

# PROGRAMME A1-A2

**Lieu de la formation :** place Bernhausen,  
23300 LA SOUTERRAINE

*Ce programme est basé sur le REMC. Lors des leçons, l'enseignement expliquera pour chaque sous-compétences les raisons, la procédure employée, les risques, les influences de son entourage et de son mode de vie, les pressions de la société (pub, travail ...). Les savoirs, savoirs-être, savoirs-faire seront travaillés lors des cours/tests en salle, puis réinvestir lors de la pratique.*

## **Compétence 1 = maîtriser le maniement de la moto à vitesse réduite et à vitesse plus élevée, hors circulation: 12 sous-compétences**

maîtriser le *maniement de la moto*: apprentissage d'automatismes

à *vitesse réduite* et à *vitesse plus élevée*: apprentissage sur piste à vitesse réduite (moins de 20 km/h) et à vitesse plus élevée ( entre 50 et 60 km/h)

*hors circulation*: apprentissage sur piste ou sur parking sans circulation

Vous allez découvrir les bases de la manipulation du véhicule, comprendre à quoi sert chaque commande afin d'être capable de le déplacer à la fin de ces 12 sous-compétences.

### ○ **Le motard et la moto ( REMC 1a, REMC 1b) :**

- équipement obligatoire du motard : casque + dispositifs réfléchissants, gants, blouson, pantalon ou combinaison, chaussures, gilet de haute visibilité...
- équipement facultatif du motard : blouson air-bag, coques de protection, lunettes, cagoule...
- condition physique
- l'image positive (solidarité...) et négative du motard ( conduite à risque, imprudences...)
- accessoires de protection de la moto : carénages, pare-cylindres...
- principe de fonctionnement des différents organes de la moto, contrôle des niveaux et précautions pour les vérifier, réglages et contrôles des commandes, principaux éléments du tableaux de bord.

### ○ **prise en main de la moto et importance du regard ( REMC 1c, REMC 1h) : plateau lent**

- REGARD IMPORTANT car le geste suit le regard : loin et mobile, pas de regard fixe sur l'obstacle pour ne pas y être attiré, regard loin ( pour une meilleur stabilité) qui permet aussi de voir des détails proches contrairement à l'inverse, polygone de suture
- béquillage et débéquillage : position des jambes et des mains, basculement de la moto, systèmes de sécurité, ressorts de rappel
- déplacement de la moto, en avant et en arrière, sans l'aide du moteur : position de l'élève, inclinaison de la moto, regard, réglementation lors des déplacements sans l'aide du moteur/sécurité
- relevage de la moto en cas de chute
- exercice, à allure lente, entre des cônes : regarder le cône 2 avant d'avoir franchi le cône 1
- exercice du 8, à allure lente, le regard de l'élève sur le moniteur placé entre les 2 cônes. **REMC 1c**

### ○ **exercice à allure lente et plus rapide, rappel du regard ( REMC 1d, REMC 1e, REMC 1f, REMC 1i, REMC 1j, REMC 1g, REMC 1k, REMC 1h) : plateau rapide**

- position (REMC 1d) sécurité sur la moto- descendre de la moto (abordé au REMC 1c) : bras/main /épaules/coudes/poignets/genoux/pieds, position en triangle, regard loin, large, mobile pour se diriger et anticiper, position en fonction des motos, mettre pied à terre (à plat, en montée, en descente), centre de gravité, l'équilibre, la décontraction du motard et installation/position/comportement du passager à prendre en compte pour la stabilité notamment au démarrage et pour le freinage et virage, communication pour le pilote et son passager (REMC 1i), exercice d'équilibre à allure lente, en 8, debout, en amazone, en écartant un pied, genoux sur la selle, exercice avec un passager
- démarrages et arrêts (REMC 1e): débrayage à froid, antivol de direction et sur roue, démarreur électrique et que faire s'il ne démarre pas, procédures du démarrage/arrêt (comme montré lors de l'évaluation), embrayage et point de patinage différents d'une voiture, garde et course de l'embrayage redémarrer après calage, démarrage en côte, en virage, arrêt de précision à allure lente, **IMPORTANT DU REGARD (REMC 1h)** surtout à l'arrière avant tout arrêt, frein moteur en 1ère
- (REMC 1f, 1i, 1k 1g et 1j) selecteur de vitesses et rôle de la boîte de vitesse, ressort de rappel, point mort et de patinage, ramener la poignée des gazs et non la lâcher (cisaillement du câble), exercices montées et descentes de vitesses, rattrapage 1ère, exercices de slalom, maintien des gaz, en chaloupe, initialisation à

l'inclinaison de la moto ( effet gyroscopique, force centrifuge, contre-braquage, angle de chasse, REGARD, position du corps, notion sur le frein de direction-guidonnage), transfert des masse, frein avant et arrière.

