



Carnet de suivi de **conduite** **accompagnée**

Mes trajets, mes 3 000 km, mes compétences et mes deux rendez-vous pédagogiques, jusqu'au jour de l'examen du permis.

Élève : _____

Auto-école : _____

Début de l'AAC (date de l'attestation de fin de formation initiale) : _____

Calculez votre date d'examen : le simulateur gratuit de maconduiteaac.fr croise vos 17 ans, l'année minimale et votre rythme de kilomètres, puis affiche votre calendrier AAC.

Carnet personnel, à imprimer gratuitement. Il complète le livret d'apprentissage et le relevé de parcours de votre auto-école, il ne les remplace pas.

Ma fiche AAC

À remplir au début de la conduite accompagnée, puis à garder dans la voiture avec le livret d'apprentissage.

L'élève

Nom et prénom : _____

Date de naissance : _____

Date de délivrance de l'attestation de fin de formation initiale : _____

Numéro NEPH : _____

Accompagnateur 1

Nom : _____

Lien avec l'élève : _____

Permis B depuis le : _____

Téléphone : _____

Accompagnateur 2

Nom : _____

Lien avec l'élève : _____

Permis B depuis le : _____

Téléphone : _____

Assurance et auto-école

Assureur et n° de contrat : _____

Accord de l'assureur obtenu le : _____

Auto-école et moniteur : _____

Mes dates clés

- ☐ 1er rendez-vous pédagogique, entre 4 et 6 mois après l'attestation : entre le et le
- ☐ 1 an de conduite accompagnée atteint le
- ☐ 3 000 km atteints le (2e rendez-vous pédagogique ensuite)
- ☐ Mes 17 ans le
- ☐ Examen pratique prévu le

Ces dates se calculent en une minute avec le [simulateur de conduite accompagnée](#).

Mode d'emploi et règles à retenir

Quatre gestes simples pour suivre votre progression, et l'essentiel de la réglementation de l'apprentissage anticipé de la conduite.

Comment utiliser ce carnet

- 1 Après chaque trajet** : remplissez une ligne des tableaux de trajets : date, parcours, type de route, conditions, durée et kilomètres.
- 2 Chaque semaine** : reportez votre cumul et coloriez les cases de la jauge : une case vaut 100 km.
- 3 Au fil des séances** : cochez les compétences travaillées dans la grille, du simple « abordé » jusqu'à « maîtrisé ».
- 4 Avant chaque rendez-vous** : remplissez la page du rendez-vous pédagogique et apportez le carnet à votre moniteur.

Les règles de l'AAC en bref

- Début dès **15 ans**, après une formation initiale de **20 heures au minimum** en auto-école et la délivrance de l'attestation de fin de formation initiale.
- Au moins **1 an** de conduite accompagnée et **3 000 km** parcourus avec l'accompagnateur. Les deux conditions se cumulent.
- Épreuve pratique possible à partir de **17 ans**.
- Deux rendez-vous pédagogiques de 3 heures** : le premier entre 4 et 6 mois après l'attestation, le second quand 3 000 km au minimum ont été parcourus.
- L'accompagnateur a le **permis B depuis 5 ans ou plus** et l'**accord écrit préalable** de son assureur.
- Le signe distinctif « conduite accompagnée » se pose à **l'arrière gauche** du véhicule.
- Vitesses maximales : **110 km/h** sur les autoroutes limitées à 130, **100 km/h** sur les autres autoroutes, **80 km/h** sur les autres routes, **50 km/h** en agglomération.
- Après le permis : **6 points** au départ, période probatoire de **2 ans** au lieu de 3, et 12 points au bout de 2 ans sans infraction.
- Assurance : surprime jeune conducteur plafonnée à **50 %** la première année et **25 %** la deuxième, sans accident responsable.

Source : fiches « Apprentissage anticipé de la conduite », « Permis probatoire » et « Assurance auto : jeune conducteur » de service-public.gouv.fr, consultées le 25 septembre 2026. Vérifiez les règles en vigueur le jour de votre démarche.

Varier les trajets pour progresser

Visez un peu de tout : ville dense, routes de campagne, voie rapide, autoroute, nuit, pluie et au moins un long trajet. Un rythme régulier d'environ 58 km par semaine permet de boucler 3 000 km en un an.

Ma jauge des 3 000 km

Coloriez une case à chaque tranche de 100 km et notez la date. Les caps de 1 000 et 2 000 km sont en orange, la case bleue ouvre le 2e rendez-vous pédagogique.

100 km le/.....	200 km le/.....	300 km le/.....	400 km le/.....	500 km le/.....	600 km le/.....
700 km le/.....	800 km le/.....	900 km le/.....	1 000 km le/.....	1 100 km le/.....	1 200 km le/.....
1 300 km le/.....	1 400 km le/.....	1 500 km le/.....	1 600 km le/.....	1 700 km le/.....	1 800 km le/.....
1 900 km le/.....	2 000 km le/.....	2 100 km le/.....	2 200 km le/.....	2 300 km le/.....	2 400 km le/.....
2 500 km le/.....	2 600 km le/.....	2 700 km le/.....	2 800 km le/.....	2 900 km le/.....	3 000 km le/.....

