pour chaque sous-compétences les raisons, la procédure employée, les risques, les influences de son entourage et de son mode de vie, les pressions de la société (pub, travail ...). Les savoirs, savoirs-être, savoirs-faire seront travaillés lors des cours/tests en salle, puis réinvestir lors de la pratique.*

## Compétence 1=maîtriser le maniement du véhicule dans un trafic faible ou nul : 9 sous-compétences

maîtriser le *maniement du véhicule*: apprentissage d'automatismes

*trafic faible ou nul*: sur piste, parking, ou rues calmes

Vous allez découvrir les bases de la manipulation du véhicule, comprendre à quoi sert chaque commande afin d'être capable de le déplacer à la fin de ces 9 sous-compétences.

### ○ REMC 1a : découverte des principaux organes et commandes du tableau de bord- vérifications :

Vous devez être capable de les situer , de connaître leur principe de fonctionnement, de contrôler les niveaux, le bon fonctionnement des accessoires. Un livret récapitulatif des différents organes, voyants, commandes, conditions de contrôles, les feux, pneus ... vous sera remis lors du début de cette formation.

### ○ REMC 1b : entrer, s'installer au poste de conduite et en sortir:

- réglages à effectuer pour , dès le début de la formation, avoir une position optimale pour conduire, avoir accès aux commandes et contrôler le véhicule, observer son environnement, rôle important de la ceinture
- installation des passagers et responsabilité/fermeture centralisée et sécurité enfant/réhausseur
- précautions pour entrer et sortir du véhicule.

### ○ REMC 1h : regarder autour de soi et avertir :

- regarder : automatisme PRIMORDIAL à acquérir dès le début de la formation pour adapter son allure, sa trajectoire, son anticipation. Donc, réglage rétro mais aussi tourner la tête + les angles morts
- chercher l'échappatoire et non garder le regard fixé sur l'obstacle, agir rapidement.
- avertir : après les contrôles. Clignotants, klaxon, appel de phare et de feux de stop. Savoir quand et comment les utiliser .

### ○ REMC 1c : manipulation du volant : importance du regard (REMC 1h)

- en ligne droite, courbe, virage, aux intersections : position des mains sur le volant.

### ○ REMC 1d : démarrage et arrêt:

- acquisition d'automatismes en montée, descente, à plat, après un calage. Embrayage-accélérateur, voyant de préchauffage, point de patinage...
- le regard (REMC 1.h) conserve son importance

### ○ REMC 1f : utilisation de la boîte de vitesses:

- fonctionnement de la boîte de vitesse, position de la main sur le levier lors des changements de vitesses
- montée et rétrogradage – synchronisation avec les pédales – freinage durant le rétrogradage
- savoir utiliser le levier de la boîte automatique et les commandes aux volant

### ○ REMC 1e : exercices d'accélération et de freinage à différentes allures:

- frein moteur . Apprendre à doser / 1ère = accélérateur très réactif
- pied en prévention sur le frein, freinage dégressif, débrayage avant l'arrêt... C'est le frein qui arrête le véhicule, pas la boîte de vitesses.

### ○ REMC 1g : circuler en avant en ligne droite et en courbe en adaptant allure et trajectoire:

On relie ici tous les exercices précédents entre eux pour faire comprendre que la trajectoire ne va pas sans un regard haut, loin, large, et mobile. + freinage dégressif plus efficace et souple que le progressif.

### ○ REMC 1i: marche arrière en ligne droite, en courbe, demi-tour:

- importance de la synchronisation regard- pédale/allure-volant pour contrôler la direction et maintenir la trajectoire
- demi-tour en 3 temps, avec une intersection, un rond-point.

## Compétence 2=appréhender la route et circuler dans des conditions normales : 7 sous-compétences

*appréhender la route* : savoir observer- analyser-décider-agir

*dans des conditions normales* : en ville sans conditions difficiles

Maintenant que vous avez appris à utiliser les commandes, à porter votre regard, on va réinvestir ces notions.

