

Préventis 2 Roues Motorisées

Centaure

Pour une conduite plus sûre

Cette formation alterne théorie et pratique.
Elle permet à vos collaborateurs d'acquérir et d'approfondir
les compétences nécessaires à une conduite professionnelle.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le risque routier spécifique à 2 roues motorisées en conduite professionnelle.
- Apporter des outils de gestion de ce risque dans ses déplacements professionnels.
- Réfléchir sur son comportement de motard dans l'espace routier.



Cette formation est réalisée sur site Centaure

3 à 6 personnes

Formation de 14h sur 2 jours



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Une infrastructure routière dédiée.
- Un plateau d'exercice sec (plateau dédié ou boucle de raccordement) permettant la pratique de la moto.
- Un parc de moto Centaure.
- Des salles de formation équipées multimédia.

PRÉREQUIS

Être titulaire d'un permis de conduire moto en cours de validité. Disposer d'un véhicule 2 roues motorisées de fonction, de service ou personnel dans le cadre d'une utilisation professionnelle.

PUBLIC VISÉ

Professionnel utilisant un véhicule 2 roues motorisées dans le cadre de ses déplacements professionnels.

MODALITÉS DE VALIDATION DES ACQUIS

Remise de l'attestation de formation avec les résultats du stagiaire aux épreuves d'évaluations des 3 compétences :

- Un QCM de 15 questions
- Quatre mises en situations sur site protégé :
 - Une mise en situation maniabilité à allure lente
 - Une mise en situation maniabilité à allure normale
 - Une mise en situation dégradée à allure lente
 - Une mise en situation dégradée à allure normale

En cas d'échec, il sera nécessaire de s'inscrire à une nouvelle session de 2 jours de formation).

NIVEAU DE FORMATION DES INTERVENANTS

Tous les formateurs Centaure sont titulaires du Titre Professionnel d'Enseignant de la Conduite et de la Sécurité Routière ou du Brevet d'État BEPECASER mention 2 roues, niveau minimum obligatoire pour enseigner chez Centaure, et suivent également un cursus complet de formation interne. Les évaluateurs : Cursus de formation et d'habilitation interne.



Préventis 2 Roues Motorisées



1^{RE} DEMI-JOURNÉE

8h30 ACCUEIL DES PARTICIPANTS	- Présentation de Centaure, des objectifs pédagogiques de la formation	
ATELIER THÉORIQUE EN SALLE	- Présentation du cadre d'évaluation	
Tour de table	- Expérience 2RM - 2RM utilisées	- vécu 2 RM - attentes du stage
Rappels sur la géométrie d'un 2RM	- Effet gyroscopique - Angle de chasse - Châsse - Empattement	- Conséquence de la modification de ces paramètres sur le comportement de la moto - Position sur la moto
Présentation des objectifs	> Connaître les éléments influençant la stabilité d'un 2RM > Connaître les équipements de protection moto obligatoires et facultatifs	
Rappels sur les équipements de protection 2RM	- Casque - Blouson - Bottes - Gilet Air bag	- Gants - Pantalon - Gilet haute visibilité

10h00 Pause

10h10 ATELIER PRATIQUE Sur plateaux d'exercices avec les motos du centre	> Expérimenter l'influence du regard et de la position sur la trajectoire d'un 2RM - Pression des pneus de la moto professionnelle - Exercices de maniabilité basse vitesse : <ul style="list-style-type: none"> • Ligne droite cônes, décalés, portes • Huit entre cônes • Huit entre portes 	
--	--	--

11h40 ATELIER THÉORIQUE EN SALLE Accidentologie	> Avoir des notions sur l'accidentalité 2RM Statistiques accidentologie moto et évolution. Réflexion sur les idées reçues liées à la culture 2RM. - Comparaison des risques auto/2RM - Évolution sur les 10 dernières années - Situation actuelle	
--	--	--

12h00 Déjeuner

2^E DEMI-JOURNÉE

13h30 ATELIER PRATIQUE Sur plateaux d'exercices avec les motos du centre puis véhicules professionnels	Exercices de maniabilité basse vitesse seul et passager : <ul style="list-style-type: none"> - Demi-tour ralenti - étude gestion de commandes - Slalom décalé ralenti et en gestion de commandes - Exercices de synthèse (escargot, slalom lent décalé, huit contraint, Planche ou piquets, cônes 	
--	---	--

