

# PROGRAMME DE FORMATION R.E.M.C

## Référentiel pour l'éducation à une Mobilité Citoyenne

# B

### COMPETENCE 1

#### Maîtriser le maintien du véhicule dans un trafic faible ou nul

- Connaître les principaux organes et commandes du véhicule, effectuer les vérifications intérieures et extérieures.
- Entrer, s'installer au poste de conduite et en sortir
- Tenir, tourner le volant et maintenir la trajectoire
- Démarrer et s'arrêter
- Doser l'accélération et le freinage à diverses allures
- Utiliser la boîte de vitesse
- Diriger la voiture en avant en ligne droite et en courbe en adaptant allure et trajectoire
- Regarder autour de soi et avertir
- Effectuer une marche arrière et un demi-tour en sécurité

### COMPETENCE 2

#### Appréhender la route et circuler dans des conditions normales

- Rechercher la signalisation, les indices utiles et en tenir compte
- Positionner le véhicule sur la chaussée et choisir la voie de circulation
- Adapter l'allure aux situations
- Tourner à droite et à gauche en agglomération
- Détecter, identifier et franchir les intersections suivant le régime de priorité
- Franchir les ronds-points et les carrefours à sens giratoire
- S'arrêter et stationner en épi, en bataille et en créneau

### COMPETENCE 3

#### Circuler dans les conditions difficiles et partager la route avec les autres usagers

- Evaluer et maintenir les distances de sécurité
- Croiser, dépasser, être dépassé
- Passer des virages et conduire en déclivité
- Connaître les caractéristiques des autres usagers et savoir se comporter à leur égard avec respect et courtoisie
- S'insérer, circuler et sortir d'une voie rapide
- Conduire dans une file de véhicule et dans une circulation dense
- Connaître les règles relatives à la circulation inter-files des motocyclistes. Savoir en tenir compte
- Conduire quand l'adhérence et la visibilité sont réduites
- Conduire à l'abord et dans la traversée d'ouvrages routiers tels que les tunnels, les ponts...

### COMPETENCE 4

#### Pratiquer une conduite autonome, sûre et économique

- Suivre un itinéraire de manière autonome
- Préparer et effectuer un voyage longue distance en autonomie
- Connaître les principaux facteurs de risque au volant et les recommandations à appliquer
- Connaître les comportements à adopter en cas d'accident :
  - Protéger
  - Alerter
  - Secourir
- Faire l'expérience des aides à la conduite du véhicule :
  - Régulateur et limiteur de vitesse
  - ABS
  - Aide à la navigation...
- Avoir des notions sur l'entretien, le dépannage et les situations d'urgence
- Pratiquer l'écoconduite