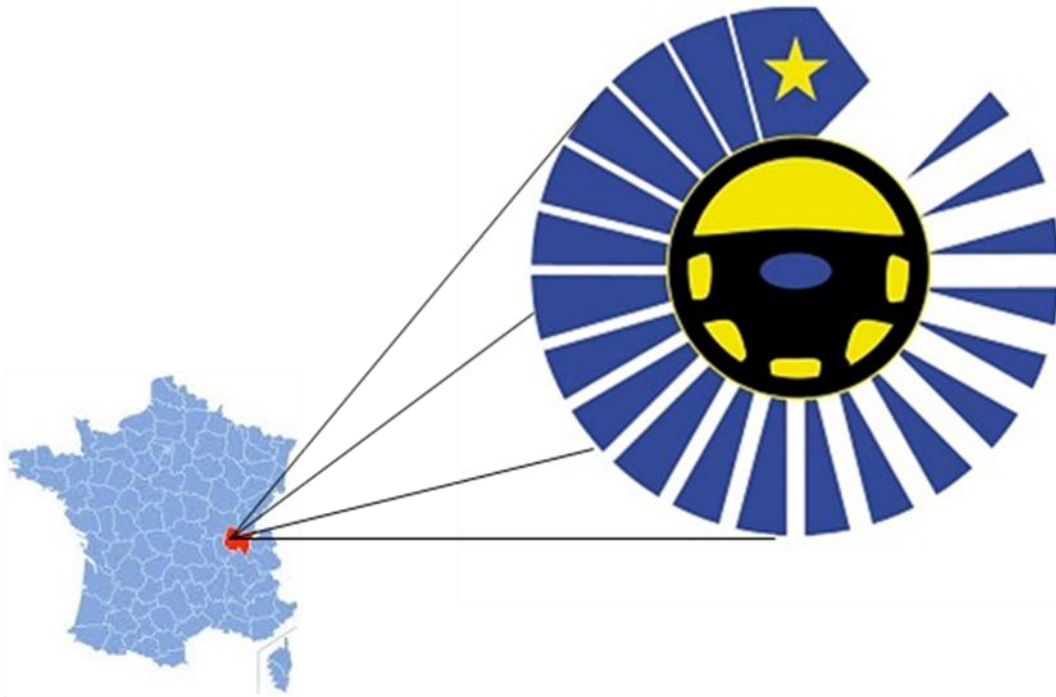


BIENVENUE AU



**CENTRE
D'ENTRAÎNEMENT ET DE
FORMATIONS SPÉCIALISÉES**

DES SPÉCIALISTES À VOTRE SERVICE

www.cefs-formation.com



CENTRE D'ENTRAÎNEMENT ET DE FORMATIONS SPÉCIALISÉES

Le **Centre d'Entraînement et de Formations Spécialisées** est un centre de Formation Professionnelle Continue Adulte. Il organise des formations depuis plus de quinze ans, spécialisées dans les domaines sécuritaires. Le pôle principal de nos actions de formation est la conduite.

- Sa déclaration d'existence, à la préfecture de Belley est sous le numéro **W011000129**.
- Son numéro de Siret est **432 462 067 00013**.
- Son numéro de déclaration en tant qu'organisme de formation auprès du DIRRECTE est **84 01 01832 01**.

OBJET DE L'ACTION DE FORMATION

Organisation d'une formation de niveau 1 intitulée :

Conduite en sécurité

LA DUREE ET REPARTITION HORAIRE

Cette action de formation est de : 20 heures, sur 2 jours.
Les horaires journalières : 08h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h30 + la conduite de nuit.
La répartition horaire est : plan de formation en page 6 et 7.
La décomposition horaire est : 04 heures et 10 minutes pour la théorie avec 15 heures et 50 minutes pour la pratique en intérieur et extérieur.

BUT DE CETTE FORMATION

Le but de cette action de formation est d'acquérir les connaissances théoriques et pratiques pour une conduite en sécurité.

- 1 – Acquérir la préparation psychologique pour être prêt à parer tout danger lors d'une situation à risques au volant.
- 2 - Acquérir les connaissances pratiques nécessaires pour éviter un obstacle ou rattraper son véhicule en cas extrême.
- 3 – Acquérir les connaissances théoriques et pratiques pour la maîtrise d'un véhicule quel qu'il soit.

