

Fiche 1

Apprentissage de la conduite

Différentes façons d'apprendre

- seul
- seul + copains
- seul puis peaufinage moto-école
- suivre formation complète moto-école

Seul :

- + pas cher, souple
- lacunaire
- minimaliste
- assurance

But de l'apprentissage :

devenir un vrai motard
maîtriser sa moto, éviter accident en toute circonstance

Moniteur

bons automatismes
tout le programme
expérience

Difficultés

pbs sur des points supposés faciles (freinage)
lenteur (palier)
météos difficiles

Etapas de la formation

Livret

suiwi progression

Etapas

1 : hors circu, lent
2 : hors circu, normale

3 : position, intersection
4 : normale
5 : urgences

Importances des étapes

progression logique

Maîtrise de la moto

à pied, lent, normal, évolution (cones)

Circu

signalisation, autos, piétons

Urgences

obstacles
pb moto (pneu crevé..)
pb route (flaque, verglas)

Fiche 2

Après le permis

Adaptation à la conduite moto

expérience limitée, manque
météos, autoroutes, montagne, longs trajets, nuit
prendre une moto facile

Risque des débutants

1/5 des blessés-tués
fatigue, moto mal connue

Confiance en soi

peur d'abord
maîtrise moto situ normale
donc danger situ urgence

Nouvelle moto

freinage, poids...

Echange d'expérience

discussion avec d'autres motards, stages

Jeune con

110, 100, 80

Fiche 3

Forme physique

forme et efficacité

yeux
précision gestes
résistance

Fatigue : causes

moto mal connue
mal adaptée
non carénée
météo (pluie froid vent nuit)
bouffe
sommeil
trajet long

Fatigue : signes

tête lourde
cou raide
accélération

Fatigue : effets

yeux
gestes
envie dodo

Fatigue : comment l'éviter ?

avant
dodo,
fringues,
choix de l'heure
pendant
pauses

pas vite
dodo dès que nécessaire

Alcool

Effets

yeux
gestes
résistance
psycho : imprudent
> .80 = 40% accidents mortels

Alcoolémie

0.50 = 2 demis, ou 1 quart de rouge
diminue très lentement 0.15g/h

taux légal

0.50 < < 0.80 : infraction
+ de 0.80 : délit

médicaments (somnolence) ou maladies

Fiche 4

Moto pratique/loisir

Moto : utilisations

utilitaire : aller bosser
loisir : WE , vacances , sports
hobby mécanique

Moto : avantages et inconvénients

+ moins cher
+ no vignette
+ faible conso
+ stationnement
+ puissance = sécurité
- assurance
- entretien
- équipement

- duo, bagage
- longs trajets
- dangereux

Moto/Auto

1 ou 2	1 à 5
	vieux et gosses
	bagages
	OK météo dure
pas-partout	
casque, blouson, gants	
ville	
	OK équilibre

Sports motos

cross, enduro, trial, GP, endurance...

Fiche 5

Choix d'une moto

Catégories : 6

GT
custom
sportives
trails
cross, trial
utilitaires

Choix

utilisation, taille, prix, expérience

Budget

achat, assurance, carte grise...
casque, gants, combi
top-case, sacoches, saute-vent, antiviol
essence, pneus, révisions
garage

Fiche 6

Risques

Auto/moto

stabilité
carrosserie
bagages
éclairage étroit

Equilibre

vent, route, incident moto

Carrosserie

sensible météo
moins visible
danger choc
pas d'incarcération

Fiche 7

Equipement, entretien

Equipement

agrément : carénage, saute-vent, top-case
sécu : 2^{ème} rétro, pare-carter, antiviol, frein
direction, feux brouillards.

