**1.6 Programme de formation de post permis**

**PROGRAMME DE FORMATION DE POST PERMIS**

Pour le grand public

**Où suivre un stage ?**

Conducteurs novices, conducteurs expérimentés ou bien seniors, des stages de formation post-permis sont proposés par les écoles de conduite, des organismes de formation spécialisés ou des associations, par le biais des assureurs.

**Le déroulement des stages**

Ces formations comprennent des phases de conduite et d’animation en salle ou uniquement des ateliers en salle.
Les stagiaires seront formés à partir de cas concrets centrés sur les thèmes de la vitesse, de l’alcool, de la fatigue et de la vigilance.

Les évolutions en matière de réglementation, d’infrastructures et de techniques automobiles sont particulièrement traitées dans les stages seniors.

**Objectifs**

Ces stages permettent d’échanger sur son expérience de la conduite,
d’appréhender les limites du système de circulation et de comprendre que la conduite est une activité sociale, nécessitant le respect de normes.

**La conduite est une tâche complexe qui exige de bonnes capacités physiologiques et cognitives. Or, avec l’âge, certaines d’entre elles se dégradent : le temps de réaction augmente, la vue baisse, particulièrement la nuit, l’audition également.
L’absorption de médicaments peut entraîner une incompatibilité avec la conduite. Enfin, la prise de décision devient plus lente, ce qui peut poser un problème pour réaliser certaines manœuvres. Il est donc nécessaire de se surveiller et, en cas de doute, de demander l’avis de son médecin.**

1. [Que faire pour conduire le plus longtemps possible ?](https://www.preventionroutiere.asso.fr/2016/02/08/conduire-avec-le-temps/#Quefairepourconduirelepluslongtempspossible)
2. [Choisir son véhicule](https://www.preventionroutiere.asso.fr/2016/02/08/conduire-avec-le-temps/#Choisirsonvhicule)
3. [Consulter un médecin : le meilleur moyen pour savoir](https://www.preventionroutiere.asso.fr/2016/02/08/conduire-avec-le-temps/#Consulterunmdecinlemeilleurmoyenpoursavoir)
4. [Vous ne pouvez plus conduire ? Des solutions existent…](https://www.preventionroutiere.asso.fr/2016/02/08/conduire-avec-le-temps/#VousnepouvezplusconduireDessolutionsexistent)

**Que faire pour conduire le plus longtemps possible ?**

**Le conducteur sénior : un habitué**

**Les conducteurs âgés ne provoquent pas plus d’accidents que les autres**. En revanche, lorsqu’ils sont impliqués dans un accident corporel, ils ont plus de risques d’être tué.

En termes de sécurité routière, est considérée comme sénior une personne âgée de 75 ans et plus.
Désormais à cet âge, bon nombre de conducteurs possèdent encore toutes leurs facultés afin de se déplacer aisément. **Le besoin d’autonomie est encore total :** pour faire ses courses, aller chez le médecin, emmener les petits-enfants à l’école ou partir en vacances. Or, il est essentiel d’avoir la certitude de mener à bien toutes ces tâches en toute sécurité, pour soi mais aussi pour les autres usagers.

**Un bon conducteur sénior, c’est avant tout un conducteur qui n’a pas perdu l’habitude de la conduite** et qui possède encore une bonne santé. Pour cela, il faut :

* **Effectuer régulièrement des trajets en voiture et de varier ceux-là.** Ce n’est pas simplement les quelques kilomètres pour aller chercher son pain.
* **S’entretenir physiquement**, avec 30 minutes d’exercice par jour.
* **Entraîner ses capacités psychiques, intellectuelles :** lire, écrire…
* **Être à l’écoute de soi-même** pour repérer des troubles de l’audition, une altération de la vision…

[**Santé et conduite**](https://www.preventionroutiere.asso.fr/2016/03/31/limpact-de-la-sante-sur-la-conduite/)

**Certains facteurs liés à la santé peuvent altérer les capacités nécessaires à la conduite. En effet, vous devez être en pleine capacité de vos moyens pour percevoir, analyser et réagir
en cas de danger. Zoom sur les facteurs de risque.**