○ **exercice d'évitement, de freinage et freinage d'urgence, rappel du regard ( REMC 1g, REMC 1l, REMC 1h) : plateau rapide**

- utilisation dosée entre frein avant et arrière + embrayage entre la 2ème et 1ère pour éviter le blocage de roue arrière
- débrayage pour l'arrêt quand plus de frein moteur, transfert de masse, délestage de la roue arrière, ABS
- exercice de freinage à différente allure et exercice de freinage d'urgence en 3ème, à 50 km/h, en ligne droite
- exercice d'évitement en 3ème, à 50 km/h : importance du regard et technique d'évitement

**Compétence 2 = appréhender la route et circuler dans des conditions normales: 8 sous-compétences**

*appréhender la route:* au sens de craindre mais aussi au sens de lecture de la route avec l'aide des indices pertinents

*dans ds conditions normales:* en agglomération sans conditions difficiles

Maintenant que vous avez appris à utiliser les commandes, à porter votre regard, on va réinvestir ces notions.

○ **règles de circulation ( REMC 2a, REMC 2b, REMC 2c) :**

- REMC 2a :règles générales de priorité, gestes des agents, règles spécifiques à la moto (REMC 1a et 1b), feux de croisement pour être vu, circulation de front interdite, équipement rétro réfléchissant, passager, circulations interfiles, nuisances sonores et environnementales
- REMC 2b : rechercher la signalisation, les indices utiles et en tenir compte : formes/couleurs/symboles des panneaux, contradiction avec le marquage au sol, différence entre indice formel et informel notamment ceux liés à la moto, à l'environnement, aux autres usagers
- REMC 2c : positionner le véhicule sur la chaussée et choisir sa voie de circulation : placement, tenir sa droite, position centrale en marche normale ( pour être en sécurité, pour être mieux vu, pour s'affirmer comme véhicule à part entière), position le long de l'axe médian à double sens et à gauche en sens unique pour tourner à gauche, interdiction dans les voies réservées
- rappel du REMC1h sur le regard et effectuer les contrôles (arrière et côtés) au bon moment
- rappel des sanctions ( amendes mais aussi sanction= accident) pour mauvais placement, circulation dans une voie réservée, utilisation abusif de la voie de gauche, défaut de clignotant, défaut de contrôles visuels

○ **adapter l'allure aux circonstances ( REMC 2d + rappel REMC 1h regarder) :**

- excès de vitesse et addaptation de l'allure (abordés pour la recherche de la signalisation et des indices utiles REMC 2b) , mais, parfois, il faut aussi savoir accélérer. Savoir aussi ne pas freiner mais utiliser la méthode d'inclinaison ( portière qui s'ouvre, véhicule précédent qui se déporte)
- relation entre les limitations de vitesses et l'adhérence, entre limitations de vitesse et absence de visibilité
- différence entre excès de vitesse et vitesse excessive
- réduire son allure en fonction de la largeur de la chaussée, état de la chaussée, météo, visibilité....
- attention à la vitesse sous-estimée lors de circulation sur chaussée large, surtout après un trajet sur voie rapidement
- difficultés à respecter les limitations si on a l'habitude de ne pas les respecter
- vitesse = 1 des PREMIERS facteurs d'accident , déclenchant et/ou aggravant = risque de heurter un usager vulnérable en ville car visibilité souvent réduite, risque de blessures plus graves ou mortelles hors agglomération car vitesse plus élevée notamment en virage (sorties de route ou tonneaux)
- influence de son entourage et pressions exercées par la société ( pub, travail) : excès de vitesse pour arriver à l'heure, pour faire le buss avec des vidéos sur internet, faire comme les copains voir plus odacieux.

