

STAGE 2 roues – Niveau 2

Durée : 1 jour

Lieu : Centres de l'Automobile Club Prévention

Nombre de participants : 12 personnes

OBJECTIF :

- Former à la Conduite Attitude permettant de mieux conduire son cyclomoteur et mieux anticiper les dangers
- Perfectionner l'expérience et la maîtrise du 2 roues en conditions particulières

CONTENU :

TEMOIGNAGES D'EXPERIENCE

Tour de table
Débat

RAPPEL DES PRINCIPES DE BASE

La position de conduite seul et avec passager
L'équilibre seul et avec passager
L'aisance et le contrôle
La technique de regard projeté
Maniabilité à allure normale
Théorie et exercices de mise en application

NEGOCIER UN VIRAGE

La trajectoire en courbe
Evitement d'obstacle en virage
Théorie et exercices de mise en application

RAPPEL TECHNIQUE DE FREINAGE SUR ROUTE NORMALE

Transfert des masses
Freinage sans et avec ABS
Théorie et exercices de mise en application

MAITRISE DU 2 ROUES EN CONDITIONS DIFFICILES

Savoir maîtriser la moto sur sol glissant
Conséquences de la vitesse mal adaptée
Conséquences du blocage de la roue avant
Conséquences du blocage de la roue arrière

Maîtrise des pertes d'adhérence liées à la conduite :

au démarrage
en dérapage
En évitement d'obstacle

Maîtrise des pertes d'adhérence liées au freinage :

le freinage adapté
Le freinage ABS
En évitement d'obstacle

SYNTHÈSE GÉNÉRALE DE FIN DE STAGE

Réflexion sur la conduite d'une moto
Questions – Réponses
Remise d'un certificat

NB : Ces formations sont réalisées avec les véhicules des stagiaires. Seuls les exercices de maîtrise du 2 roues en conditions difficiles est exclusivement réalisé avec les motos des Centres de l'Automobile Club Prévention, équipées de dispositifs anti-chutes.

VARIANTES DE CE STAGE

- Stage cyclomoteur
- Stage 2 roues - débutant
- Stage 2 roues - niveau 1