

## PROGRAMME DE FORMATION PRÉPARATOIRE FORMATION 125 / L5e

Pour chacun des thèmes suivants, le formateur devra insister sur l'importance :

- du respect de la règle,
- de la prise d'information et de la communication,
- de la prise de conscience des risques,
- de l'influence des pressions extérieures sur le comportement (environnement social...),
- du partage de la route avec les autres usagers (notamment avec les usagers vulnérables),
- du respect des autres usagers et d'une attitude courtoise au guidon,
- d'une conduite économique et respectueuse de l'environnement.

### Module théorique (deux heures)

L'objectif de cette phase de formation est de permettre au futur conducteur de motocyclette légère et de véhicule de la catégorie L5e :

- d'analyser les accidents les plus caractéristiques impliquant ces types de véhicules,
- d'appréhender les situations délicates d'utilisation de ces véhicules, par exemple :
  - conduire sous la pluie,
  - circuler de nuit,
  - anticiper et détecter les dangers,
- de savoir se rendre détectable,
- d'être sensibilisé à l'importance de s'équiper de vêtements protecteurs (casque à la bonne taille et attaché, gants, pantalon, blouson avec dorsale, chaussures montantes),
- d'être conscient du rôle de l'infrastructure routière sur les accidents des deux-roues et trois-roues :
  - connaître les risques concernant l'adhérence : goudron, peintures et plaques métalliques au sol, ralentisseurs, gravillons etc. ,
  - connaître les conséquences physiques et physiologiques des chocs sur les équipements de la route, même à basse vitesse.

### Module hors circulation (deux heures)

L'objectif de cette phase de formation est de permettre au futur conducteur de motocyclette légère et de véhicule de la catégorie L5e de :

- découvrir le véhicule et effectuer les vérifications indispensables (huile, pression et usure des pneumatiques, poignée de gaz, système de freinage),
- démarrer et s'arrêter :
  - position de conduite,
  - équilibre et répartition du poids du corps,
  - monter et rétrograder les vitesses (le cas échéant),
- savoir freiner à allure faible (répartition du freinage entre l'avant et l'arrière),
- appréhender les manœuvres de freinage et d'évitement,
- tourner, en inclinant le véhicule (le cas échéant),
- comprendre l'importance du regard,
- tenir l'équilibre à allure lente et normale en fonction des caractéristiques du véhicule :
  - avec et sans passager,
  - en ligne droite et en virage.

### Module en circulation (trois heures)

Cette partie en circulation se fera en et hors agglomération.

L'objectif de cette phase de formation est de permettre au futur conducteur de motocyclette légère et de véhicule de la catégorie L5e de :

- rechercher les indices utiles,
- adapter sa vitesse aux situations,
- respecter les distances de sécurité latérales et longitudinales,
- choisir la voie de circulation,
- se placer sur la chaussée en fonction des autres véhicules, connaître et prendre en compte les spécificités des véhicules lourds (angles morts),
- franchir les différents types d'intersections et y changer de direction,
- dépasser en sécurité (phénomène d'aspiration – accélération d'une motocyclette et d'un véhicule de la catégorie L5e),
- négocier un virage.