



LA CONDUITE AUTOMOBILE

La conduite automobile s'inscrit dans un ensemble de **SAVOIR FAIRE** et de **SAVOIR ETRE**.

Un livret de formation vous sera remis dès le début de votre apprentissage.
 Il comportera 4 étapes de synthèse à assimiler pour obtenir les connaissances et les facultés propres à la conduite automobile.

MAITRISE DU VEHICULE

● LA COORDINATION DES MOUVEMENTS

Pour conduire un véhicule, il faut apprendre à développer une **COORDINATION DES MOUVEMENTS**. Savoir maîtriser une voiture c'est avoir la faculté de faire plusieurs chose en même temps.
 Il faudra développer une habileté mécanique et visuelle.

Cette **coordination des mouvements** concerne à la fois :

- LE REGARD
- LA ROTATION DU VOLANT
- LA MANIPULATION DES PEDALES (embrayage, frein, dosage de l'accélération).

Exemple :

- Savoir tourner à droite dans une intersection tout en regardant à gauche pour sa sécurité.
- Savoir tourner en manipulant la boîte de vitesses en même temps.
- Savoir maintenir son allure et contrôler les angles morts pour changer de direction.
- Savoir freiner et rétrograder les vitesses en même temps.
- Savoir patiner l'embrayage et manœuvrer le volant de son véhicule pour se garer ou exécuter un demi-tour.
- Savoir freiner, rétrograder et observer la circulation avant d'aborder un rond-point.

Certains élèves ont dès le début, une facilité à construire cette coordination des mouvements, d'autres devront se concentrer davantage sur les efforts à fournir pour y arriver.



MAITRISE DE SOI

Savoir conduire un véhicule, c'est avoir des facultés propres à celui d'un conducteur qui doit :

- Savoir anticiper et voir **vite**.
- Savoir comprendre **vite** les situations de conduite.
- Savoir réagir **vite** et avec précision sur les commandes de son véhicule.

Pour cela le conducteur ne dois pas être de caractère **TROP NERVEUX** ou au contraire **TROP LYMPHATIQUE**.

Vous apprendrez avec votre moniteur à vous situer entre ces deux extrêmes.

Vous développerez des réflexes visuels, de mémorisation, d'anticipation, de mécanique indispensables pour pouvoir vous insérer dans une circulation en toute sécurité.

Lors de votre examen, votre attitude de futur conducteur sera donc évaluée. Dans le cas où celle-ci ne serait pas adaptée, votre réussite à l'examen de conduite sera fortement compromise.

MOTIVATION et **PERSEVERANCE** seront les qualités indispensables à votre formation pour vous sentir en confiance et progresser naturellement.

LYMPHATIQUE



NERVEUX

COMPREHENSION DES COMPORTEMENTS DES AUTRES

Conduire c'est partager la route, les conducteurs ne doivent pas se surprendre mutuellement dans la circulation.

Il est donc essentiel d'adopter une conduite préventive en surveillant les erreurs des autres conducteurs.

Il faut absolument apprendre à regarder au loin et anticiper le comportement des autres pour réagir au plus vite sur les commandes de son véhicule.

VOIR VITE COMPRENDRE VITE REAGIR VITE

LE RYTHME EN CONDUITE

En formation avec votre moniteur vous apprendrez donc à avoir du **RYTHME** en conduite :

- Du rythme en lançant votre véhicule.
- Du rythme en rétrogradant les vitesses au bon moment au bon endroit.
- Du rythme visuel pour anticiper et être actif dans l'observation.

Ces 3 rythmes sont indissociables à une conduite **ACTIVE** et vous permettra de prendre correctement vos prises d'informations et vos prises de décisions.

Avoir du rythme, c'est maintenir un niveau de réflexe et d'attention permanent.

ATTENTION : Ne confondez pas être actif et être nerveux.

LA CONDUITE COMMENTEE

La conduite commentée est un moyen pédagogique utilisé en école de conduite. Le moniteur peut alors vérifier si l'élève a bien saisi ce qu'il devait appréhender de la circulation et des bonnes actions à mener en conduisant.

Principe :

À haute voix l'élève exprime par des phrases courtes ce qu'il voit et ce qu'il doit faire sur les commandes de son véhicule pour le maîtriser.

Exemple de conduite commentée :

- Je vois un passage pour piéton ==> je contrôle le rétroviseur intérieur et je ralentis.
- J'approche d'une intersection ==> je vérifie si je suis prioritaire.
- J'aborde un rond-point ==> je rétrograde en 2ème pour l'aborder.
- Je vois un stop ==> je m'arrête en regardant la ligne blanche pour un arrêt de précision.
- J'approche d'un feu tricolore au VERT ==> je contrôle le rétroviseur intérieur et je place mon pied devant le frein pour anticiper le feu ROUGE.
- ... ETC...

La conduite commentée s'effectuera tout au long de la formation.