### ○ REMC 2a : rechercher la signalisation, les indices utiles et en tenir compte:

- indices formels et informels, faire le tri dans tous les indices et les classer par ordre de priorité
- adapter l'allure voir s'arrêter

### ○ REMC 2b : position sur la chaussée – choix de la voie de circulation:

- en marche normale, en sens unique ou double sens, le plus à droite, en changeant de direction
- voies réservées, marquages au sol , panneaux de direction, contrôler/avertir (REMC 1h)

### ○ REMC 2c : adapter l'allure aux situations:

- liaison avec REMC 1h : regarder autour de soi et avertir
- les limitations de vitesses – relation avec l'adhérence, l'absence de visibilité, différence entre excès de vitesse et vitesse excessive, rouler mais savoir aussi ralentir si besoin
- adapter l'allure en fonction de la largeur et de l'état de la chaussée, de son gabarit, des conditions météo et surtout de la visibilité, phénomène d'accoutumance à la vitesse après un trajet sur voie rapide, allure après un démarrage, de nuit.

### ○ REMC 2d, 2e et 2f: détecter, identifier et franchir les intersections suivant le régime de priorité et y tourner – les ronds-points/ sens giratoires:

- connaître et respecter les règles de circulation, tenir compte de la signalisation horizontale et verticale
- les feux tricolores, différence entre le jaune et le rouge, en cas de panneaux
- différence entre sortie privée et intersection, incohérence entre le marquage au sol et son panneaux , marquage au sol absent ou effacé = priorité à droite ?
- contrôler avant, pendant, après. Contrôler à gauche en premier.
- croisement pour tourner à gauche, position par rapport à l'axe médian, position en sens unique
- surveillance des usagers, à l'arrière, des piétons notamment dans les rues transversales
- manipulations du volant et trajectoire des roues arrières pour tourner dans les intersections étroites à angles droits, gabarit du véhicule.
- maîtriser son approche pour que la conduite soit souple et sécuritaire, savoir si on peut s'insérer
- différence entre rond-point et sens giratoire, position par rapport à la direction ou si on connaît pas la direction, surveiller les véhicules en approche pour éviter les arrêts inutiles, contrôle accru à l'intérieur de l'anneau et en sortant.

### ○ REMC 2g : arrêt-stationnement:

- différence entre arrêt et stationnement, épi, bataille, créneau, en sens unique ou à double sens, gênant , dangereux
- vérification de la signalisation et allure réduite, savoir prendre et quitter l'arrêt/stationnement : priorité, ouverture des portes ( REMC 1b), synchronisation pédale-volant-regard circulaire.

## Compétence 3 = circuler dans des conditions difficiles et partager la routes avec les autres usager : 9 sous-compétences

*conditions difficiles* : circulation rapide, dense, en files, de nuit, intempéries, montagne

*partager la route* : tenir compte des autres notamment les plus fragiles

Savoir réagir en toute circonstance pour votre sécurité et celle des autres. Prévoir des séances de 2 h, voir plus en associant au moins 2 élèves pour chacun 2h de cours pour aller plus loin vers des villes de plus grandes densités. Cette compétence comporte des sous-compétances qui se répètent entre elles.

### ○ REMC 3a et 3b: évaluer et maintenir les distances de sécurité en suivant, en croisant , en dépassant et en étant dépassé :

- différence entre « temps de réaction » qui est physiologique et incontournable et « réflexe », rapport entre « distance parcourue pendant le temps de réaction » et de « sécurité et latérale » - « temps de réaction visuel »
- évaluer l'intervalle entre 2 véhicules ou avec un usager fragile et équivalence en temps, respecter l'intervalle en roulant mais aussi à l'arrêt, cas particulier des tunnels.

- tenir compte de la signalisation, des zones de contraintes, des zones d'incertitude des usagers arrivant en sens inverse, des zones de danger potentiel
  - anticiper, adapter l'allure, différentiel de vitesse en fonction des usagers, priorité de passage lors de croisement difficiles et en déclivité
  - savoir renoncer au dépassement ou à sa priorité, savoir être dépasser.

