



théorique 3 h

## SE COMPRENDRE

*Immanquablement, nos capacités (ouïe, vue, audition, motricité, etc.) s'altèrent avec l'âge et ont un impact sur notre comportement de conduite...*

**UN ATELIER POUR MIEUX SE COMPRENDRE ET APPRÉHENDER LES CONTRAINTES DE CONDUITE.**

### **Thématiques abordées**

#### NOTRE CERVEAU ET LA ROUTE



- Mécanisme
- Analyse des situations

#### CAPACITÉ VISUELLE



- Prise d'information
- Champ visuel, tache aveugle...

#### RÉAGIR EN CONDUITE



- Capacité de concentration, surcharge mentale
- Temps de réaction simple et complexe

### **Objectifs de l'Atelier**

- Favoriser la prise de conscience des contraintes liées à la conduite.
- S'auto-évaluer pour une conduite plus sécuritaire.

### **Atouts de l'Atelier**



- Adapté et à la portée de tous
- Contenus pédagogiques originaux
- Animé par des professionnels
- Favorise l'auto-évaluation
- Approche ludique et interactive