○ **les intersections ( REMC 2g, REMC 2f, REMC 2h) :**

- REMC 2g : détecter, identifier et franchir les intersection en fonction du régime de priorité : différence entre sortie privée et intersection, spécificité du marquage au sol, repérage du marquage avant le panneau quand on est prioritaire et l'inverse quand on n'est pas prioritaire, les feux tricolores et ligne d'effet des feux, feux jaune fixe et rouge, absence de marquage au sol, priorité à droite ( contrôler à gauche en premier), non-correspondance entre panneau et marquage. Importance du regard et de l'allure : la priorité absolue n'existe pas dans la réalité, sanctions pénales et accidentologiques de non-respect de la priorité, influence de ses paires et de la société.

- REMC 2f : Tourner = moment de conflit avec ceux qui continuent tout droit , attention à ceux qui nous dépassent par la droite, notamment les cyclomoteurs.

Tourner à droite = attention aux dépassement par la droite donc pas de déport sur la gauche avant de tourner, attention aux piétons dans la rue adjacente.

Tourner à gauche = ▪ à double sens ( serrer l'axe médian, poser le pied le moins vulnérable si neccessité de s'arrêter, méfiance des dépassements par ma droite)

▪ à sens unique, serrer au milieu de la voie de gauche pour tourner à gauche et l'inverse pour tourner à droite.

**IMPORTANT** : Contrôle de la signalisation, contrôle vers l'avant, contrôles rétroviseurs, contrôles angles mort, avertissement=clignotant, placement, puis continuer les contrôles rétro-angles mort jusqu'à l'intersection, en tournant ( ne pas oublier de regarder où on veut aller et non les obstacles), après avoir tourner.

Sanctions et accidentologie.

- REMC 2h : franchir les ronds-points et sens giratoires : différence entre les 2, avantage du giratoire par rapport aux feux (meilleur fluidité du trafic), vitesse des véhicules faibles à cause du rayon du giratoire, contrôler longtemps à l'avance pour éviter les arrêts inutiles, placement en fonction de la direction, importance des clignotants au bon moment, CONTRÔLES ACCRUS à l'intérieur de l'anneau et en sortant, adhérence réduite, accidentologie et sanctions.

○ **arrêts- stationnements ( REMC 2e)** : être en mesure de s'arrêter ou stationner et de repartir en sécurité

- différence entre arrêt et stationnement

- même signalisation et réglementation que pour les voitures : en bordure de trottoir en ville et sur l'accotement hors agglomération, à gauche uniquement en sens unique, ne pas sous-estimer la distance d'arrêt, tenir compte de l'état de la chaussée et de l'adhérence pour le freinage ( attention aux marquages au sol mouillés)

- contrôle rétro et en vision direct + clignotant si la voie est libre ( priorité aux véhicules sur les voies de circulation), contrôles une fois dans la circulation et retrouver une vitesse convenable.

- sanctions et accidentologie.

### **Compétence 3 = circuler dans des conditions difficiles et partager la routes avec les autres usager : 11 souscompétences**

*conditions difficiles* : circulation rapide, dense, en files, de nuit, intempéries, montagne

*partager la route* : tenir compte des autres notamment les plus fragiles

Savoir réagir en toute circonstance pour votre sécurité et celle des autres, SANCTIONS et ACCIDENTOLOGIE

Cette compétence comporte des sous-compétances qui se répètent entre elles.

○ **évaluer et maintenir les distances de sécurité en suivant, en croisant , en dépassant et en étant dépassé ( REMC 3a et 3b) :**

- différence entre « temps de réaction » qui est physiologique et incontournable et « réflexe », rapport entre « distance parcourue pendant le temps de réaction » et de « sécurité et latérale » - « temps de réaction visuel »

- évaluer l'intervalle entre 2 véhicules ou avec un usager fragile et équivalence en temps, respecter

l'intervalle en roulant mais aussi à l'arrêt, cas particulier des tunnels.

- tenir compte de la signalisation, des zones de contraintes, des zones d'incertitude des usagers arrivant en sens inverse, zones de danger potentiel

- anticiper, adapter l'allure, différentiel de vitesse en fonction des usagers, priorité de passage lors de

croisement difficiles et en déclivité, ATTENTION aux déplacements d'air dans le cas particulier des poids lourds

- savoir renoncer au dépassement ou à sa priorité, savoir être dépasser.

