



## **PROGRAMME DE FORMATION PRÉPARATOIRE À LA CATEGORIE « A2 vers A » passerelle.**

### **La formation théorique**

#### **Séquence en salle (2 heures)**

Durant la séquence de 2 heures en salle, vous serez amenés à échanger sur vos pratiques et expériences au guidon d'un 2 roues (moto ou scooter), sous forme d'un tour de table par exemple.

Quelques thèmes sur les facteurs d'accidents sont abordés notamment la vitesse et les produits psychoactifs. Les chiffres spécifiques à l'accidentologie en 2 roues sont passés en revue et l'accent est mis sur le comportement, l'équipement et la détectabilité.

### **La formation pratique**

#### **La Séquence pratique hors circulation (plateau)**

Vous pourrez par exemple travailler sur :

- Le freinage :
  - utilisation du frein avant et du frein arrière, de façon dissociée
  - utilisation du frein avant et du frein arrière, de façon concomitante
  - explications sur le transfert des masses
  - comment s'arrêter et repartir en courbe
- Explications et travail sur les techniques d'inclinaison :
  - réalisation d'exercices sur l'inclinaison de la machine : travail du guidon, des pieds et des genoux-
- Les situations de changements de direction à droite et à gauche :
  - mouvements et positionnements du regard
  - mouvements et positionnements de la tête et du corps
- comprendre l'utilité du slalom au regard de la réalité des situations rencontrées en circulation et réalisation d'exercices.
- Et confrontation avec le vécu du motard.

### **Partie pratique en circulation (3 heures)**

Circulation : (pour cette séquence une seule moto est généralement utilisée).

Vous partez pour un itinéraire routier au maximum à 4 participants avec un formateur suiveur équipé d'une radio.

L'objectif de cette séquence est de réaliser un audit de votre conduite, principalement axé sur la perception, l'analyse, la prise de décision et l'action.

Le bilan:

Votre ressenti sur la formation et vos prestations dans le cas d'une formation collective, un échange avec les autres participants sur ce qu'ils ont perçu de votre conduite

Enfin, un bilan réalisé par l'enseignant de la conduite, accompagné d'explications et de conseils en lien avec les particularités de la conduite d'une moto plus puissante et supérieure à 35 kW

