

# ATELIER FATIGUE

## INTRODUCTION

Sur autoroute, 1 accident mortel sur 3 est partiellement à imputer à la fatigue. La longueur du trajet et la monotonie entraînent souvent de la somnolence et il est important pour le conducteur de savoir en reconnaître les premiers signes afin de s'en protéger.

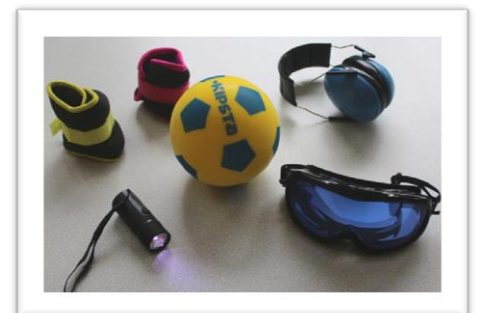
Au travers différents exercices et exposés, la formation permettra aux stagiaires de découvrir les causes et conséquences de ce phénomène et bien sûr d'engager les stratégies à mettre en œuvre durant leurs déplacements.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERAUX DE LA FORMATION

- Connaître les bases physiologiques de la fatigue sur l'organisme et ses effets
- Comprendre l'importance de l'influence de la fatigue sur la conduite
- Savoir reconnaître sur soi les effets de la fatigue
- Développer des stratégies de défense

## LE STAGE

- Durée : 1/2 journée
- Nombre de stagiaires : 20 maximum
- Lieux : dans nos locaux à Niort, ou sur site
- Prix : sur devis



## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Accueil, présentation (30mi)

- Présentation de la formation et de ses objectifs

### 1<sup>ère</sup> partie : causes et conséquences (1h)

- La fatigue au volant : Pourquoi ?
- La fatigue au volant : Comment ?
- La fatigue au volant : Quand ?

### 3<sup>ème</sup> partie : le parcours fatigue (1h30)

- Parcours pratique avec lunettes de simulation d'état de fatigue sur tapis spécifique
- Etude des résultats physiques et comportementaux

### Bilan et Conclusion (30mi)

- Rappel des points clés de la formation
- Bilan et distribution de documentation pédagogique

