

Programme de la formation 125cm³

Séquence 1 : Formation théorique

Pour cette formation il n'est pas utile de repasser le code de la route. En revanche vous suivrez un cours théorique de 2 heures. Vous travaillerez sur les contenus spécifiques suivants :

- analyse des accidents les plus caractéristiques impliquant les 2 et 3 roues (catégorie L5e) pour mieux comprendre les situations à risque ;
- appréhension de la conduite en situation délicate : conduite sous la pluie ; de nuit ; anticipation et détection des dangers...
- la circulation inter-files des motos et tricycle de catégorie L5e : signalisation spécifique, les règles, recommandations du moniteur, précautions à suivre ;
- se rendre détectable et visible des autres usagers ;
- l'importance de l'équipement du conducteur de moto et de tricycle ;
- les risques des différences d'adhérence : gazole, peintures, plaques métalliques au sol, ralentisseurs, gravillons...
- prendre conscience du rôle de l'infrastructure routière sur les accidents des 2 et 3 roues ainsi que des conséquences ;
- les conséquences physiques et psychologiques des chocs sur les équipements de la route, même à basse vitesse.

Séquence 2 : Formation à la conduite hors circulation (le plateau)

Cette séquence de 2 heures a pour objectif de permettre au futur pilote de motos légères et de véhicules de la catégorie L5e de :

- découvrir le véhicule et effectuer les vérifications indispensables (huile, pression et usure des pneumatiques, poignée de gaz, système de freinage) ;
- démarrer et s'arrêter ;
- position de conduite ;
- équilibre et répartition du poids du corps ;
- monter et rétrograder les vitesses (sauf si c'est un scooter) ;
- 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, importance du regard ;
- tenir l'équilibre à allure lente et normale en fonction des caractéristiques du véhicule : avec et sans passager, en ligne droite et en virage.

Séquence 3 : Formation à la conduite en circulation

La formation de conduite en circulation dure 3 heures et se déroule à la fois en agglomération et hors agglomération afin de vous permettre de :

- rechercher les indices utiles ;
- adapter sa vitesse aux situations ;
- respecter les distances de sécurité latérales et longitudinales ;
- choisir la voie de circulation ;
- savoir pratiquer la circulation inter-files si les règles de circulation et les conditions de sécurité ainsi que 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 et d'un véhicule de la catégorie L5e) ;
- négocier un virage.

Pendant les cours de circulation, l'enseignant vous suit en liaison radio. Il peut ponctuellement effectuer des arrêts pédagogiques afin de revenir sur les points forts et les conseils d'amélioration de chacune des compétences de conduite.

Avant de clôturer la formation, un échange et bilan général de la formation auront lieu.