DEROULEMENT DE CETTE FORMATION

Cette formation se déroule sur trois axes importants;

- La législation et le code de la route.
- La conduite (seul ou à plusieurs véhicules)
- La maîtrise du véhicule (conduite, maîtrise du véhicule, pilotage de précision)

Elles se décomposent en deux parties ;

- La partie théorique (rappel de la législation, connaissances générales et dynamique automobile)
- La partie maîtrise du véhicule (sur pistes à un et plusieurs véhicules)

Le plan de formation est adapté à toutes personnes désireuses de rouler avec plus de sécurité. Connaître les dangers de la route pour mieux les aborder et savoir mieux y remédier. Le but est non pas de trouver une solution à chaque problème (capacités humaines), mais d'abord d'essayer de supprimer ces problématiques.

Connaître son véhicule, sa construction, son utilisation ainsi que sa maîtrise seront les thèmes principaux de cette formation.

Après une première vraie base théorique sur la physiologie et psychologie d'une personne, il sera abordé la connaissance d'un véhicule de quelque type que ce soit, sa construction, sa dynamique et son utilisation.

Des petits tests seront effectués pendant les cours théoriques pour savoir si la compréhension de l'être humain par rapport à ses défauts et les moyens de s'en défendre à été correcte.

Une transition en douceur se fera avec des explications techniques en extérieur, avant d'aller sur les modules pratiques.

Chacune des nouvelles techniques seront additionnées pour créer des exercices d'ensemble à la conduite. Le but est de pouvoir mêler tous les gestes qui vont nous permettre de pouvoir conduire en sécurité.

La formation passera donc par la maîtrise totale du véhicule, en marche avant et arrière, le pilotage de précision, la conduite en agglomération et hors agglomération.

Sur les cours, se greffe l'expérience et le vécu des formateurs. Il est important que sur des bases solides, nous mettions des exemples vécus. Les petites choses qui feront des stagiaires « rouleurs », des « conducteurs » attentifs, ce qui empêchera bien des déconvenues futures.

LE PUBLIC CONCERNE

Tout conducteur désireux de parfaire ses connaissances en conduite en delà du permis de conduire, pour une vraie maîtrise du véhicule, que cela soit dans le cadre privé ou professionnel.

PRE REQUIS POUR LES STAGIAIRES

Le stagiaire doit avoir et ou pouvoir fournir pour prétendre à ce stage au C.E.F.S.:

- 19 ans révolus à la date du premier jour de stage
- Parler et écrire le français couramment
- le permis de conduire véhicule léger (catégorie B) en cours de validité.
- Une attestation médicale d'autorisation de venue dans ce type de stage (attention, celle-ci devra être rédigée par un médecin généraliste et non pas un médecin du travail)

LES FORMATEURS

Les formateurs, Stéphane Pech, Laurent Bosoni ou Gregory Gioannini, en dehors d'une expérience de terrain de 10 ans obligatoires pour être au C.E.F.S., sont diplômés BPJEPS ou Pilotage pour la maîtrise des véhicules, diplômés en pédagogie, spécialistes en sécurité. Les formateurs du C.E.F.S. sont chez nous justement grâce leurs capacités à retransmettre la théorie et les techniques professionnelles. Ceux-ci interviennent selon le cours et selon le nombre de stagiaires.

LES MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Pour ses cours, le **C.E.F.S.** possède un bâtiment d'instruction muni de deux bureaux, d'une pièce de stockage pour le petit matériel de formation, de 2 salles de formation équipées de matériel informatique et vidéo pour la vidéo projection des cours théoriques et plans d'exercices pour les cours pratiques, de tableaux blanc et tableaux papiers. Les salles sont également équipées de matériel didactiques de présentation ayant rapport aux formations dispensés (parties mécaniques de véhicules, matériels de sécurité, matériel d'incendie et de secourisme, etc..).

Les stagiaires disposent également d'une cuisine ainsi qu'une salle repos qui est à leur disposition pour se restaurer pendant les pauses ainsi que pour se retrouver le matin à l'arrivée, au retour des temps de travail extérieurs et en fin de journée.

