

L'apprentissage de la conduite➤ **Apprendre seul***Avantages :*

- pas de RDV
- Pas de règles
- Coût faible

Inconvénients :

- pas de notion de bas
- Mauvaises habitudes
- Pas d'encouragements ni de conseils
- Conseils copains pas très judicieux

➤ **But apprentissage**

- Acquérir des connaissances théoriques
- Acquérir des notions de base
- Etre formé à une conduite responsable

➤ **Le rôle du moniteur**

- Explications et démonstrations
- Encouragements, conseils
- Réponses aux interrogations
- Conseils sur 1^{ère} moto

➤ **Difficultés au cours de l'apprentissage**

- Les différents rythmes des élèves
- Eventuels moments de découragements

Les étapes de la formation➤ **Le Livret***But :*

- Acquisition des savoirs et savoir-faire
- Principe formation et évaluation
- Progression élève

➤ **Les Etapes**

- E1 maîtriser moto à allure lente hors circulation
- E2 maîtriser moto à allure normale hors circulation
- E3 choisir position sur chaussé, franchir intersection
- E4 circulation condition normale
- E5 connaître les situations d'urgence

➤ **Importance de chaque étape**

Chaque étape comprend des savoirs à acquérir

➤ **Les Situations d'urgence**

- Eviter une portière qui s'ouvre
- Eviter un animal
- Réagir à un incident mécanique

➤ **Adaptation progressive à la conduite moto**

Acquis :

- Connaissance et pilotage d'un seul type de moto
- Expérience limitée
- Pas de longs trajets
- Pas d'expérience des situations d'urgence
- Connaissances réduites des situations de conduite (pluie, vent..)

➤ **Risques particuliers aux débutants**

- Inexpérience
- Fatigue
- Nouvelle moto => réactions différentes
- Vitesse (1 tué sur 5 est débutant)

➤ **La confiance en soi**

- Rapidement : excès de confiance
- Attendre et prendre confiance des difficultés

➤ **La 1^{ère} moto**

- Beaucoup d'accidents liés à la méconnaissance de la moto
- Chaque moto possède ses propres réactions
- S'habituer en gardant une marge de sécurité

➤ **Les échanges d'expériences**

- Pour achat de moto
- Utiles en cas de difficultés

➤ **Forme et efficacité :**

- Le motard doit voir vite et loin
- Avoir une très bonne forme physique
- Ne pas être fatigué, éviter l'alcool ainsi que les médicaments

➤ **La Fatigue :**

Ses Causes :

- Conditions atmosphériques
- Equipements défectueux
- Circulation dense
- Vent, vibrations, bruit, position

Ses signes :

- Tête lourde
- Raideur dans le cou et les épaules
- Les yeux qui picotent
- Du mal à trouver une bonne position

Ses effets :

- Gestes, regard moins efficaces
- Envie de dormir
- Réflexes plus lents
- Agressivité, prise de risque

Comment l'éviter :

Avant :

- Bien se reposer
- Choisir son itinéraire
- Pas d'alcool

Après :

- Choisir une bonne position
- Adapter sa vitesse
- S'arrêter toutes les 2 heures

➤ **L'Alcool**

Conditions physiques amoindries :

- Champ visuel rétréci
- Vision trouble
- Manque de précision

Comportement modifié :

- Prise de risque
- Euphorie
- Aggressivité

Réglementation :

- 0,5 g/l de sang
- 0,25 mg/l d'air expiré

alcool + médicaments = danger
alcool dans 40% des accidents mortels

➤ **La Moto : ses Diverses utilisations**

Moto pratique :

- pour trajet quotidien (lycée, travail, course...)(fonction utilitaire)

Moto loisir :

- pour les promenades, vacances, randonnées, compétition.

