

PROGRAMME FORMATION 125CM3

Durée : 7 heures

Rythme : Une journée ou 2 demi-journées

Objectifs : Etre capable de :

Effectuer les vérifications courantes de sécurité du véhicule

Maîtriser le maniement du véhicule à allure lente, normale, dans un trafic faible, dense

Appréhender la route dans les conditions de circulation

Circuler dans des conditions difficiles et partager la route avec les autres usagers

Pratiquer une conduite autonome, sûre et économique

Public : Candidat désirant conduire un véhicule 2 roues motorisé (motocyclette légère et/ou véhicule de catégorie L5e).

Pré-réquis : Détenteur du permis B depuis plus de 2 ans (en cours de validité).

Matériel requis :

Casque – Gants - Blouson de moto - Chaussures de moto ou montantes avec renfort de protection au niveau de la malléole

Gilet -Radio

Moyens pédagogiques :

Véhicule motocyclette légère et/ou de catégorie L5e

Piste de manœuvre avec matériel aux évolutions du plateau (cônes, piquets...)

Salle de cours pour valider le respect et l'application du code la route

Zones de circulation adaptées aux objectifs de circulation

Méthodes pédagogiques :

Exercices en groupe pour les enseignements pratiques hors circulation

Méthodes démonstratives, accompagnement vers l'autonomie pour la pratique hors circulation

Auto évaluation au fil des compétences

Formateurs : Titulaires du BEPECASER avec option deux-roues ou CCS deux-roues

Validation : Délivrance de l'attestation

Cette formation a pour thèmes :

Le respect de la règle

La prise d'information et de communication

La prise de conscience des risques

L'influence des pressions extérieures sur le comportement

Le partage de la route avec les autres usagers

Le respect des autres usagers et l'attitude courtoise au guidon

La conduite économique et respectueuse de l'environnement

Théorie (2 heures)

L'objectif de cette phase de formation est de permettre au futur conducteur de :

Savoir analyser les accidents les plus caractéristiques impliquant ces types de véhicules

D'appréhender les situations délicates d'utilisation de ces véhicules :

- conduire sous la pluie,
- circuler de nuit,
- anticiper et détecter les dangers,
- de savoir se rendre détectable,
- d'être sensibilisé à l'importance de l'équipement (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, peinture 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

Hors circulation (2 heures)

L'objectif de cette phase de formation est de permettre au futur conducteur 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

Equilibre et 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) 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

Circulation (3 heures) cette partie en circulation se fera en et hors agglomération

L'objectif de cette phase de formation est de permettre au futur conducteur de :

Rechercher les indices utiles

Adapter sa vitesse aux situations et respecter les distances de sécurité latérales et longitudinales

Choisir sa voie de circulation

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 et accélération d'une motocyclette et/ou d'un véhicule de catégorie L5e)

Négocier un virage