

PROGRAMME DU STAGE

Un stage se déroule sur 2 jours avec sa propre moto. Par un mélange de théorie en salle, d'exercices techniques en milieu protégé, et d'audit de conduite sur route, ce stage allie perfectionnement et plaisir de la pratique du deux-roues. L'utilisation du regard, du braquage inverse, des exercices de maniabilité à basse vitesse, des exercices à allure plus élevée (inclinaison, freinage, et évaluation des capacités dans l'urgence), l'étude des trajectoires sur route....sont autant d'éléments qui feront que votre moto pèsera une vingtaine de kilo en moins !!!

Premier jour du stage

- 9h00 Théorie « la conduite, une tâche complexe »
- La dynamique « Pilote-Moto-Route »
 - Le regard : perception visuelle et limites
 - Les limites physiologiques
 - Les différents types de freinages
 - Le déplacement en groupe
 - Les principaux scénarios accotogènes des deux-roues à moteur et leurs causes. Les statistiques.
- 12h30 Déjeuner
- 13h30 Pratique hors circulation
- Position de conduite
 - Maniabilité basse vitesse
 - Technique routière d'inclinaison
 - Freinage de précision (pré-urgence)
- 18h00 Etude vidéo, bilan de la journée

Second jour du stage

- 9h00 Pratique hors circulation
- Maniabilité basse vitesse, avec utilisation des commandes
 - Enchaînement demi tour rapide.
 - Technique routière d'inclinaison (suite)
 - Freinage de ralentissement
 - Evaluation des capacités dans l'urgence
- 12h30 Déjeuner
- 13h30 Théorie en salle
- Trajectoires de virages routiers
- 15h00 Pratique sur route
- Trajectoires de virages sur route
 - Audit de conduite : vérification des acquis, gestion de l'environnement, analyse du comportement
- 17h30 Etude vidéo, bilan de la journée et du stage

REGLEMENT

Tout stagiaire doit respecter le présent règlement :

- ✓ Tout stagiaire doit être titulaire du permis A ou A2 quel que soit son expérience.
- ✓ Sa machine doit être en parfait état de marche, dans sa configuration d'homologation et assurée dans le cadre du stage.
- ✓ Equipement exigé : casque homologué, gants, blouson, pantalon, bottes ou chaussures montantes, tenue de pluie
- ✓ Tout stagiaire s'engage à prendre les deux déjeuners du midi avec le groupe.
- ✓ L'organisation se réserve le droit d'exclure tout stagiaire, qui, de par son attitude, nuit au bon déroulement du stage.
- ✓ L'organisation décline toute responsabilité pour tout dommage non consécutif à une erreur ou faute de sa part.
- ✓ L'organisation se réserve le droit de ne pas attribuer d'attestation de stage pour manque d'implication ou de participation.