Mon bilan mois par mois

Mois	Km du mois	Cumul	Trajets	Ressenti (entourez)
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile
				facile · moyen · difficile

Mes trajets

Entourez le type de route (V ville, R route, VR voie rapide, A autoroute) et les conditions (J jour, N nuit, P pluie).
Besoin de plus de lignes ? Réimprimez les pages 5 à 9.

N°	Date	Trajet (départ, arrivée)	Route	Conditions	Durée	Km	Cumul	Remarques
1			V · R · VR · A	J · N · P				
2			V · R · VR · A	J · N · P				
3			V · R · VR · A	J · N · P				
4			V · R · VR · A	J · N · P				
5			V · R · VR · A	J · N · P				
6			V · R · VR · A	J · N · P				
7			V · R · VR · A	J · N · P				
8			V · R · VR · A	J · N · P				
9			V · R · VR · A	J · N · P				
10			V · R · VR · A	J · N · P				
11			V · R · VR · A	J · N · P				
12			V · R · VR · A	J · N · P				
13			V · R · VR · A	J · N · P				
14			V · R · VR · A	J · N · P				
15			V · R · VR · A	J · N · P				
16			V · R · VR · A	J · N · P				
17			V · R · VR · A	J · N · P				
18			V · R · VR · A	J · N · P				
19			V · R · VR · A	J · N · P				
20			V · R · VR · A	J · N · P				

Mes trajets

Entourez le type de route (V ville, R route, VR voie rapide, A autoroute) et les conditions (J jour, N nuit, P pluie).
Besoin de plus de lignes ? Réimprimez les pages 5 à 9.

N°	Date	Trajet (départ, arrivée)	Route	Conditions	Durée	Km	Cumul	Remarques
21			V · R · VR · A	J · N · P				
22			V · R · VR · A	J · N · P				
23			V · R · VR · A	J · N · P				
24			V · R · VR · A	J · N · P				
25			V · R · VR · A	J · N · P				
26			V · R · VR · A	J · N · P				
27			V · R · VR · A	J · N · P				
28			V · R · VR · A	J · N · P				
29			V · R · VR · A	J · N · P				
30			V · R · VR · A	J · N · P				
31			V · R · VR · A	J · N · P				
32			V · R · VR · A	J · N · P				
33			V · R · VR · A	J · N · P				
34			V · R · VR · A	J · N · P				
35			V · R · VR · A	J · N · P				
36			V · R · VR · A	J · N · P				
37			V · R · VR · A	J · N · P				
38			V · R · VR · A	J · N · P				
39			V · R · VR · A	J · N · P				
40			V · R · VR · A	J · N · P				

Mes trajets

Entourez le type de route (V ville, R route, VR voie rapide, A autoroute) et les conditions (J jour, N nuit, P pluie).
Besoin de plus de lignes ? Réimprimez les pages 5 à 9.

N°	Date	Trajet (départ, arrivée)	Route	Conditions	Durée	Km	Cumul	Remarques
41			V · R · VR · A	J · N · P				
42			V · R · VR · A	J · N · P				
43			V · R · VR · A	J · N · P				
44			V · R · VR · A	J · N · P				
45			V · R · VR · A	J · N · P				
46			V · R · VR · A	J · N · P				
47			V · R · VR · A	J · N · P				
48			V · R · VR · A	J · N · P				
49			V · R · VR · A	J · N · P				
50			V · R · VR · A	J · N · P				
51			V · R · VR · A	J · N · P				
52			V · R · VR · A	J · N · P				
53			V · R · VR · A	J · N · P				
54			V · R · VR · A	J · N · P				
55			V · R · VR · A	J · N · P				
56			V · R · VR · A	J · N · P				
57			V · R · VR · A	J · N · P				
58			V · R · VR · A	J · N · P				
59			V · R · VR · A	J · N · P				
60			V · R · VR · A	J · N · P				

Mes trajets

Entourez le type de route (V ville, R route, VR voie rapide, A autoroute) et les conditions (J jour, N nuit, P pluie).
Besoin de plus de lignes ? Réimprimez les pages 5 à 9.

N°	Date	Trajet (départ, arrivée)	Route	Conditions	Durée	Km	Cumul	Remarques
61			V · R · VR · A	J · N · P				
62			V · R · VR · A	J · N · P				
63			V · R · VR · A	J · N · P				
64			V · R · VR · A	J · N · P				
65			V · R · VR · A	J · N · P				
66			V · R · VR · A	J · N · P				
67			V · R · VR · A	J · N · P				
68			V · R · VR · A	J · N · P				
69			V · R · VR · A	J · N · P				
70			V · R · VR · A	J · N · P				
71			V · R · VR · A	J · N · P				
72			V · R · VR · A	J · N · P				
73			V · R · VR · A	J · N · P				
74			V · R · VR · A	J · N · P				
75			V · R · VR · A	J · N · P				
76			V · R · VR · A	J · N · P				
77			V · R · VR · A	J · N · P				
78			V · R · VR · A	J · N · P				
79			V · R · VR · A	J · N · P				
80			V · R · VR · A	J · N · P				

Mes trajets

Entourez le type de route (V ville, R route, VR voie rapide, A autoroute) et les conditions (J jour, N nuit, P pluie).
Besoin de plus de lignes ? Réimprimez les pages 5 à 9.