➤ **La Moto : Avantages & Inconvénients**

Avantages :

- Prix achat < voiture
- Circulation & stationnement
- Contact avec nature
- Image du motard flatteuse
- Sensation plus forte qu'avec voiture

Inconvénients :

- Assurance
- Equipements
- Manque protection
- Transport passager & bagages limités
- Intempérie

➤ **Comparaison Moto & Voiture**

Moto	Voiture
Nb passager limités (1 ou 2)	Jusqu'à 5
Inadaptée au transport personnes âgées et enfant	
Transport bagage limité (poids & volume)	Transport aisé de bagages
Equipements obligatoires	Pas d'équipement particulier
Déplacement et stationnement facile	Véhicule plus encombrant
Pas de protection contre chocs	Protection contre intempéries
Equilibre parfois précaire	Ceintures & airbags

➤ **Le sport motocycliste**

Différents types d'épreuves :

- Trial
- Enduro
- Motocross
- Speed way

Sur piste :

- Endurance
- Vitesse
- Accélération

➤ **Catégories**

Utilitaires :

- petit & moyenne cylindres
- économique
- robuste
- meilleur rapport qualité/prix



Tourisme :

- moyenne & grosse cylindres
- long trajets
- confortables, bien équipées
- prix important



Trails :

- petit & moyenne cylindrées
- passe partout
- maniables
- prix < tourisme



Customs :

- classées utilitaires ou tourisme selon cylindrée
- esthétique diffère
- look & confort prioritaires



Sportives :

- ? très puissante
- ? difficile en ville
- ? équipement spécial
- ? coût d'achat, entretien chère



➤ **Raison du choix**

- Usage
- Expérience
- Morphologie
- Budget

➤ **Le coût de la moto et son budget**

- prix achat
- frais d'entretien & réparation
- équipements moto
- équipements motard
- assurance

➤ **Risques comparés voiture & moto**

Instabilité moto :

- A l'arrêt
- Grande sensibilité aux intempéries
- A cause marquage au sol
- Comportement passager
- Incident mécanique
- Freinage plus délicat (2 cdes)

Absence carrosserie :

- Aucune protection contre chocs & intempéries
- Moins visible
- Moins de visibilité lors intempéries

➤ **L'équilibre**

A l'arrêt :

- Instabilité par rapport à la voiture

En marche :

- Risque de chute en cas de dérapage ou blocage roue
- Sensibilité au vent latéral
- En cas de choc, chute systématique

➤ **Conséquence de l'absence de carrosserie**

Par mauvais temps

- Visibilité réduite
- Engourdissement des membres
- Moins visible par les autres
- Fatigue plus importante, apparaît plus rapidement

En cas de choc

- Equipement pour seule protection
- Blessures corporelles + grave

➤ **Equiper sa moto**

Pour l'agrément :

- Carénage
- Top case
- Porte bagages
- Sacoche réservoir
- Montre, antivol

Pour la sécurité :

- Pare jambes
- Pare cylindres et pare carters
- Feux supplémentaires
- Retro à droite

➤ **Modifications techniques**

Modifications Interdit sans autorisations

- Dispositif échappement
- Type transmission
- Cylindrée & taux compression
- Diamètre roues

➤ **Vérification Entretien & Sécurité**

Avant départ :

- Etat, fonctionnement câbles
- Etat, fonctionnement feux
- Etat, pressions pneus
- Niveaux carburants, eau, huile
- Fonctionnement freins à allure réduite

Périodiquement :

- Niveaux eau batterie
- Niveaux usure plaquettes, disque
- Etat, tension, alignement chaîne
- Etat, réglage suspensions en fonction charge
- Tension des rayons de roues

➤ **Pourquoi un équipement ?**

- Protéger contre intempéries, insectes, gravillons
- Protéger en cas de choc
- + visible des autres usagers

➤ **Quel équipement ?**

- Casque
- Lunette, écran casque
- Blouse
- Gant
- Botte
- Tenue de pluie

➤ **Le casque**

- Obligatoire
- Norme NF

casque JET :

- + léger
- + aéré
- - efficace



casque Intégral :

- meilleure protection (nuque, crane, menton)
- formation buée
- visibilité réduite



composé :

- d'une calotte (enveloppe)
- d'un calotin (amortisseur intérieur)
- d'un rembourrage
- protège nuque

choix casque => adaptée taille à la tête

entretien :

- voir notice
- pas d'essence, ni solvants
- eau, savon
- tous les 5 ans

➤ **Différents passagers**

Expérimenté :

- Comportement adapté

Novice :

- Peut ne pas faire corps machine
- Peut ne pas suivre inclinaison
- Peut faire contre - poids