- **REMC 3c: virage et conduite en déclivité:**

- énergie cinétique, force centrifuge, frein moteur, adaptation de l'allure en 3 phases pour les virages (ralentir-maintenir l'allure-accélérer), surchauffe des freins
- reprise des règles de priorité en montée/descente déjà travaillé dans REMC 2c et 3b.

- **REMC 3d: connaître les caractéristiques des autres usagers et savoir se comporter à leur égard avec respect et courtoisie:** déjà travaillé en REMC 2c, REMC 3a et 3b...

- co-utilisation d'un même espace routier entre différents usagers, différents gabarits, différentes vitesses de déplacement, problèmes spécifiques à chaque catégorie, zones d'incertitude, besoin de déport pour les camions, placements des 2-roues et leur vulnérabilité, les véhicules lents, les piétons
  - comportement de respect = appréhender la vulnérabilité potentielle d'un usager, comportement de courtoisie = ne pas abuser de sa priorité, celui qui a eu une formation ( permis) doit s'adapter à celui qui n'en a pas eu
  - communiquer pour éviter les conflits (REMC 1h) avec feux clignotant, de stop, ... regard, gestes. - respect des différences, courtoisie, le plus fort protège le plus faible.

- **REMC 3e: s'insérer, circuler, et sortir d'une voie rapide:** abordé aussi avec le REMC 2c

- évaluer les distances entre les usagers et surtout leurs vitesses de rapprochement = multiplier les contrôles, décider si l'insertion est possible, exploitation de l'effet fermeture éclair si circulation dense, importance du regard, démarrer vite ≠ rouler vite
  - maintien des distances de sécurité, regarder loin pour anticiper, voie express
  - utiliser la voie de décélération au maximum, se réadapter à la limitation de vitesse après les voies rapides.

- **REMC 3f et 3g: conduire dans une file de véhicule et dans une circulation dense - circulation inter-files des motos:** reprise du REMC 3d

- concentration sur les seuls indices utiles, franchissement d'intersection s'il y a de la place après, piétons qui traversent n'importe où ou masqués, transports en commun et respect de leurs horaires, 2-roues
  - circulation en files ininterrompues : au milieu de sa voie ( se décaler sur la gauche pour anticiper un ralentissement brutal = meilleur visibilité vers l'avant), feux de détresse si je suis le dernier lors d'un ralentissement, effet accordéon, respect ds distances de sécurité, changement de file interdit sauf pour changer de direction, circulation inter-files des 2-roues
  - regard mobile vers l'avant, l'arrière, les côtés, ... pour anticiper les ralentissements et réactions des autres usagers, regarder encore plus loin vers l'avant

- **REMC 3h: conduire quand l'adhérence et la visibilité sont réduites:** aborder aussi avec le REMC 2c

- importance des pneumatiques, état de la chaussée et coefficient d'adhérence, limitations de vitesses spécifiques, équipements spéciaux, conduite par mauvais temps mais aussi de nuit
  - accessoires/commandes du véhicule pour mieux voir et être mieux vu, les faisceau asymétriques des feux de croisement, feux diurnes, feux de brouillard et réglementation, feux d'angle
  - fatigue plus rapide par mauvais temps ou de nuit (perception altérée, éblouissement, diminution de l'acuité visuelle, vision des couleurs perturbée).

- **REMC 3i: ouvrages routiers (tunnels, ponts, passages à niveaux):**

- trou noir en entrée de tunnel et éblouissement en sortie, interdictions (demi-tour, marche arrière, arrêt-stationnement...), limitation de vitesse et minimum obligatoire, signalisation, panneau tunnel, distance de sécurité imposée, diodes bleues, refuge, issue de secours, panne, incendie, accident
- traversée de pont, pont mobile, passage à niveaux, rétrécissement de la chaussée (REMC 2c, REMC 3a et b), arrêt-stationnement interdit, vent et verglas lors de la traversée de pont.

