

Les stages post permis

Se former après le permis permet de rester un conducteur responsable et vigilant. Pour cela, des stages post-permis sont ouverts à tous.

Pour le grand public

Où suivre un stage ?

Conducteurs novices, conducteurs expérimentés ou bien seniors, des stages de formation post-permis sont proposés par l'auto-école du Vally.

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.

Réduction de la période probatoire

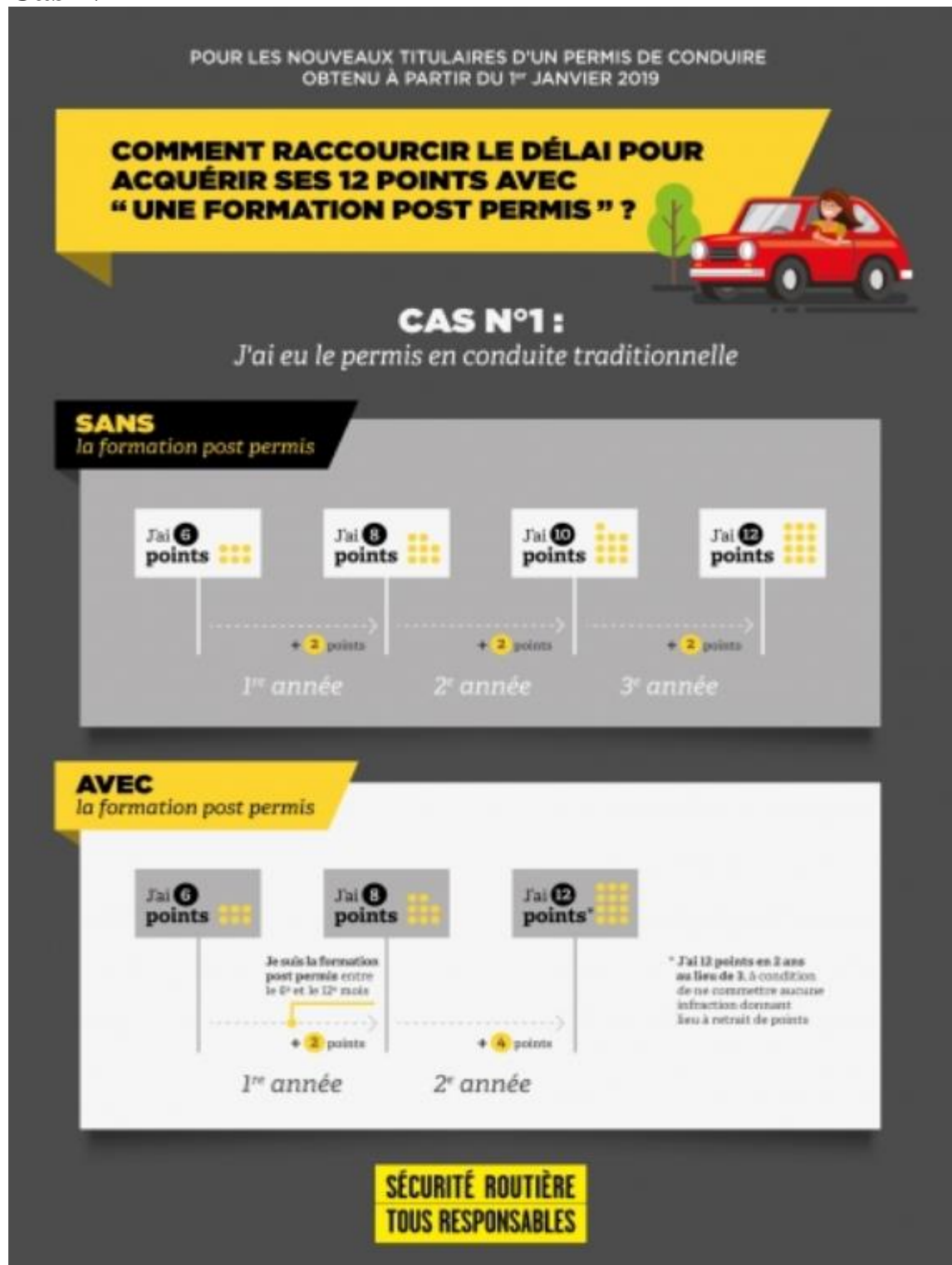
Depuis 2003, le permis de conduire est probatoire et doté d'un capital de 6 points à son obtention. Une période de 3 années durant lesquelles le permis est crédité de 2 points tous les ans, à condition bien sûr de ne commettre aucune infraction entraînant un retrait de points, est indispensable pour que le conducteur gagne en maturité et obtienne ses 12 points.

