

# 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 risques 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.
- Des outils permettant une mesure du temps de réaction et du niveau de perception.

## PRÉREQUIS

Être titulaire d'un permis de conduire moto en cours de validité. Disposer d'un véhicule 2 roues motorisé 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

# Centaure

Pour une conduite plus sûre



## 1<sup>RE</sup> DEMI-JOURNÉE

<b>8h30 ACCUEIL DES PARTICIPANTS</b>	- Gestion administrative et prise de contact avec le groupe autour d'un café
<b>ATELIER THÉORIQUE EN SALLE</b> Tour de table	- Expérience 2RM - 2RM utilisées - vécu 2 RM - attentes du stage
Présentation des objectifs	<b>&gt; Connaître les éléments influençant la stabilité d'un 2RM</b> <b>&gt; Connaître les équipements de protection moto obligatoires et facultatifs</b>
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
Rappels sur les équipements de protection 2RM	- Casque - Blouson - Bottes - Gilet Air bag - Gants - Pantalon - Gilet haute visibilité
<b>10h00</b>	Pause
<b>10h10 ATELIER PRATIQUE</b> <b>Sur plateaux d'exercices</b> avec les motos du centre	<b>&gt; Expérimenter l'influence du regard et de la position sur la trajectoire d'un 2RM</b> - Pression des pneus de la moto professionnelle - Exercices de maniabilité basse vitesse : • Ligne droite cônes, décalés, portes • Ligne droite récupération d'objet • Huit entre cônes • Huit entre portes
<b>11h40 ATELIER THÉORIQUE EN SALLE</b> <b>Accidentologie</b>	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
<b>12h00</b>	Déjeuner

## 2<sup>E</sup> DEMI-JOURNÉE

<b>13h30 ATELIER PRATIQUE</b> <b>Sur plateaux d'exercices</b> avec les motos du centre puis véhicules professionnels	<b>&gt; Avoir des notions sur l'accidentalité 2RM</b> - Connaître les définitions des accidents de mission et de trajet - Connaître le DUERP <b>&gt; Expérimenter l'influence du regard et de la position sur la trajectoire d'un 2RM</b>  Exercices de maniabilité basse vitesse seul et passager : - Demi-tour ralenti - Slalom lent ralenti, une main, debout, ... - étude gestion de commandes - Slalom décalé ralenti et en gestion de commandes - Exercices de synthèse (escargot, slalom lent décalé, huit contraint, division d'attention, déplacement d'objets, ...) - Passage sous portes
<b>15h00</b>	Pause
<b>15h15 ATELIER PRATIQUE</b> <b>Sur plateaux d'exercices</b> avec les motos du centre puis véhicules professionnels	<b>&gt; Poussée de guidon</b> - Ligne droite lâcher de guidon (40km/h) - Effet gyroscopique (lâcher les mains + regard loin) - Poussée du guidon sans cônes puis avec cônes
<b>16h15 ATELIER THÉORIQUE EN SALLE</b> <b>Débriefing</b>	- Théorie DU - Définitions des différents accidents routiers professionnels : - Accident de mission - Accident de trajet - Définition du DUERP
<b>17h00</b>	Fin de la journée

## 3<sup>E</sup> DEMI-JOURNÉE

<b>8h30 ATELIER THÉORIQUE EN SALLE</b> Psycho/Physiologie	<b>&gt; Connaître les limites psycho/physiologiques.</b> <b>&gt; Prendre conscience que ces limites peuvent être sources d'accidents</b>  Rappels sur la perception :  Rappels sur la vigilance et l'attention :	- Anatomie de l'œil - Limites perceptives (champs de vision, tache aveugle, effet du faible contraste, effet de la vitesse, effet de l'alcool)  - Chronobiologie - Dette de sommeil - Somnolence – Fatigue - Éléments favorisant la fatigue - Les 3 degrés précurseurs de l'endormissement
<b>10h10 ATELIER PRATIQUE</b> <b>Sur plateaux d'exercices</b> avec les motos du centre	<b>&gt; Connaître l'influence de la position sur le guidage et l'équilibre d'un 2RM à vitesse normale</b>  Exercices de conduite à vitesse normale : - slalom amazone - poutre - bascule - évitement	- slalom - slalom debout - slalom assis sur le réservoir - slalom pieds sur selle
<b>10h30</b>	Pause	
<b>10h40 ATELIER PRATIQUE</b> <b>Sur plateaux d'exercices</b>	Suite des exercices	
<b>11h15 ATELIER THÉORIQUE EN SALLE</b> <b>Débriefing évitement</b>	- Les distracteurs : alcool, téléphone, stupéfiant, GPS, fatigue/stress, inter-com et l'impact sur le temps de réaction. - Explication freinage normal/appuyé  <b>&gt; Rappel sur les conséquences d'un freinage sur la géométrie d'un 2RM</b>  Théorie freinage : - Châsse - Position à adopter lors des freinages appuyés - Empattement	- Angle de chasse - Position à adopter sur surfaces à adhérence réduite
<b>12h00</b>	Déjeuner	
<b>4<sup>E</sup> DEMI-JOURNÉE</b>		
<b>13h30 ATELIER PRATIQUE</b> <b>Sur plateaux d'exercices</b> avec les véhicules professionnels	<b>&gt; Savoir réaliser un freinage à différentes vitesses.</b> <b>Comprendre l'influence de la vitesse, de l'état de la chaussée</b>  Exercices de freinage : - Freinage type référentiel Centaure - Freinage frein avant bloqué allure très faible pour verrouillage des bras - 40 - 50 - 60 - 70 routes mouillées = distances de plus en plus courtes  <b>&gt; Connaître l'influence de différentes surfaces sur la conduite d'un 2RM et l'expérimenter l'intérêt du frein arrière en courbe</b> - Exercice de freinage roue arrière en courbe à vitesse constante (40 km/h) et roulage enchaîné sur différentes surfaces : herbe / route avec obstacle / graviers	- Freinage décalé - Freinage sur graviers
<b>14h45</b>	Pause	
<b>15h00 ATELIER PRATIQUE</b> <b>Sur plateaux d'exercices</b>	Suite des exercices	
<b>15h15 ÉVALUATIONS</b>	4 exercices de 15 minutes	
<b>16h15 RETOUR EN SALLE</b>	- Évaluation QCM / Débriefing	
<b>16h30</b>	- Questionnaire de satisfaction et Tour de table	
<b>17h00</b>	Fin de la journée	

# Le réseau Centaure

Pour une conduite plus sûre

12 centres certifiés en France



[centaure.com](http://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