**Quelles précautions prendre avant de conduire ?**

**Lorsque l’on conduit, il y a toujours des précautions à prendre.** Cette affirmation est d’autant plus vraie quand on avance en âge. En voici quelques-unes :

* **Bien préparer son itinéraire :** rentrer son trajet sur un GPS avant de prendre la route
* **Éviter de conduire dans des conditions stressantes :** trafic intense, infrastructure
complexe, giratoires qui se succèdent, intempéries, la nuit…
* **Être reposé**
* **Ne pas se trouver sous l’effet de médicaments** qui altèrent la vigilance
* **Ne pas trop manger**
* **Ne pas boire d’alcool**
* **Faire des pauses à intervalles réguliers :** toutes les 2 heures ou plus souvent
* **S’installer en position confortable** dans le véhicule
* **Choisir un véhicule dans lequel l’accès aux commandes est aisé**, éventuellement avec boîte automatique
* **Si possible, toujours conduire accompagné d’une personne** qui peut prendre le relais en cas de fatigue ou de stress

**La prise de certains médicaments peut affecter votre conduite, retrouvez des informations pratiques dans notre dossier** [**« Santé et conduite ».**](http://www.preventionroutiere.asso.fr/2016/03/31/limpact-de-la-sante-sur-la-conduite/)

**Choisir son véhicule**

A partir d’un certain âge, la conduite dans son véhicule peut paraître inconfortable physiquement
mais aussi source de stress. **Certains équipements peuvent faciliter la conduite ou en améliorer le confort. Pensez-y !**

**Adopter une bonne position de conduite**

Visuel extrait de la brochure “Mon enfant est-il bien protégé” – Associations Prévention Routière & Attitude Prévention – Réalisation L’Agence Verte [**Les manœuvres complexes avec l’âge**](https://www.preventionroutiere.asso.fr/2016/03/24/les-manoeuvres-complexes-age/)

**Avec l’âge, des manœuvres qui semblaient aisés auparavant tendent à devenir de plus en plus complexes et demandent plus d’efforts de concentration. En voici quelques
exemples, avec nos conseils pour continuer à conduire en sécurité.**

**Il est essentiel de trouver une position confortable dans son habitacle, celle qui vous demandera le moins d’efforts possibles :**

* Les mains se positionnent sur le volant à « 10h10 », bras légèrement fléchis.
* Le dossier du siège est réglé presque vertical afin que le dos reste droit. Respectez la courbure et la cambrure physiologique de votre dos, n’hésitez pas à utiliser un coussin de confort pour vos lombaires.
* L’assise de votre siège est reculée de sorte que les jambes sont presque tendues lorsque vous débrayez.
* Le sommet du crâne doit être presque à la même hauteur que le haut de l’appui-tête, qui doit être rapproché à moins de 6 cm de votre tête

**Vous changez de véhicule ? Pensez à vous.**

**Dans l’éventualité de l’achat d’un nouveau véhicule, il peut être intéressant de se pencher sur des équipements spéciaux, conçus pour faciliter cotre conduite :**

* **Privilégiez des surfaces vitrées étendues** améliorant le champ de vision, un tableau de bord n’indiquant que les données essentielles à l’aide de gros chiffres…
* **Optez pour une boîte de vitesse automatique.**
* Au moment de l’achat de votre véhicule, demandez à un professionnel de vous **indiquer le fonctionnement des différentes commandes** dont vous aurez besoin notamment en cas d’urgence : klaxon, feux, frein à main… mais aussi
commande à distance de l’autoradio, mode d’emploi du GPS, etc.
* Si vous souffrez de raideur dans la nuque, **vous pouvez ajouter un rétroviseur additionnel :** en réduisant les angles morts, il vous facilitera les contrôles arrière.