○ **virage et conduite en déclivité (REMC 3c): reprise du REMC 1k sur l'inclinaison**

- énergie cinétique, force centrifuge, frein moteur, effet giroscopique, et contre-braquage, adaptation de l'allure en 3 phases pour les virages (ralentir-maintenir l'allure-accélérer), surchauffe des freins

- trajectoire spécifique en agrandissant le rayon du virage pour diminuer la force centrifuge et REGARD en balayage pour ajuster la trajectoire, attention notamment dans virage à gauche à la largeur de la moto qui augmente avec l'inclinaison

- reprise des règles de priorité en montée/descente déjà travaillé dans REMC 2d et 3b.

○ **les autres usagers : caractéristiques-comportement/communication/respect/courtoisie à leur égard : REMC 3d, REMC 3e et REMC 3f (déjà travaillé en REMC 2d, REMC 3a et 3b...)**

- co-utilisation d'un même espace routier entre différents usagers, différents gabarits, différentes vitesses de déplacement, problèmes spécifiques à chaque catégorie, zones d'incertitude, besoin de déport pour les camions, placements des 2-roues et leur vulnérabilité, les véhicules lents, les piétons
- comportement de respect = appréhender la vulnérabilité potentielle d'un usager, comportement de courtoisie = ne pas abuser de sa priorité, celui qui a eu une formation (permis) doit s'adapter à celui qui n'en a pas eu
- communiquer pour éviter les conflits avec feux clignotant, de stop ... regard, gestes (pied tendu pour remercier) – respect des différences, courtoisie, le plus fort protège le plus faible
- cas particulier des POIDS LOURDS : 2-roues = véhicule étroit et peu visible notamment des conducteurs de poids lourds qui ont des angles morts plus importants ⇒ zones d'évolution autour des poids lourds dangereuse : différence de trajectoires, méfiance dans les ronds-points, déport sur la gauche pour tourner à droite, ETRE VU= VOIR LE CONDUCTEUR DANS SON RETRO

○ **voie rapide: insertion, circulation, sortie :REMC 3g (abordé aussi avec le REMC 2d)**

- évaluer les distances entre les usagers, et surtout leurs vitesses de rapprochement = multiplier les contrôles, décider si l'insertion est possible, exploitation de l'effet fermeture éclair si circulation dense, importance du regard, démarrer vite ≠ rouler vite
- maintien des distances de sécurité, regarder loin pour anticiper, voie express
- utiliser la voie de décélération au maximum, se réadapter à la limitation de vitesse après les voies rapides.

○ **conduire dans une file de véhicule,dans une circulation dense - circulation interfiles : REMC 3h et 3i ( reprise du REMC 3e)**

- concentration sur les seuls indices utiles, franchissement d'intersection s'il y a de la place après, piétons qui traversent n'importe où ou masqués, transports en commun et respect de leurs horaires, 2-roues
- circulation en files ininterrompues : au milieu de sa voie, feux de détresse si je suis le dernier lors d'un ralentissement, effet accordéon, respect des distances de sécurité, changement de file interdit sauf pour changer de direction
- circulation inter-files = circulation entre les files de véhicules à l'arrêt ou roulant à vitesse réduite dans un trafic dense (11 départements concernés sur autoroute et routes à 2 voies avec séparation centrale **donc interdit en ville**): si la circulation est inférieure à 50 km/h, si 3 voies de circulation , l'inter-files se fait entre les 2 les plus à gauche, sans dépasser un autre 2 roues déjà en inter-files
- regard mobile vers l'avant, l'arrière, les côtés, ... pour anticiper les ralentissements et réactions des autres usagers, regarder encore plus loin vers l'avant

○ **adhérence et visibilité réduites : REMC 3j (aborder aussi avec le REMC 2d)**

- état de la chaussée et coefficient d'adhérence, marquage au sol, blocage de roues sur sol mouillé, distance de freinage, distance d'arrêt>distance de visibilité, limitations de vitesses spécifiques, conduite par mauvais temps mais aussi de nuit
- accessoires/commandes du véhicule pour mieux voir et être mieux vu, importance des feux (réglage, propreté et état) et réglementation, importance des pneumatiques, équipements spéciaux (tenue de pluie, vêtements voyants, double visière non teintée... REMC 1a),
- fatigue plus rapide par mauvais temps ou de nuit (perception altérée, éblouissement, diminution de l'acuité visuelle, vision des couleurs perturbée).

