

STAGE 2 roues - débutant

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

RÉGLEMENTATION et ACCIDENTOLOGIE

NOTIONS DE CONDUITE ATTITUDE

Organiser son déplacement, entretenir son 2 roues

Observer : voir, analyser et anticiper
Adapter sa conduite et son comportement

UTILISATION DU 2 ROUES A ALLURE LENTE

Maniabilité et manœuvre à allure lente
Technique du regard projeté
Test d'équilibre seul et avec passager
Théorie et exercices de mise en application

FREINAGE ET ANTICIPATION

Transfert de masse
Répartition des efforts de freinage : freinage avant et arrière
Temps de réaction et distances de freinage
Mise en application : exercices progressifs et adaptés au niveau des stagiaires

UTILISATION DU 2 ROUES A ALLURE NORMALE

Maniabilité et manœuvre à allure normale
Technique du regard projeté
L'inclinaison et la stabilité
Trajectoires en courbe
Evitement d'obstacle
Théorie et exercices de mise en application

PARCOURS ROUTIER

Placement sur la chaussée
Priorité de passage
Changement de direction
Dépassement / croisement
Signalisation

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 - niveau 1
- Stage 2 roues - niveau 2