



AUTOMOBILE CLUB DES LANDES

Formations seniors 2025

Pour tous renseignements et inscriptions
05 58 75 03 24 ou contact@autoclub40.fr
et sur notre site autoclub40.fr



CONDUITE ET ECO CONDUITE

Durée : 1 heure

Cours individuel avec un enseignant de la conduite, nous revenons sur vos habitudes de conduite en y apportant des conseils sur les domaines de votre choix : Voies d'insertion, passage des ronds-points, gestes pour réduire sa consommation de carburant...



CODE DE LA ROUTE

Durée : 3 heures

Réviser le Code de la Route en matière de signalétique, de réglementation et de fonctionnement du permis à points sous forme de Quiz interactif.



LIMITES HUMAINES

Durée : 3 heures

Oups je ne l'ai pas vu? je suis déjà là?
Quand notre cerveau nous joue des tours sur la route



NEW

MÉCANISME DE L'ACCIDENT

Durée : 3 heures

Comprendre l'accidentalité routière, comment se construit un accident de la circulation, les différents moyens pour le limiter.



NEW

INFLUENCES

Durée : 3 heures

Je perds vite patience vis à vis des autres sur la route, on me colle alors que je veux stationner..
Que faire ?



NEW

MASSAGE AMMA ASSIS/auto-massage

Durée : 20 minutes

Découverte du massage amma assis, en séance individuelle, pour vous apportez détente et relaxation.



GESTES DE 1ER SECOURS

Durée : 6 heures

Assimiler la conduite à tenir dans le cas d'un accident : Position Latérale de Sécurité, Réanimation Cardio Pulmonaire, Défibrillateur....