



PARCOURS DE FORMATION A1 (F125)

NOM(S) : _____

PRÉNOM(S) : _____

Au-delà du plaisir de conduire, la moto peut devenir un outil pratique de déplacement qui tend à se substituer à la voiture lorsque les conditions de circulations deviennent difficiles (bouchons...).

Rouler en sécurité reste une nécessité pour tous et particulièrement pour les conducteurs de 2 roues qui restent encore largement surexposés pour ce qui est du risque routier.

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.

• VOTRE PARCOURS DE FORMATION :

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. En vous engageant au travers de la signature du contrat, vous vous engagez à suivre le parcours de formation suivant.

• LA FORMATION THEORIQUE (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** : gasoil, 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 remettons également **une attestation de suivi de formation**.