15h00 Pause

15h15 ATELIER PRATIQUE Sur plateaux d'exercices avec les motos du centre puis véhicules professionnels	> Pousée de guidon - Ligne droite lâcher de guidon (40km/h) - Effet gyroscopique (lâcher les mains + regard loin) - Pousée du guidon sans cônes puis avec cônes	
--	--	--

16h15 ATELIER THÉORIQUE EN SALLE Débriefing	- Théorie DU - Définitions des différents accidents routiers professionnels : <ul style="list-style-type: none"> - Accident de mission - Accident de trajet - Définition du DUERP 	
--	---	--

17h00 Fin de la journée

3^E DEMI-JOURNÉE

8h30 ATELIER THÉORIQUE EN SALLE

Psycho/Physiologie

- > **Connaître les limites psycho/physiologiques.**
- > **Prendre conscience que ces limites peuvent être sources d'accidents**

Rappels sur la perception :

Test de vue >

- Anatomie de l'œil
- Limites perceptives (champs de vision, tache aveugle, effet du faible contraste, effet de la vitesse, effet de l'alcool)

Rappels sur la vigilance et l'attention :

- Chronobiologie
- Dette de sommeil
- Somnolence – Fatigue
- Éléments favorisant la fatigue

9h30 ATELIER PRATIQUE

Sur plateaux d'exercices
avec les motos du centre

- > **Connaître l'influence de la position sur le guidage et l'équilibre d'un 2RM à vitesse normale**

Exercices de conduite à vitesse normale :

- slalom amazone

à 1 main sur le réservoir :

- slalom
- slalom debout C1
- à genoux sur la selle

10h30

Pause

10h40 ATELIER PRATIQUE

Sur plateaux d'exercices

Suite des exercices :

- évitement

11h15 ATELIER THÉORIQUE EN SALLE

Débriefing évitement

- Les distracteurs : alcool, téléphone, stupéfiant, GPS, fatigue/stress, inter-com et l'impact sur le temps de réaction.
- Explication freinage normal/appuyé

- > **Rappel sur les conséquences d'un freinage sur la géométrie d'un 2RM**

Théorie freinage :

- Châsse
- Position à adopter lors des freinages appuyés
- Empattement
- Freinage décalé (vidéo)
- Angle de châsse
- Position à adopter sur surfaces à adhérence réduite
- Frein arrière en virage

12h00

Déjeuner

4^E DEMI-JOURNÉE

13h30 ATELIER PRATIQUE

Sur plateaux d'exercices

avec les véhicules professionnels

- > **Savoir réaliser un freinage à différentes vitesses.**
- Comprendre l'influence de la vitesse, de l'état de la chaussée**

Exercices de freinage :

- Freinage type référentiel Centaure
- 60 km/h : frein arrière – avant – combinés
- = distances de plus en plus courtes
- Freinage 60 km/h routes mouillées

- > **Connaître l'influence de différentes surfaces sur la conduite d'un 2RM et l'expérimenter l'intérêt du frein arrière en courbe**

- Exercice de freinage roue arrière en courbe à vitesse constante (40 km/h) et roulage

14h45

Pause

15h00 ATELIER PRATIQUE

Sur plateaux d'exercices

Suite des exercices

- Enchaîné sur différentes surfaces

15h15 ÉVALUATIONS

4 exercices de 15 minutes (test individuel sur plateau)

16h15 RETOUR EN SALLE

- Évaluation QCM / Débriefing (test individuel sur tablettes numériques)

16h30

- Questionnaire de satisfaction et Tour de table

17h00 Fin de la journée

Le réseau Centaure

Pour une conduite plus sûre

12 centres certifiés en France



centaure.com

Depuis plus de trente cinq ans,
Centaure est le partenaire
privilegié des entreprises,
administrations et
collectivités locales.



Pour toute personne en situation de handicap, merci de le préciser au plus tard au moment de l'inscription afin que nous puissions indiquer les modalités qui pourraient être mises en œuvre pour faciliter l'accès à la formation. Le délai d'accès et le prix de la formation sont disponibles sur demande.

Centaure

Pour une conduite plus sûre