

## Programme théorique et pratique – Formation 125 cm<sup>3</sup>

### Séquence 1 : formation pratique hors circulation

(durée : 2 heures)

**Elle doit permettre l'acquisition des connaissances et compétences suivantes :**

- les équipements indispensables à la conduite d'une motocyclette et leur rôle
- la connaissance des principaux organes du véhicule. Savoir effectuer les contrôles indispensables du véhicule pour l'entretien et le maintien de la sécurité ;
- la maîtrise technique du véhicule hors circulation.

#### **1. Les équipements — Leur rôle**

Le port obligatoire du casque. Son rôle : protection en cas de chutes et de chocs. Le choix d'un casque adapté. L'utilisation, le réglage et l'entretien du casque.

Le port obligatoire de la ceinture de sécurité. Son rôle en cas de chocs.

Les vêtements adaptés : combinaison ou blouson en cuir ou veste épaisse, pantalons épais, bottes ou chaussures fermées et montantes, gants. Leurs rôles : protection en cas d'intempéries, de chutes (brûlures) et détectabilité de jour et de nuit.

#### **2. La découverte des principaux organes du véhicule**

Les contrôles indispensables à l'entretien et au maintien de la sécurité

Le tableau de bord : compteurs, voyants, témoins.

L'éclairage : savoir vérifier la propreté et le fonctionnement des feux avant chaque départ. Savoir régler la hauteur du projecteur.

Les freins : en fonction du type de freins, à tambour ou à disque, savoir contrôler l'usure éventuelle, régler le câble ou contrôler le niveau de liquide de freins.

Les pneumatiques : contrôle de la pression et des flancs du pneumatique.

La chaîne : savoir vérifier la tension et le graissage.

L'huile moteur : connaître l'emplacement, savoir vérifier le niveau et rajouter de l'huile si nécessaire.

Batterie : savoir la brancher et connaître les dangers inhérents aux véhicules électriques.

Le carburant : connaître l'emplacement et savoir vérifier le niveau.

La présignalisation en cas de panne.

#### **3. La maîtrise du véhicule hors circulation**

La position de conduite (bras, dos, jambes, pieds et mains)

Le réglage du/des rétroviseur(s).

La mise en marche, le démarrage et l'arrêt du véhicule.

Le maintien de l'équilibre et de la stabilité en ligne droite (exercices sans et avec passager).

Le ralentissement, le freinage et l'immobilisation du véhicule

Tourner à droite et à gauche, réalisation de virages et demi-tours (importance du regard). Pour les cyclomoteurs, exercices sans et avec passager. Maintien de la stabilité.

Réaliser des manœuvres de freinage et d'évitement.

## Séquences 2 et 4 : formation pratique en circulation

(durée : 4 heures de conduite effective par élève)

Pour chacune des compétences à développer, le formateur insistera sur l'importance :

- de l'utilité et du respect de la règle ;
- de la prise d'information, de la communication et du partage de la route avec les autres usagers ;
- des facteurs et de la prise de conscience des risques.

**Ces séquences doivent permettre l'acquisition des connaissances et compétences suivantes :**

Démarrer la motocyclette qu'elle soit déjà ou non dans la circulation :

- s'insérer en sécurité dans la circulation ;
- prendre en compte la vitesse des autres véhicules et s'assurer d'être bien vu.

Ralentir et immobiliser la motocyclette qu'elle soit déjà ou non dans la circulation ou pour la quitter :

- freinage et, pour le cyclomoteur, maintien de la stabilité ;
- arrêt et départ en circulation (feux, stop...) ;
- ralentir pour quitter la circulation et s'arrêter.

Rechercher les indices utiles : signalisation, clignotants, trajectoire, regard des autres usagers.

Adapter l'allure en fonction de ses capacités, des possibilités du véhicule, de la signalisation, de la réglementation et des situations rencontrées (autres usagers, configuration des lieux, visibilité...).

Apprécier et maintenir les distances de sécurité latérales et longitudinales en toutes circonstances.

Négocier un virage.

Choisir la position sur la chaussée :

- en ligne droite, virage, en situation de croisement ou de dépassement ;
- en tenant compte de la signalisation verticale et horizontale (marquages au sol, voies réservées...) ;
- en intégrant les particularités des autres véhicules, notamment les véhicules lourds (gabarit, angles morts...).

Franchir les différents types d'intersections :

- détecter et identifier le type d'intersection
- évaluer la visibilité ;
- adapter sa vitesse ;
- respecter les règles relatives aux ordres de passage ;
- s'arrêter, le cas échéant, et repartir ;
- dégager une intersection.

Changer de direction :

- avertir de son intention ;
- se placer. Tenir compte des particularités des autres véhicules, notamment les véhicules lourds (gabarit, angles morts...) ;
- adapter sa vitesse ;
- respecter les règles de priorité ;
- dégager l'intersection.

## Séquence 3 : sensibilisation aux risques

(durée : 1 heure)

Sont abordés les thèmes suivants :

- sensibilisation aux risques spécifiques à la conduite d'une motocyclette et aux cas d'accidents les plus caractéristiques impliquant ces véhicules :
- risques liés à la consommation d'alcool et stupéfiants
- la vitesse et ses conséquences (équilibre, adhérence, force centrifuge, freinage) ;
- échanges sur les situations vécues en première partie de conduite en circulation.
- risque liés aux caractéristiques techniques du véhicule
- l'assurance du véhicule