➤ **Les explications à donner**

Expérimenté :

- Code communication
- Lentement au début

Novice :

- Casque
- Comment s'installer (près du motard, genoux collés moto...)
- Comportement virage (suivre l'inclinaison, mais pas plus)
- Code communication
- Lentement au début

➤ **Les bagages**

- Soigneusement arrimé (le + bas, + près du CDG)
- Pas gêner conducteur
- Sacoche latérales équilibrer
- Pas surcharge top case

➤ **Conduite et chargement**

- Distance de freinage allongée
- – de garde au sol
- déplacement du CDG
- + de prise au vent

➤ **Réglages en fonction du chargement**

- Durcir amortisseurs
- Augmenter pressions pneus
- Réglages feux

➤ **Itinéraire selon le but cherché**

- Utiliser cartes routières
- Préparer voyage
- Choisir l'itinéraire
- Pressé : grand axe, sinon routes touristique

➤ **Heures Départ et Arrivée**

Départ :

- Heure creuse
- Matin
- Se renseigner (route, météo)

Arrivée :

- RDV => prévoir marge

➤ **Les Etapes**

- Prévues avant départ
- + fréquent, si intempéries
- tous les 2h

➤ **Voyage en groupe**

- 5 max
- petit cylindres devant

Avant :

- définir itinéraire et étapes
- fixer vitesse de croisières
- code communication

Après :

- respecter distance sécurité
- surveiller que tous le monde suit
- pas traverser agglomérations en groupe

➤ **Conditions atmosphériques difficiles**

- Pluie
- Neige & verglas
- Vent
- Brouillard

➤ **Adaptation conduite**

Pluie :

- Ralentir
- Distance de sécurité +
- Arrêts plus fréquents
- Utilisation commandes avec souplesse
- Eviter flaques d'eau & marquage au sol

Vents :

- Ralentir
- Arrêts plus fréquents
- Tenir fermement guidon
- Moto plus difficile à diriger
- Se méfier lors d'une fin de dépassements

Neige & verglas :

- Beaucoup ralentir (adhérence quasi nulle)
- Engourdissement des membres
- Arrêts plus fréquents
- Froid => réflexes plus lents
- Attention zone d'ombre, risque verglas

Brouillard :

- Adapter vitesse / visibilité
- Visibilité moins de 50m, alors vitesse max 50km/h
- Guider avec marquages au sol
- Nettoyer casque, feux
- Distance de sécurité +

➤ **Informations Routières**

- Ecouter radio/télé
- Journaux
- Téléphoner CRICR (Ile de France : 01.48.99.33.33)

➤ **Accidents pendants nuit**

2 fois plus grave que jour

dû à :

- Vitesses
- Alcool
- Fatigue
- moins de visibilité

Sur 100 accidents corporels

- 70 de jours
- 30 de nuit

Sur 100 accidents corporels

- 4 tués le jour
- 8 tués la nuit

➤ **Précautions à prendre**

Avant départ :

- Etat & fonctionnement éclairage
- Etat batterie
- Boites ampoules, fusibles, & boute outils
- S'équiper pour être mieux vu (Vêtements clairs...)

Sur la route :

- Arrêts plus fréquents
- Vitesse adaptée à la visibilité
- Attention coup de pompe
- Regard bord droit de la route, pour éviter éblouissement

➤ **Virages de nuit**

- Feux éclaire pas au bon endroit
- Difficile d'estimer courbe
- Ralentir
- Attention obstacles

- **Vitesse en m/s**
 - Plus facile à évaluer que kilomètre
 - Distance d'arrêt en mètre
 - $60 \text{ km/h} \Rightarrow 6 \times 3 = 18 \text{ m/s}$

- **Distance d'arrêt et la vitesse**
 - Adapter vitesse aux circonstances
 - Distance arrêt = distance pendant temps réaction + distance freinage
 - $80 \text{ km/h} \Rightarrow 8 \times 8 = 64 \text{ m}$
 - sol humide +50% ($64 + 32 = 96 \text{ m}$)

- **Temps de réaction**
 - Temps entre perception et action (= 1s)
 - Plus long si alcool, drogue, distrait, soucieux, fatigue