Les cours théoriques sont sous plusieurs formes. Cours en Power Point, cours en images et cours en vidéos. En fin de formation, il est fourni aux stagiaires un référentiel sur un support informatique, comportant le report des cours, les techniques, des suppléments seulement abordés de vive voix et non dans le plan de formation et des plans d'entraînements.

Le **C.E.F.S.** dispose également d'un entrepôt, avec une partie mécanique (avec atelier mécanique), une partie exercices (avec les reproductions d'un bâtiment munies de multiples portes, d'une cour et d'une partie de rue pour certains exercices en milieux étroits) et enfin une partie parking, où sont donc entreposés les véhicules nécessaires aux parties pratiques de la formation (une vingtaine avec voitures, fourgon et 4x4) et où le stagiaire aura accès pendant les dits cours pratiques.

Le parc automobile du C.E.F.S. est conséquent. En effet, pour l'acquisition des différents modules pratiques, les stagiaires utiliseront des voitures de type citadines, routières, sportives et ou familiales, en traction et propulsion. Un fourgon et deux 4x4 sont également utilisés selon la demande.

LA VALIDATION DES ACQUIS ET DU TEMPS DE TRAVAIL

Le stage de niveau 1 est sanctionné par une validation des acquis « techniques » permanente durant le stage. Les formateurs vont évaluer les stagiaires d'après une fiche comportant chaque exercice énoncé avec trois commentaires : non acquis, en cours d'acquisition et acquis.

Sur cette validation des acquis permanente, les exercices seront refais (des fois sous d'autres formes) pour qu'en fin de stage, les stagiaires soient à : 85% de techniques acquises, 15% maximum de techniques en cours d'acquisition et 0% non acquises.

Pour la validation du temps de travail, le C.E.F.S. fait signer chaque début de demi-journée les stagiaires avec la signature attenante du formateur présent (conformément à l'article L-6362-5 du Code du Travail).

L'HEBERGEMENT ET RESTAURATION

L'hébergement et la restauration ne sont pas compris dans le prix du stage.

Pour l'hébergement, nous travaillons à l'année avec ;

- l'hôtel IBIS Budget à Château-Gaillard (proche d'Ambérieu-en-Bugey, contre la sortie autoroute n°8) situé à 5 km du centre de formation et 4 km du restaurant.
- L'hôtel des alliés à Pont d'Ain (5 KM du centre de formation), avec une restauration sur place.

Pour la restauration, nous travaillons à l'année avec 2 restaurants, pour que vous choisissiez;

- Le restaurant Poivre Rouge à Ambérieu-en-Bugey.
- Le restaurant Planète d'Asie à Ambérieu-en-Bugey.



CENTRE D'ENTRAÎNEMENT ET DE FORMATIONS SPÉCIALISÉES

PLAN DE FORMATION NIVEAU 1

Organisme : C.E.F.S. (Centre d'Entraînement et de formations Spécialisées)

Numéro d'existence : W011000129

Numéro de SIRET : 432 462 067 00013

A.P.E : 9312Z

Numéro de Formation : 84 01 01832 01

Titre : Conduite en Sécurité

Niveau C.E.F.S : 1

Durée : 2 jours

Nombres d'heures : 20 heures (avec conduite de nuit)

Niveau EN : V

Nombre de formateur : 1 avec 2 ateliers permanents (pour les groupes)

Lieu des formations : Centre de Formation du CEFS, Ancien camp militaire d'Ambronay, Proche d'Ambérieu-en-Bugey (01). 50km de Lyon, 95 km de Genève.



