



L'atelier de conduite: 10B rue saint-laurent 25290 ORNANS tel: 03 81 53 48 99 www.atelierdeconduite.com

PROGRAMME DE FORMATION REMC AM **Référentiel pour l'Education à la mobilité Citoyenne**

Compétence 1 : Maitriser le maniement d la moto à vitesse réduite et à vitesse plus élevées, hors circulation.

- Connaître et adopter les comportements sécuritaires en matière d'équipements du motard.
- Connaître la conception de la moto, ses principaux organes, les principales commandes et le tableau de bord.
- Maitriser et déplacer la machine (sans aide du moteur)
- Adopter une position de conduite sécuritaire sur la machine. Descendre de la machine en sécurité
- Démarrer et s'arrêter en toutes circonstances
- Monter et rétrograder les rapports de vitesse
- Maitriser la réalisation d'un freinage
- Connaître les incidences du regard sur la trajectoire et la stabilité
- Tenir l'équilibre, maintenir la stabilité et guider la moto (sans et avec passager)
- Maitriser l'utilisation de l'embrayage (sauf transmission automatique)
- Maitriser les techniques d'inclinaison
- Réaliser un freinage d'urgence

Compétence 2 : Appréhender la route et circuler dans de conditions normales

- Connaître et respecter les règles de circulation
- Rechercher la signalisation, les indices utiles et en tenir compte (notamment ceux spécifiques à la conduite des deux roues)
- Positionner le véhicule sur la chaussée et choisir la voie de direction
- Adapter l'allure aux situations
- Tourner à droite et à gauche en agglomération
- Détecter, identifier et franchir les intersections suivant le régime de priorité
- Franchir les carrefours à sens giratoire et les ronds-points

Compétences 3: **Circuler dans des conditions difficiles et partager la route avec les autres usagers**

- Evaluer et maintenir les distances de sécurité
- Croiser, dépasser, être dépassé
- Négocier les virages de la façon la plus sécurisante
- Communiquer avec les autres usagers
- Connaître les caractéristiques des autres usagers et savoir se comporter à leur égard avec respect et courtoisie
- S'insérer, circuler et sortir d'une voie rapide
- Conduire dans une file de véhicule et dans une circulation dense
- Conduire quand l'adhérence et la visibilité sont réduites
- Conduire à l'abord et dans la traversée d'ouvrages routiers tels que les tunnels, les ponts, ...

Compétences 4 : **Pratiquer une conduite autonome, sûre et économique**

- Suivre un itinéraire de façon autonome
- Préparer et effectuer un voyage longue distance en autonomie
- Connaître les principaux facteurs de risque au volant et les recommandations à appliquer
- Connaître les comportements à adopter en cas d'accident: protéger, alerter, secourir
- Connaître les dispositifs d'aide à la conduite (ABS, aides à la navigation, régulateur et limiteur de vitesse...)
- Avoir des notions sur l'entretien, le dépannage et les situations d'urgence
- Pratiquer l'écoconduite