



7 Place du 9 Juin 1944 – 53100 MAYENNE
Tél : 02 43 04 37 77 - Portable : 06 07 36 43 04
Agrément : E1705300020 - N° RCS : 452 451 990

LE PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION MOTO

Compétence 1 : Maîtriser le maniement de la moto à vitesse réduite et à vitesse plus élevée, hors circulation.

1. Connaître et adopter les comportements sécuritaires en matière d'équipement du motard,
2. Connaître la conception de la moto, ses principaux organes, les principales commandes et le tableau de bord,
3. Maîtriser et déplacer la machine (sans l'aide du moteur),
4. Adopter une position de conduite sécurisante sur la machine – Descendre de la machine en sécurité,
5. Démarrer et s'arrêter en toutes circonstances,
6. Monter et rétrograder les rapports de vitesse,
7. Maîtriser la réalisation d'un freinage,
8. Connaître les incidences du regard sur la trajectoire et la stabilité,
9. Tenir l'équilibre, maintenir la stabilité et guider la moto (sans et avec passager),
10. Maîtriser l'utilisation de l'embrayage (sauf transmission automatique),
11. Maîtriser les techniques d'inclinaison,
12. Maîtriser un freinage d'urgence,

Compétence 2 : Appréhender la route et circuler dans des conditions normales.

13. Connaître et respecter les règles de circulation,
14. Rechercher la signalisation, les indices utiles et en tenir compte, (notamment ceux spécifiques à la conduite d'un 2 roues),
15. Positionner le véhicule sur la chaussée et choisir la voie de circulation,
16. Adapter l'allure aux situations,
17. Etre en mesure de s'arrêter ou stationner et de repartir en sécurité,
18. Tourner à droite et à gauche en agglomération,
19. Détecter, identifier et franchir les intersections suivant le régime de priorité,
20. Franchir des ronds-points et les carrefours à sens giratoire,

Compétence 3 : Circuler dans des conditions difficiles et partager la route avec les autres usagers

21. Évaluer et maintenir les distances de sécurité,
22. Croiser, dépasser, être dépassé,
23. Négocier les virages de la façon la plus sécurisante,
24. Communiquer avec les autres usagers,
25. Connaître les caractéristiques des autres usagers et savoir se comporter à leur égard avec respect et courtoisie,
26. Connaître les particularités des véhicules lourds et savoir se rendre visible,
27. S'insérer, circuler et sortir d'une voie rapide,
28. Conduire dans une file de véhicules et dans une circulation dense,
29. Connaître les règles relatives à la circulation inter-files, Savoir la pratiquer dans les départements autorisés et si les conditions de sécurité et la situation d'apprentissage le permettent,
30. Conduire quand l'adhérence et la visibilité sont réduites,
31. Conduire à l'abord et dans la traversée d'ouvrages routiers tels que les tunnels, les ponts,

Compétence 4 : Pratiquer une conduite autonome, sûre et économique

32. Suivre un itinéraire de manière autonome,
33. Préparer et effectuer un voyage longue distance en autonomie,
34. Connaître les principaux facteurs de risques, ceux plus spécifiques à la conduite des motos et les recommandations à appliquer,
35. Connaître les comportements à adopter en cas d'accident : protéger, alerter, secourir,
36. Connaître les dispositifs d'aides à la conduite du véhicule (ABS, aides à la navigation, régulateur, limiteur de vitesse),
37. Avoir des notions sur l'entretien, le dépannage de la moto,
38. Pratiquer l'éco conduite.