N°	Date	Trajet (départ, arrivée)	Route	Conditions	Durée	Km	Cumul	Remarques
81			V · R · VR · A	J · N · P				
82			V · R · VR · A	J · N · P				
83			V · R · VR · A	J · N · P				
84			V · R · VR · A	J · N · P				
85			V · R · VR · A	J · N · P				
86			V · R · VR · A	J · N · P				
87			V · R · VR · A	J · N · P				
88			V · R · VR · A	J · N · P				
89			V · R · VR · A	J · N · P				
90			V · R · VR · A	J · N · P				
91			V · R · VR · A	J · N · P				
92			V · R · VR · A	J · N · P				
93			V · R · VR · A	J · N · P				
94			V · R · VR · A	J · N · P				
95			V · R · VR · A	J · N · P				
96			V · R · VR · A	J · N · P				
97			V · R · VR · A	J · N · P				
98			V · R · VR · A	J · N · P				
99			V · R · VR · A	J · N · P				
100			V · R · VR · A	J · N · P				

Mes compétences

Grille inspirée des quatre compétences du référentiel de formation (REMC). Notez la date dans chaque colonne. Votre livret d'apprentissage officiel fait foi.

Compétence travaillée	Abordé le	En progrès le	Maîtrisé le
C1. Maîtriser le maniement du véhicule dans un trafic faible ou nul			
S'installer au poste de conduite, régler siège et rétroviseurs			
Démarrer, s'arrêter, doser l'accélérateur et le frein			
Utiliser la boîte de vitesses			
Diriger la voiture en ligne droite et en courbe			
Regarder autour de soi et avertir les autres usagers			
Manœuvrer en marche arrière et faire demi-tour			
C2. Appréhender la route et circuler dans des conditions normales			
Repérer et respecter la signalisation			
Placer la voiture sur la chaussée et choisir sa voie			
Adapter l'allure aux situations			
Tourner à droite et à gauche en agglomération			
Franchir intersections et ronds-points			
S'arrêter et stationner (épi, bataille, créneau)			
C3. Circuler dans des conditions difficiles et partager la route			
Garder les distances de sécurité			
Croiser, dépasser, être dépassé			
S'insérer sur une voie rapide, y circuler et en sortir			
Conduire de nuit, sous la pluie ou par visibilité réduite			
Partager la route avec piétons, cyclistes et deux-roues			
Passer virages, tunnels, ponts et passages à niveau			
C4. Pratiquer une conduite autonome, sûre et économique			
Suivre un itinéraire en autonomie, avec ou sans GPS			
Préparer et réaliser un long trajet			
Connaître les effets de l'alcool, des drogues, de la fatigue et du téléphone			
Adopter une conduite économique et écologique			
Savoir réagir en cas d'accident : protéger, alerter, secourir			
Faire les vérifications courantes du véhicule			

1er rendez-vous pédagogique

Entre 4 et 6 mois après l'attestation de fin de formation initiale. Durée : 3 heures. Préparez cette page avant la séance et apportez le carnet.

Date prévue : _____

Date réalisée : _____

Km parcourus : _____

Nombre de trajets : _____

Ce qui se passe bien

Ce qui me met en difficulté

- ☐ Insertion sur voie rapide
- ☐ Ronds-points
- ☐ Dépassements
- ☐ Conduite de nuit
- ☐ Pluie ou brouillard
- ☐ Stationnement en créneau
- ☐ Circulation dense en ville
- ☐ Longs trajets

Mes questions pour le moniteur

Conseils reçus et objectifs jusqu'au 2e rendez-vous

2e rendez-vous pédagogique

Quand 3 000 km au minimum ont été parcourus. Durée : 3 heures. Préparez cette page avant la séance et apportez le carnet.

Date prévue : _____

Date réalisée : _____

Km parcourus : _____

Nombre de trajets : _____

Ce qui se passe bien

Ce qui me met en difficulté

- ☐ Insertion sur voie rapide
- ☐ Ronds-points
- ☐ Dépassements
- ☐ Conduite de nuit
- ☐ Pluie ou brouillard
- ☐ Stationnement en créneau
- ☐ Circulation dense en ville
- ☐ Longs trajets

Mes questions pour le moniteur

Conseils reçus et objectifs avant l'examen

Prêt pour l'examen pratique ?

- ☐ 1 an de conduite accompagnée atteint
- ☐ 3 000 km parcourus au minimum
- ☐ 17 ans révolus
- ☐ Date d'examen fixée avec l'auto-école :