CENTRE D'ENTRAÎNEMENT ET DE FORMATIONS SPÉCIALISÉES

PLAN DE FORMATION NIVEAU 1

I – Le conducteur 02 heures (théorie) 30 mn (pratique)	A – Notions d'anatomie et physiologie B – Systèmes nerveux et psychologie de l'être humain C – La vision D – Le stress E – La position de conduite F – effets de la fatigue G – Effet de l'alcool
II – Le véhicule 01 heure	A – Connaissances et culture générale de l'automobile B – Types de motorisation C – Notions de mécanique D – Le couple moteur E – Dynamique Automobile
III – Les systèmes embarqués 01 heure	A – ABS – ESP – EBD – AFU – ASR – etc... B – Les systèmes de protection et de sécurité
IV – Le démarrage 10 mn	A - Côte B - Faible adhérence C - Forte adhérence
V – Le double débrayage 20 mn	Pour les boîtes manuelles selon une situation bien précise
VI – Le freinage d'urgence 04 heures	A - Tous les types de freinages B - Le freinage d'urgence sans ABS C – Freinage en courbe (ou trajectoire d'urgence)
VII – Les trajectoires 03 heures	A - La courbe, le virage, l'épingle B - La trajectoire d'urgence C - La trajectoire constante D - La trajectoire rapide
VIII – Le comportement routier d'un véhicule 03 heures	L'adhérence suivant le revêtement et suivant le type de véhicule : A – La marche arrière : moyenne et grande vitesse B – Le sous virage : identique pour tous les types de véhicules C – Le sur virage : pour traction, propulsion et 4 roues motrices D – La glissade : identique pour tous les types de véhicules
IX – La mise en dérive 01 heure	A – Notion d'ingénierie B – Mise en sous virage volontaire: pilotage à grande vitesse avec une traction C – Mise en sur virage volontaire: traction, propulsion et 4 roues motrices
X – Les freins 30 mn	A – Le système de freinage B – Le frein à main : à la console centrale et au plancher C – Le frein à pédale
XI - La conduite 01 heure 30 mn	A – La conduite et la circulation sur route avec le véhicule: en et hors agglomération B – Rappel à la loi C – Les risques résultants de notre conduite D – Les risques résultants de la conduite des autres usagers ou du comportement des cyclistes motards et autres piétons E – dangers inhérents à la conduite F – Principe du pilotage

	C – le principe des objectifs
XII - Les accidents et leur gestion 01 heure	Accident de la route Conduites à tenir
XIII – Le secourisme de base 01 heure	A – Bilan d'urgence B – techniques d'urgence, seul et à deux personnes
Exemples d'exercices	<p>La position dans le véhicule Technique des mains sur le volant Techniques de passage en zone étroite Technique de la marche arrière Trajectoires Trajectoires d'urgence Freinages d'urgences Freinages d'urgences avec évitements Evitements avec freinages Double évitement Evitement de nuit sous stress Retournement au frein à main 180° (U-turn) ou 90° Conduite sous stress Conduite à un œil et sans vue Base de la conduite rapide Marche arrière rapide en aveugle Les dérives Rattrapage d'une dérive Parcours de rapidité et de dextérité Questionnaire de Validation des acquis en fin de stage</p> <p>Ces cours seront tous étudiés en théorie et ou en pratique. Une grande part est dédiée à la maîtrise de véhicule. Un roulage de nuit se déroulera le soir du premier jour.</p>



DEVIS DE FORMATION NIVEAU 1

<u>Organisme :</u>	C.E.F.S.
<u>Numéro d'immatriculation :</u>	W011000129
<u>Numéro de Siret :</u>	432 462 067 00013
<u>Numéro de formation :</u>	84 01 01832 01
<u>Numéro de T.v.a. intracommunautaire</u>	FR58432462067
<u>Siège social :</u>	237 rue Prémonin, 01500 AMBERIEU-EN-BUGEY
<u>Téléphone :</u>	09.62.17.71.75
<u>Portable :</u>	06.98.77.44.34
<u>Intitulé :</u>	CONDUITE EN SECURITE
<u>Catégorie :</u>	13.
<u>Niveau de sortie :</u>	V.
<u>Durée :</u>	20 heures sur 2 jours
<u>Début de la cession :</u>	A définir
<u>Fin de la cession :</u>	A définir
<u>Etalement des heures :</u>	Lundi au vendredi de 08h00 à 12h00, de 13h30 à 19h30 + conduite de nuit
<u>Coût de la formation H.T. par pax :</u>	528.00 Euro
<u>Coût de la formation T.T.C. par pax :</u>	660.00 Euro
<u>Montant de la T.V.A. :</u>	1320.00 Euro
<u>Coût horaire H.T</u>	26.40 Euro
<u>Lieu de la formation:</u>	Centre d'Entraînement C.E.F.S., Ambérieu-en-Bugey (01).
<u>Nombre de formateurs présents</u>	2 à plein temps pour les groupes supérieurs à cinq