#### **Compétence Globale 4 = pratiquer une conduite autonome, sûre et économique : 7 sous-compétences**

*autonome* : être capable de s'adapter de soi-même aux différentes situations rencontrées, faire des choix sans être guidé par le moniteur

*sûre* : démontrer que l'on fait une place à la sécurité grâce à son allure, sa position sur la chaussée, son regard et l'anticipation des situations à risques

*économique* : essentielle à une conduite apaisée

○ **REMC 4a : suivre un itinéraire de manière autonome :**

- lire une carte routière, couleur des panneaux de direction, indications du passager éventuel au bon moment, GPS, souci avec les trajets quotidiens et baisse de vigilance  
- mise en application des REMC 2a, 2b ,2c,2d,2e,2f, REMC 3a, 3b, 3e ...

○ **REMC 4b : préparer et effectuer un voyage longue distance en autonomie :**

- importance de la préparation pour diminuer le stress et la fatigue, pauses prévues en avance et hydratation, bifurcations- déviations de direction, signaux de fatigue, conduite de nuit (REMC 3h)

- importance de la préparation du véhicule pour diminuer les risques de pannes (mécanique, pneus, carburant), de problèmes liés au chargement, installation des passagers (REMC 1b)

- vitesse moyenne et vitesse instantanée, vitesse excessive qui ne fait pas gagner du temps, baisse de la vitesse de croisière pour consommer/polluer moins, contrôler mieux son environnement/anticipation, diminuer le stress et la fatigue

- utilisation d'internet, GPS, itinéraire BIS, de substitution...

○ **REMC 4c : connaître les principaux facteurs de risque au volant et les recommandations à appliquer :**

- connaître l'influence sur la conduite, les risques, les sanctions de la conduite sous l'emprise de drogues, alcool, les idées fausses, les médicaments, la vitesse excessive (facteur déclenchant et/ou aggravant), les hommes plus accidentés que les femmes

- stress, soucis, maladie, fatigue (reconnaître les signes et savoir y faire face)

- distracteurs de conduite : tél, sms, mail, GPS...

○ **REMC 4d : connaître les comportements à adopter en cas d'accident P.A.S :**

- accident matériel, accident corporel, constat amiable, délit de fuite, de non assistance à personne en danger

- protéger les lieux (triangle, gilet...) pour éviter le sur-accident, prise d'un max d'info avant d'alerter les secours (e-call, n° d'urgence) secourir=noter l'évolution de l'état des victimes en attendant les secours, gestes de 1<sup>er</sup> secours.

○ **REMC 4e : faire l'expérience des aides à la conduite :**

- différence entre régulateur et limiteur de vitesse, régulateur adaptatif et maintient des distances de sécurité, ABS, AFU, ESP, GPS, indicateur de pression, aide aux stationnement, avertisseur de changement involontaire de voie, d'angle mort, rétroviseur actif, stop et start, caméra et radar de recul, allumage automatique des feux et essuie-glaces ...

- avantages et inconvénients , risques de baisse de vigilance et de perte de contrôle, ce sont des aides, elles ne remplacent pas le conducteur.

○ **REMC 4f : entretien, dépannage, situations d'urgence :**

- défaut d'entretien et conséquences, importance des pneumatiques et changer une roue, batterie, fusible, ampoule, ..., remorquage, notice d'utilisation et carnet d'entretien, contrôle technique, gilets et triangle

- situation d'urgence, distance de sécurité et anticipation des ralentissements, freinage d'urgence, dérapage, (REMC 4<sup>e</sup>), défaillance du frein principal.

○ **REMC 4g : l'écoconduite :** abordé dans REMC 4a et 4e

- écoconduite sur 3 points (pneus-carburant-frein), amélioration du confort et baisse du stress, pollution atmosphérique et sonore, entretien du véhicule (REMC 4f), chargement (REMC 4b), distance de sécurité, stop and start ou couper le moteur, climatisation, régulateur et limiteur de vitesse

- 5 règles = accélérateur, rapport de vitesse, vitesse stable, régime moteur, anticipation et conduite apaisée

- choix du véhicule, covoiturage, autopartage, vélo, marche, parking relais, transports en commun.

*REMARQUE : au début de votre livre de code, un tableau reprenant toutes ces compétences et sous-compétences contient des renvois aux pages qui traitent ces savoirs.*