

# STAGE 2 roues – Niveau 1

Durée : 1 jour

Lieu : Centres de l'Automobile Club Prévention

Nombre de participants : 12 personnes

## OBJECTIF :

- Comprendre et évaluer les risques liés à la conduite d'un cyclomoteur
- Former à la Conduite Attitude permettant de mieux conduire son cyclomoteur et mieux anticiper les dangers

## CONTENU :

### TEMOIGNAGES D'EXPERIENCE

Tour de table  
Débat

### RAPPEL DES NOTIONS DE SECURITE

La réglementation concernant le motard en circulation  
Entretien et périodicité

### MANIABILITE ET CONDUITE

Position de conduite adaptée (seul et à 2)  
Equilibre et aisance  
Maniabilité à allure lente  
Maniabilité à allure normale  
Approfondir la technique du regard projeté  
L'inclinaison  
Evitement d'obstacles  
*Théorie et exercices de mise en application*

### LE FREINAGE

Le freinage conventionnel et avec ABS  
Le temps de réaction  
Les distances de freinage (à 30 et 60 Km/h)

*Théorie et exercices de mise en application*

### NEGOCIER UN VIRAGE

Rappel de la trajectoire  
La force centrifuge  
Evitement d'obstacle en virage  
*Théorie et exercices de mise en application*

### PARCOURS ROUTIER

Application des règles de circulation  
Mettre en application les règles de la  
« Conduite Attitude »

### SYNTHÈSE GÉNÉRALE DE FIN DE STAGE

Réflexion sur la conduite d'un 2 roues  
Questions – Réponses  
Remise d'un certificat

NB : Ces formations sont réalisées avec les véhicules des stagiaires.

## VARIANTES DE CE STAGE

- Stage cyclomoteur
- Stage 2 roues - débutant
- Stage 2 roues - niveau 2