Modifs techniques

OK si mêmes caractéristiques
Pas cylindrée, pot
Side-car : si OK carte grise ; feux pos
AV/AR, feu stop

Entretien

Les 3 vérifs +
rayons roues
pots
batterie (si pas « sans entretien »)
liquide refroidissement
carbu
fusibles

révision ds garage
notice

Fiche 8

Equipement du motard

Pourquoi ?

contre météo (pluie froid)
être vu

Casque

intégral ou pas
visière non rayée
bandes réfléchissantes
moins de 5 ans
pas trop grand

Autres

lunettes
visières
blouson
combi
gants
bottes
combi pluie
ceinture

Fiche 9

Passagers, bagages

Différents passagers et leurs effets

habitué moto, novice, enfant
commencer doucement
- de 5 ans : siège spécial

Explications à donner

se tenir à la taille
appui sur réservoir qd freinage
regarder à droite ds virage à droite

code de communication

Conséquence du chargement

Chgt d'équilibre de la moto
- de garde au sol
direction flotte
freinage plus long

Réglages

précharge ressort arrière
phare
pneus

Fiche 10

Voyager : itinéraire, horaire

itinéraire

pressé : autoroute, grands axes, sauf jours
grands départs
sinon, petites routes (plus lent, plus
agréable, des dangers divers)

horaire :

pas d'arrivée
éviter jours grands départs
regarder météo, bison futé, quand dodo
se faire un road-book

Pauses

au moins ttes les 2 heures : essence,
assouplissement, boire, loin de la route.

En groupe

au rythme du plus lent
tête : mec qui connaît la route
puis débutants et petites motos
puis les « pros »
Si plus de 6-7, scinder, avec rendez-vous
file indienne, jamais de front

Fiche 11

Météo - Etat de la route

Météo dures

Pluie :

chaussée glissante;
grasse et glissante au début
aquaplaning
flaques
peu de visi

Brouillard :

très peu de visi
nappes localisées
route svt humide

Vent :

de face, fatigue
de coté, déstabilise (! ponts, camions)
rafale, gros danger

Verglas :

chute ; ! virages, forêts.

Neige : laisse béton

Adapter la conduite

combi, cache-nez, etc...

Pluie :

moins vite, éviter flaques, visières anti-
buée, conduite coulée

Brouillard :

vitesse telle que visi = 2* dist arrêt
feux de brouillards

Vent :

ne pas rouler sur les cotés
prévoir les écarts
gaffe obstacles sur la route

Verglas, neige = métró

Information météo & route :

Centre d'info routière
01.48.99.33.33 pr IdF

Fiche 12

Route de nuit

Accidents :

1/3 des corporels de nuit
2 fois plus meurtriers
alcool
vitesse (se croit seul)
mauvaise visi
fatigue

Précautions

avant : contrôler feux, batterie ; combi,
lampe de poche
pendant : attention au « trou noir » qd
passage en code

Pb des virages

contre-braquage => on voit pas la route
avec le phare.
Faire gaffe, pas vite

Fiche 13

Vitesse

Impression

svt factice, surtout :
sortie d'autoroute,
entrée en ville
=> compteur

En m/s

90 km/h = 9*3=27 m/s

Temps de réaction

environ 1 sec

Dist freinage

fonction carré vitesse
adhérence (pneus, route)
freins (ABS, tambour)
savoir-faire, fatigue
poids

Dist arrêt

réac + freinage
environ 90 km/h = 9*9=81 m

Force centrifuge

$$F_c = \frac{mV^2}{R}$$

On incline pr compenser, until
décrochement

Fiche 14

Freinage

Freinage et dist d'arrêt

adhérence (pneus, route)
freins (ABS, tambour)
savoir-faire, fatigue
poids

Pneus

parfait état
Dès que 3 mm , penser à changer
adapté (ex : les pneus d'enduro des trails)

Chaussée

boue, marché, pluie, bandes blanches ;
plaques égout
Coeff adhérence

Freins AV/AR

ne pas bloquer de roue
60% à 70% de frein AV.