- **Distance de freinage**
 - Distance pendant action des freins
 - Proportionnelle au carré de la vitesse
 - Vitesse x 2 \Rightarrow freinage x 4
 - Varie en fonction de l'adhérence, système de freinage, pilote

- **Force centrifuge**
 - Entraîne moto vers l'extérieur virage
 - Vaincue par contre braquage
 - Augmente en fonction vitesse et masse moto

- **Le carré de la vitesse**
 - = vitesse x vitesse
 - violence d'un choc, distance freinage, force centrifuge en dépendent
 - si vitesse double, énergie accumulée a quadruplé

- **Impression vitesse**
 - Sortie d'autoroute
 - Adapter vitesse aux circonstances
 - Vérification sur compteur

➤ **Freinage & distance arrêt**

Distance arrêt :

- = distance pendant temps réaction + distance freinage
- temps réaction dépend forme & attention du pilote

Distance freinage dépend :

- état route
- état pneus
- état & utilisation freins
- réaction moto

➤ **Les pneus & le Freinage**

- Assurer une adhérence maximale
- Bon état
- Adaptés moto
- Bien gonflés

➤ **Etat route**

- Rôle essentiel dans adhérence (accélération, ralentissement, freinage)
- Vitesse adaptée état revêtement

➤ **Freins AV & AR**

- Comporte 2 cdes de freins
- Impératif de doser (70% avant, 30% arrière)

➤ **Freinage & réactions de la moto**

- Avt => fourche s'enfonce absorbant charge
- Arr => assoit moto, limite transfert charge vers l'avant
- Urgence => légèrement arrière puis avant

➤ **Freinage & Dépannage**

- Mauvais freinage (mal doser, pas en ligne) => chute
- Freinage normal => 2 freins
- Attention blocage => relâcher pression

➤ **Effets gyroscopiques**

- engendrer par rotation roue
- maintien la roue en équilibre
- plus vitesse élevée, plus difficile de vaincre effet
- pour vaincre cet effet -> effort sur le guidon, inclinaison moto

➤ **Force centrifuge**

- Entraîne moto vers extérieur virage
- Pour compenser effets => adapter allure, incliner moto vers intérieur virage
- Varie en fonction du carré de la vitesse, de la masse

➤ **Contre braquage**

- Technique qui permet l'inclinaison vers l'extérieur virage
- Pousse guidon à gauche, pour virage à gauche
- Utiliser pour les situations d'urgence

➤ **Virages à moto**

Visibilité :

- Evaluer l'importance courbe
- Etat largeur chaussé
- Présence usagers

Vitesse :

- Adaptée en fonction de Visibilité
- Rayon courbe
- Etat sol
- Chargement moto

Trajectoires :

- Adapter vitesse (décélération, freinage et rétrogradation)
- Placer machine à droite pour virage à gauche
- Plonger vers intérieur courbe
- Accélérer légèrement à la sortie du virage
- Terminer en se rapprochant du bord droit de la chaussée

➤ **L'image de motards**

- Parfois mal vus par population (imprudents)
- Accélération violentes
- Faufile entre voitures
- Circule sur trottoirs, bande arrêt d'urgence
- Roule plus vite que voiture
- Circulation en bandes
- Considérer comme engins dangereux (peu visibles, instables, fragiles...)

➤ **Raisons et Evolution de cette image**

Raison :

- Méconnaissances des particularités des motards

Evolution :

- Augmentation nombres
- Accès à la moto à tous (125 cm³)
- Evolution esprit motard
- Meilleure écoute des motards par l'Etat

➤ **Les Nuisances**

- Accélération brutale
- Circulation ou stationnement trottoirs
- Circulation rapide & bruyante
- Fumées
- Formation de groupe

➤ **La Réglementation**

Sa nécessité :

- 30 millions de véhicules auto
- 20 millions de bicyclette
- 2 millions de cyclomoteurs
- 1 million de moto

Sa mise en pratique :

- Indispensable de bien connaître le code
- Savoir appliquer les règles avec intelligence

On devient motard avec l'expérience

➤ **La réglementation propre à la moto**

- Port du casque
- Feu de croisement
- – de 2 ans permis, mettre un A
- Interdit de rouler à 2 de front