**Des aides à la conduite**

**Les innovations techniques équipent de plus en plus les nouveaux véhicules. Certains
équipements sont délicats à utiliser, d’autres peuvent rendre les trajets plus confortables :**

* **Le GPS :** il calcule votre itinéraire en fonction de critères choisis (le plus court, le plus rapide, etc.), puis vous indique, avec instructions vocales, la direction à
prendre au fur et à mesure du trajet. Attention : il faut toujours programmer son GPS à l’arrêt, le mettre en mode vocal pour éviter de le regarder en permanence et ne jamais oublier que la signalisation routière prime sur les indications de l’appareil.
* **L’aide au stationnement :** certains véhicules équipés de capteurs extérieurs peuvent effectuer quasi-automatiquement un créneau pour se garer. D’autres véhicules sont plus simplement équipés de capteurs ou de caméras permettant de faciliter
les manœuvres du conducteur.
* **La détection des obstacles :** que ce soit devant le véhicule ou sur les côtés, des capteurs détectent la présence d’un obstacle et vous en alertent. En cas de collision imminente contre un obstacle (véhicules, piétons), certains véhicules activent automatiquement un freinage d’urgence, ce qui permet d’éviter l’accident ou de réduire la
violence du choc.

**Consulter un médecin : le meilleur moyen pour savoir**

**Quand consulter son médecin ?**

Contrairement à certains pays européens qui imposent un examen médical à partir de 65 ou 70
ans, **aucun contrôle médical n’est obligatoire en France.** C’est donc à
vous de prendre régulièrement conseil auprès de votre médecin, pour votre propre sécurité et celle des autres.

Ainsi, il est de votre responsabilité d’aller, de vous-même, consulter votre médecin :

* **Lorsque vous constatez des signes qui n’existaient pas auparavant** (appréhension à l’approche d’un giratoire, difficulté à déchiffrer un panneau de signalisation, à repérer un véhicule…)
* **Lorsque votre entourage montre quelques signes d’inquiétude.** Ne sous-estimez pas ces craintes à votre encontre, elles sont en général révélatrices.

**Votre médecin fera un bilan, donnera les conseils appropriés,** prendra les mesures thérapeutiques permettant de compenser les éventuelles déficiences.

**Vos capacités visuelles et auditives sont essentielles pour assurer une bonne conduite,
retrouvez des informations pratiques dans notre dossier « Santé et conduite ».**

**À savoir**

**Capacités amoindries : que faire ?**

Il arrive un moment où les capacités s’amenuisant, la conduite commence à poser problème. Que faire dans ce cas-là ? Quand décider d’arrêter de conduire ?

* **Éviter de conduire dans des conditions stressantes :** trafic intense, infrastructure complexe, giratoires qui se succèdent, intempéries, la nuit…
* **Toujours conduire accompagné** d’une personne qui peut prendre le relais en cas de fatigue ou de stress.
* **Accepter de se faire conduire** ou utiliser les transports collectifs (bus, tramway, métro, train).

**En résumé**

**Vous ne pouvez plus conduire ? Des solutions existent…**

**La mobilité est un facteur de lien social.** Avec l’âge, les capacités de déplacement peuvent s’altérer, notamment lorsque la personne n’est plus en capacité de conduire.
Des solutions peuvent exister près de chez vous pour rester mobile au quotidien !

* **Les transports en commun :** en ville comme à la campagne, des transports en commun peuvent être à votre disposition.
Renseignez-vous auprès de votre mairie pour connaître les différentes lignes et les horaires de passage.
* **Les services spécialisés et le transport à la demande :** des services spécialisés et des transports à la demande peuvent être assurés par votre collectivité.
Encore une fois, n’hésitez pas à demander des informations à votre mairie ou au conseil départemental.
* **Le covoiturage :** demandez à vos amis ou à des membres de votre famille de vous conduire lorsque vous avez besoin de vous déplacer.

Si la marche reste l’un des modes de déplacement les plus plébiscité par les seniors, c’est
également le plus dangereux. En effet, les personnes de plus de 75 ans représentent 36 % des piétons décédés en 2015 (*source ONISR*).

**Quelques conseils :**

* Empruntez les passages piétons et restez tout de même vigilant
* Attendez l’arrêt complet des véhicules avant de traverser
* Traversez au plus court, toujours perpendiculairement
* Ne traversez pas devant un obstacle qui vous cache à la vue des autres usagers : bus, car, abribus, voiture, travaux, végétation…
* Marchez au milieu du trottoir

SOURCE : association prévention routière

Auto-école phénix 42 b rue Jules Michelet 01100 Oyonnax

40354347300082 agr e0300103430 8553z act 84010185601

Auto-école phénix meximieux 8 rue ban Thevenin 01800 Meximieux

40354347300041 e 0300103340 8553z act. 84010185601