Le président : PECH Stéphane





DEVIS HEBERGEMENT ET RESTAURATION

<u>Organisme :</u>	C.E.F.S.
<u>Numéro d'immatriculation :</u>	W011000129
<u>Numéro de Siret :</u>	432 462 067 00013
<u>Numéro de formation :</u>	84 01 01832 01
<u>Numéro de T.v.a. intracommunautaire</u>	FR58432462067
<u>Siège social :</u>	237 rue Prémonin, 01500 AMBERIEU-EN-BUGEY
<u>Téléphone :</u>	09.62.17.71.75
<u>Portable :</u>	06.98.77.44.34
<u>Intitulé du stage visé:</u>	<i>CONDUITE en sécurité</i>
<u>Durée :</u>	20 heures sur 2 jours
<u>Nombre de nuitée :</u>	2 nuitées
<u>Lieu d'hébergement :</u>	IBIS Budget Hôtel Château-Gaillard (proche Ambérieu, contre la sortie autoroute)
<u>Tarif :</u>	58.70 € la nuitée avec le petit déjeuner
<u>Coût de l'hébergement :</u>	117.40 Euro soit 93.92 € HT avec 23.48 € de TVA
<u>Nombre de repas :</u>	3
<u>Lieu de la restauration :</u>	Restaurant L'Etape à Château-Gaillard (proche Ambérieu)
<u>Prix du repas:</u>	14.90 €
<u>Montant des repas pour la durée du stage :</u>	44.70 Euro soit 35.76 € HT avec 8.94 € de tva

Le président : PECH Stéphane



CONTACTS

Centre d'Entraînement et de Formations Spécialisées

237 Rue de Prémonin, 01500 Ambérieu-en-Bugey

PECH Stéphane, Président

☎ : 09.62.177.175

☎ : 06.98.77.44.34

web: www.cefs-formation.com

Email: info@cefs-formation.com

Email 2: contact@cefs-formation.com

Localisation et itinéraire d'accès



De PARIS : Prendre la A6 jusqu'à Macon, puis prendre l'A42 (Genève) jusqu'à la sortie n°8, Ambérieu-en-Bugey.

De Metz : prendre l'A31 jusqu'à Dijon, puis l'A39 jusqu'à Bourg-en-Bresse. Prendre ensuite l'A42 direction Lyon jusqu'à la sortie n°8, Ambérieu-en-Bugey.

De Genève : Prendre l'A40 direction Lyon Puis l'A42 direction Lyon jusqu'à la sortie n°8, Ambérieu-en-Bugey.



De Grenoble : Prendre la A48 direction Aéroport de Saint Exupery, puis prendre l'A432 (Sortie Saint Exupery direction Genève). Continuer direction Genève sur l'A42 jusqu'à la sortie n°8, Ambérieu-en-Bugey.

De Nice : Prendre l'A7 direction Lyon jusqu'à Givors. Puis l'A46/E70 pour le contournement de Lyon Est jusqu'à Lyon Nord. Prendre direction Genève sur jusqu'à la sortie n°8, Ambérieu-en-Bugey.

De Perpignan : prendre l'A9 jusqu'à Orange. Continuer sur l'A7 direction Lyon jusqu'à Givors. Puis l'A46/E70 pour le contournement de Lyon Est jusqu'à Lyon Nord. Prendre direction Genève sur jusqu'à la sortie n°8, Ambérieu-en-Bugey.

De Bordeaux : prendre l'A89 direction Lyon. A Clermont Ferrand, prendre l'A72 direction Lyon jusqu'à Givors. Puis l'A46/E70 pour le contournement de Lyon Est jusqu'à Lyon Nord. Prendre direction Genève sur jusqu'à la sortie n°8, Ambérieu-en-Bugey.

De Rennes : prendre l'A81 jusqu'au Mans, puis l'A28 jusqu'à Tours. Prendre ensuite l'A85 et l'A71 jusqu'à Clermont Ferrand en passant par Bourges. Prendre l'A72 direction Lyon jusqu'à Givors. Puis l'A46/E70 pour le contournement de Lyon Est jusqu'à Lyon Nord. Prendre direction Genève sur jusqu'à la sortie n°8, Ambérieu-en-Bugey.

Par le train : Prendre Lyon ou Bourg-en-Bresse puis Ambérieu-en-Bugey.