

## PARCOURS DE FORMATION ATTESTATION 125 cm3

Pour prétendre à cette formation, il faut avoir obtenu le permis B depuis au moins deux ans mais néanmoins, elle peut être suivie un mois avant la date anniversaire des 2 ans d'obtention de la catégorie B du permis de conduire.

La formation met en avant l'importance de la prise de conscience des risques et la nécessité de respecter les règles. Elle insiste également sur les avantages qu'il y a à adopter une conduite apaisée, respectueuse des autres et de l'environnement. C'est également une occasion unique de réfléchir au comportement et à la place que chacun occupe dans la circulation.

### Cours Théorique : Rappels de certaines notions théoriques si nécessaire

- Réglementation, signalisation et règles de circulation. Positionnement sur la chaussée.
- Analyse des accidents les plus caractéristiques impliquant les motocyclettes et les tricycles à moteur.
- Les forces : effet gyroscopique, force centrifuge, contre braquage.
- Risques concernant l'adhérence. (exemples : flaque de gasoil, passage d'un ralentisseur, présence de gravillons, de peintures au sol ou de plaques métalliques)
- Conseils qui permettent d'appréhender les pièges de la route, comme la conduite sous la pluie ou de nuit.
- Sensibilisation à l'importance de s'équiper en vêtements protecteurs de qualité (casque à la bonne taille et attaché, gants, pantalon, blouson avec dorsale et chaussures montantes).

### Travail hors circulation (ou plateau)

- Prise en main du véhicule et vérifications indispensables : huile, pression et usure des pneumatiques, poignée de gaz, système de freinage
- Démarrer, s'arrêter, positionner son corps pour assurer un meilleur équilibre grâce à une juste répartition du poids
- L'équilibre avec et sans passagers
- La maîtrise des commandes et l'utilisation de la boîte de vitesses
- L'évitement, le freinage et l'inclinaison
- Maîtrise de la moto à allure réduite hors circulation (parcours sans moteur avec vérifications et parcours à allure lente avec et sans passager)
- Maîtrise de la moto à allure plus élevée : freinage et évitement.

### Formation en circulation

Le candidat a acquis les connaissances et les comportements nécessaires pour circuler en sécurité, sans gêner, sans surprendre et sans être surpris.

- Adapter sa vitesse aux circonstances de la circulation.
- Placements sur la chaussée en fonction notamment des angles morts des véhicules lourds.
- Franchissement d'intersections, changement de direction (négocier un virage en sécurité).
- Dépasser en toute sécurité en tenant compte du phénomène d'aspiration