Cette période probatoire est plus courte pour ceux qui ont opté pour la conduite accompagnée (apprentissage anticipé de la conduite pour la catégorie B). Elle dure 2 ans au lieu de 3 ans avec récupération de 3 points par an (voir encadré cas n°1)

Ainsi, lorsque la formation post permis sera suivie, la période probatoire se verra réduite de 3 à 2 ans pour le titulaire d'un permis B traditionnel et de 2 ans à 1 an et demi pour un novice qui a suivi l'apprentissage anticipé de la conduite (AAC) pour la catégorie B (voir encadré cas n°2).

Pour Emmanuel Barbe, délégué interministériel à la sécurité routière, « Cette possibilité nouvelle pour les conducteurs novices d'atteindre plus rapidement le nombre maximal de points sur leur permis en échange d'une réflexion concrète et personnalisée sur leur conduite est une véritable avancée. Elle participe, avec le concours actif des écoles de conduite, à la mise en place d'une nouvelle génération de conducteurs jeunes, matures et responsables. »

Cas N°1



Cas N°2

POUR LES NOUVEAUX TITULAIRES D'UN PERMIS DE CONDUIRE
OBTENU À PARTIR DU 1^{er} JANVIER 2019

**COMMENT RACCOURCIR LE DÉLAI POUR
ACQUÉRIR SES 12 POINTS AVEC
"UNE FORMATION POST PERMIS" ?**



CAS N°2 :

J'ai eu le permis en conduite accompagnée

SANS

la formation post permis



AVEC

la formation post permis



**SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES**

Pour les salariés des entreprises

La prévention du risque routier en milieu professionnel fait partie intégrante du Plan santé travail qui intègre le plan de lutte contre la violence routière. Elle s'appuie sur la mise en œuvre des principes généraux de prévention qui prévoient la mise en œuvre de plans d'actions du risque routier appuyés sur la démarche d'évaluation du risque et la rédaction du document unique de prévention des risques professionnels.

Une démarche globale de prévention

L'organisation générale du travail et des déplacements (réduction et planification des déplacements, identification des itinéraires les plus sûrs), l'entretien et l'équipement des véhicules, les modalités de communication, sans oublier le renforcement des compétences de conduite des salariés pouvant être considérées comme de véritables compétences professionnelles, notamment pour les grands rouleurs.

Spécialement pour les apprentis

Les jeunes en apprentissage peuvent, depuis le 13 janvier 2009, préparer l'épreuve de conduite en entreprise.

Une convention entre l'État, la Confédération de l'artisanat et des petites entreprises en bâtiment (CAPEB) et la Caisse nationale de l'assurance-maladie des travailleurs (CNAMTS) a été signée pour favoriser cet apprentissage.

Pour les seniors

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...

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

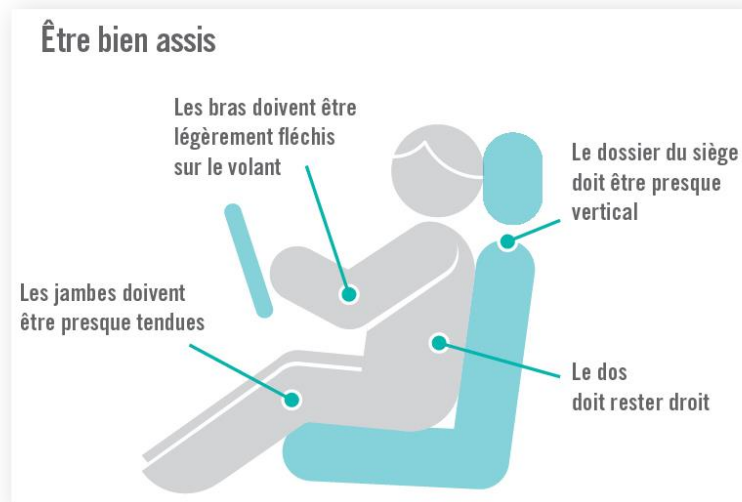


La prise de certains médicaments peut affecter votre conduite

Attention

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

Les manœuvres complexes avec l'âge

Avec l'âge, des manœuvres qui semblaient aisés auparavant tendent à devenir de plus en plus complexes et demandent plus d'efforts de concentration.

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 votre 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'amenuisent, 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