➤ **Equipements d'une moto**

- Rétro à gauche
- Compteur de vitesse
- Klaxon
- Plaque immatriculation
- Au moins une béquille
- 2 dispositifs de freinage indépendants

A l'avant :

- 1 ou 2 feux de position
- 1 ou 2 feux de croisement
- 1 ou 2 feux de feux de route
- indicateurs de direction

A l'arrière :

- 1 ou 2 feux de rouge
- 1 ou 2 feux de stop
- indicateurs de direction
- dispositifs réfléchissants

L'accident résulte de facteurs liés :

- A la machine (2/3 accidents avec des plus de 400 cm³)
- Infrastructure
- au conducteur (inaptitude ou comportement dangereux)

➤ **Ne pas être vu ou vu trop tard**

- Vêtements clairs
- Feux de croisement allumés
- Vérifier propreté des feux, dispositif réfléchissants
- Observer les autres pour s'assurer qu'ils nous ont vus
- Avant dépassement s'assurer que l'on est vu par conducteur

➤ **Accélération brutale qui surprend**

- Conducteur tendance à prévoir réactions des autres, auto surpris par accélération moto
- Automobilistes connaissent mal réactions moto,
- Surpris par accélération rapide & brutale
- Mauvais appréciation de la vitesse du motard

➤ **Changement de direction des autres**

Ne pas se laisser surprendre :

- Auto qui tourne sans clignotant
- Auto qui freine brusquement (distance sécurité)
- Auto qui coupe route à cause mauvaise évaluation vitesse motard
- Voiture qui déboîte

➤ **Dépassements**

- Doit s'assurer d'avoir été vu et compris par auto
- Attention au gymkhana

➤ **Les virages**

Causes important d'accidents chez motard :

- Excès de vitesse
- Perte de contrôle

Vigilance & tenir compte des facteurs suivants :

- Importance courbe
- Visibilité
- Revêtement
- Etat chaussé
- Obstacles
- Etat frein, pneus

➤ **Marge de sécurité**

Indispensable pour éviter d'être surpris :

- En suivant un véhicule
- Approche intersection
- Lors dépassement

➤ **Conséquence absence**

Le motard devra payer les dommages :

- Corporels
- Matériels

➤ **Différents types d'assurance**

Responsabilité civile :

- *Obligatoire* pour dommage causer aux tiers (origine accidentelle, incendie, explosion)
- S'applique à toute personne autorisée à conduire

Domage – Collision ou Tiers – Collision :

- Indemnise les dégâts causés au véhicule assuré même en cas de tort avec un tiers identifié.

Garantie Vol – incendie :

- Indemnisation en cas de vol (- franchise)
- Indemnisation en cas d'incendie (- franchise)
- L'assureur peut exiger des dispositifs de sécurité

Garantie Défense – Recours :

- Couvre les frais engagés par l'assuré devant tribunaux

➤ **Le constat amiable**

- Utilisé dans tous les cas accidents sans dommages corporels
- En cas de dommage corporels, sert à informer l'assurance
- 5 jours ouvrés pour un accident
- 2 jours ouvrés pour un vol

➤ **Le cas de refus de payer par l'assurance**

- Dommage volontairement créé
- Pas l'âge requis
- Véhicule modifié
- Pas titulaire permis correspondant machine

➤ **Nombres tués & blessés**

En 2000 :

- 162 000 blessés dont 20 000 motards
- 7 600 tués dont 1000 motards

➤ **Les accidents de moto**

Fréquence :

- Plus de 2 fois supérieures à accidents voitures particulières
- Frais d'indemnisation 2 fois plus élevées
- 50% des tués & 40% blessés entre mars et août
- 48% des tués en rase campagne & 52% en ville
- 39% accidents mortels => motard seul
- 20% tués ont permis depuis moins d'un an
- Hommes plus d'accident que Femmes

Gravité :

- Risque corporel à chaque accident
- Fonction vitesse
- Grosses machines plus dangereuses

Principaux facteurs :

- Vitesse
- Alcool
- Fatigue
- Infractions

➤ **Attitudes en présence accident**

- Protéger
- Alerter
- Secourir