○ **ouvrages routiers (tunnels, ponts, passages à niveaux) REMC 3k:**

- trou noir en entrée de tunnel et éblouissement en sortie, interdictions (demi-tour, arrêt/stationnement...), limitation de vitesse et minimum obligatoire, signalisation, panneau tunnel, distance de sécurité imposée, diodes bleues, refuge, issue de secours, panne, incendie, accident
- traversée de pont, pont mobile, passage à niveaux, rétrécissement de la chaussée (REMC 2d, REMC 3a et b), arrêt-stationnement interdit, vent et verglas lors de la traversée de pont.

**Compétence Globale 4 = pratiquer une conduite autonome, sûre et économique : 7 sous-compétences**

*autonome* : être capable de s'adapter de soi-même aux différentes situations rencontrées, faire des choix sans être guidé par le moniteur

*sûre* : démontrer que l'on fait une place à la sécurité grâce à son allure, sa position sur la chaussée, son regard et l'anticipation des situations à risques

*économique* : essentielle à une conduite apaisée

○ **autonomie pour suivre un itinéraire (REMC 4a) et pour un trajet long (REMC4b):**

- lire une carte routière, couleur des panneaux de direction, indications du passager éventuel au bon moment, GPS, souci avec les trajets quotidiens et baisse de vigilance
- mise en application des REMC 2a, 2b ,2c,2d,2g,2f, REMC 3a, 3b, 3g ...
- importance de la préparation pour diminuer le stress et la fatigue, pauses prévues en avance et hydratation, bifurcations- déviations de direction, signaux de fatigue, conduite de nuit (REMC 3j), voyage de groupe
- importance de la préparation du véhicule pour diminuer les risques de pannes (mécanique, pneus, carburant), de problèmes liés au chargement, installation des passagers (REMC 1b)
- vitesse moyenne et vitesse instantanée, vitesse excessive qui ne fait pas gagner du temps, baisse de la vitesse de croisière pour consommer/polluer moins, contrôler mieux son environnement/anticipation, diminuer le stress et la fatigue
- utilisation d'internet, GPS, ville à traverser écrites en gros et plastifié, itinéraire BIS, de substitution...

○ **facteurs de risque (REMC 4c) - accident P.A.S (REMC 4d):**

- connaître l'influence sur la conduite, les risques, les sanctions de la conduite sous l'emprise de drogues, alcool, les idées fausses, les médicaments, la vitesse excessive (facteur déclenchant et/ou aggravant), les hommes plus accidentés que les femmes
- stress, soucis, maladie, fatigue (reconnaître les signes et savoir y faire face)
- distracteurs de conduite : tél, sms, mail, GPS...
- accident matériel, accident corporel, constat amiable, délit de fuite, de non assistance à personne en danger
- protéger les lieux (triangle, gilet...) pour éviter le sur-accident, prise d'un max d'info avant d'alerter les secours (e-call, n° d'urgence) secourir=noter l'évolution de l'état des victimes en attendant les secours, gestes de 1<sup>er</sup> secours.

○ **entretien-dépannage ( REMC 4f), aides à la conduite(REMC 4e), écoconduite (REMC 4g) abordé dans REMC 4a :**

- différence entre régulateur et limiteur de vitesse, ABS
- avantages et inconvénients , risques de baisse de vigilance et de perte de contrôle, ce sont des aides, elles ne remplacent pas le conducteur.
- défaut d'entretien et lourdes conséquences sur la sécurité, importance des pneumatiques, ampoule, fusible, notice d'utilisation et carnet d'entretien, gilets et triangle
- situation d'urgence, distance de sécurité et anticipation des ralentissements, freinage d'urgence, dérapage, défaillance du frein principal.
- écoconduite sur 3 points (pneus-carburant-frein), amélioration du confort et baisse du stress (conduite plus souple), pollution atmosphérique et sonore, entretien du véhicule, chargement (REMC 4b), distance de sécurité, couper le moteur pour arrêts >30 s, rapport poids-puissance, régulateur et limiteur de vitesse
- 5 règles = accélérateur, rapport de vitesse, vitesse stable, régime moteur, anticipation et conduite apaisée
- choix du véhicule, covoiturage, autopartage, vélo, marche, parking relais, transports en commun.

*REMARQUE : au début de votre formation, un livret reprennant les parcours + 12 fiches, épreuves de l'examen plateau vous sera remis.*