Réaction au freinage

transfert de masse, coeff d'adhérence
trop AV: bloque la roue AR
Poids : moins blocage, + W du frein => +
long
! butée amortiss (surtout si chargée)
! surchauffe en descente

Dérapiage

mal dosé
mal réglé
virage

Fiche 15

Stabilité et trajectoire

Effet gyro

à partir ≈ 40
fonction taille et poids roue (cf scooter)
d'où contre-braquage

Force centrifuge

$$F_c = \frac{mV^2}{R}$$

On incline pr compenser, until
décrochement

Contre-braquage

en inclinant la moto, la force à tourner ds
cette dir.
Virages à + de 40, ou en urgence
(évitement)

Virages à moto

Freiner avant, pas pendant

- 1) approche : ralentir
- 2) découverte : bien voir
- 3) sollicitation : incliner
- 4) reprise de stabilité : redresser
accélérer

Ne pas couper
Gaffe obstacle caché
Gaffe largeur + grande qd incliné
passager : cf fiche 9

Fiche 16

Motards vus par les autres

Image des motards

envie : vont + vite, dans embouteillages, meilleures accel.
Peur : (dans les 2 sens) : on ne les voit pas arriver, certains sont brutaux et « impolis » avec les « caisseurs »
admiration : solidarité motard, « chevalier tps modernes ».

Raisons et évolutions

Now 1 million de motards ; avant, bp plus marginal.
Motards pas tjrs conscients des pb des autos
Croissance du nb de motards => + connus, + « normaux ».
Permis B = 125

Nuisances

Bruit
pollution
stationnement
conduite parmi les autos
Tout-terrain

Fiche 17

Règle du jeu

Code de la route : nécessité

28 millions de véhicules, 1 million de motos : indisp

Code de la route : pratique

Avec bon sens et responsabilité
ex : priorité

Réglementation moto

Stationnement non gênant toléré sur trottoir
poss dépasser autre 2 roues (1 m)
casque
code allumé
file indienne en groupe
poss remonter file par la gauche
dangers spécifiques : gravillons, dos d'ane, ralentisseurs, vent, chaussée glissante...

Fiche 18

Risques à connaître

Ne pas être vu ou trop tard

Vêtements clairs.
Bandes réfléchissantes
Appel de phare
regarder si le conducteur ns a vu
ralentir

Accélération surprenante

auto qui tourne, passe au stop ou sort stationnement...
Prévoir et anticiper

Chgmt de dir des autres

idem

Dépassement

Comme en bagnole, +
vérif que le conducteur ns voit

Virages

mauvaise visio
obstacle imprévu (branche, tracteur)

Dur de freiner

Marge de sécurité

On n'est pas au max => on maîtrise mieux la situation

Fiche 19

Assurance

Différents types

Ass **obligatoire** : au tiers : les autres
Options : tous accidents, dommage-collision, individuelle, vol, incendie...

Conséquence de l'absence d'assurance

10.000F d'amende
Tout payer si accident

Refus de payer par l'assureur

Pas de casque ou non homologué
fausse déclaration
modifs de la moto

Constat amiable

accélère les démarches
N'est pas une preuve
signé des 2 conducteurs

Fiche 20

Accidents

Nb tués/blessés

	véhicules	motos
nombre	28 millions	1 million
tués	8 500	800
blessés graves	200 000	4 700
blessés légers	en tout	12 000

Soit un coeff 3.75 pr les tués entre moto/auto

48% en rase campagne

En proportion, les motos légères **ont 2 fois + d'accidents** que les autos
Grosses motos : **3.5 fois**

40% des motards tués étaient seuls

Gravité

En proportion, les motos légères **ont des accidents 4 fois + graves** que les autos
Grosses motos : **7 fois**

Attitude devant un accident

s'enfuir qd impliqué : délit de fuite
Qd on arrive : si secours déjà organisés, partir pour éviter sur-accident
else témoin ou assistance

Protéger, Alerter, Secourir

Prot : signaler, couper contacts
Alert : être précis, clair, complet
Secour : pas boire, pas oter casque, PLS, gaffe colonne vertébrale