



## PROGRAMME DE FORMATION A1 (125)

*D'une durée de 7 heures, cette formation s'inscrit dans une démarche post-permis et s'adresse à tout conducteur titulaire du permis de conduire de la catégorie B depuis au moins 2 ans, souhaitant conduire une motocyclette d'une puissance de 15Kw maximum.*

*La formation A1, d'une durée de 7 heures, comprend :*

- un module théorique d'une durée de 2 heures ;
- un module hors circulation d'une durée de 2 heures se déroulant sur l'une de nos pistes;
- un module en circulation d'une durée de 3 heures.

*Elle est dispensée par un enseignant de la conduite titulaire d'une autorisation d'enseigner de la catégorie A du permis de conduire en cours de validité.*

### • LA FORMATION THEORIQUE (DURÉE : 2 HEURES) :

**La formation théorique se déroule en agence** et a pour objectif de permettre au futur conducteur de motocyclette légère :

- d'**analyser les accidents les plus caractéristiques** impliquant ces types de véhicules ;
- d'**appréhender les situations délicates d'utilisation de ces véhicules**, par exemple : conduire sous la pluie ; circuler de nuit ; anticiper et détecter les dangers ;
- de **connaître l'expérimentation et les règles encadrant la circulation inter-files** des motocyclistes ;
- de **savoir se rendre détectable** ;
- d'**être sensibilisé à l'importance de s'équiper de vêtements protecteurs** (casque à la bonne taille et attaché, gants, pantalon, blouson avec dorsale, chaussures montantes) ;
- d'**être conscient du rôle de l'infrastructure routière** sur les accidents des deux-roues et trois-roues ;
- de **connaître les risques concernant l'adhérence** : goudron, peintures et plaques métalliques au sol, ralentisseurs, gravillons... ;
- de **connaître les conséquences physiques et physiologiques** des chocs sur les équipements de la route, même à basse vitesse.

## • LA FORMATION PRATIQUE HORS CIRCULATION (DURÉE : 2 HEURES) :

La formation hors circulation se déroule sur piste avec l'un de nos moniteurs et a pour objectifs de vous faire travailler et découvrir les points suivants :

- **découvrir le véhicule et effectuer les vérifications indispensables** (huile, pression et usure des pneumatiques, poignée de gaz, système de freinage) ;
- **démarrer et s'arrêter**
- **la position de conduite**, l'équilibre et la répartition du poids du corps ;
- **monter et rétrograder les vitesses** (le cas échéant) ;
- **savoir freiner à allure faible** (répartition du freinage entre l'avant et l'arrière) ;
- **appréhender les manœuvres** de freinage et d'évitement ;
- **tourner**, en inclinant le véhicule (le cas échéant)
- l'importance du **regard** ;
- **tenir l'équilibre à allure lente et normale** en fonction des caractéristiques du véhicule avec et sans passager et en ligne droite et en virage.

## • LA FORMATION PRATIQUE EN CIRCULATION (DURÉE : 3 HEURES) :

Après avoir acquis sur piste les qualités nécessaires pour appréhender les conditions réelles de circulation avec ce type de moto, **vous débuterez la formation sur voie ouverte à la circulation.**

Cette partie de la formation se fait **individuellement**, hors et en agglomération et prend la forme d'un **module de 3 heures**. Notre enseignant, installé au poste de conduite dans le véhicule suiveur, est en liaison radio avec l'élève conducteur de la moto.

**L'objectif de cette phase de formation est de vous permettre de :**

- rechercher les indices utiles ;
- adapter votre vitesse aux situations - respecter les distances de sécurité latérales et longitudinales ;
- choisir la voie de circulation ;
- savoir pratiquer la circulation inter-files dans les départements autorisés et si les conditions de sécurité et la situation d'apprentissage le permettent ;
- se placer sur la chaussée en fonction des autres véhicules, connaître et prendre en compte les spécificités des véhicules lourds (angles morts) ;
- franchir les différents types d'intersections et y changer de direction ;
- dépasser en sécurité (phénomène d'aspiration - accélération d'une motocyclette) ;
- négocier un virage.

- **LA FIN DE FORMATION :**

La formation s'achève durant une dizaine de minutes sur des échanges et sur le bilan de la journée de formation (sous forme d'un tour de table en cas de formation collective).

**Nous vous remettrons également une attestation de suivi de formation.**