



# CityZen

Ecole de Conduite Citoyenne

Programme de Formation



## FORMATION 7 HEURES MOTOCYCLETTES LÉGÈRES OU VÉHICULES DE LA CATÉGORIE L5E

### PRÉ-REQUIS

- Etre apte sur le plan médical.
- Etre titulaire du permis B depuis plus de 2 ans.

### DUREE

- 7 heures comprenant
  - Une séquence théorique de deux heures
  - Une séquence pratique hors circulation de deux heures
  - Une séquence pratique en circulation de trois heures

### DISPOSITIFS DE SUIVI

- Tests de connaissances et de capacités au fur et à mesure de la formation. Feuilles de présence émargées par les stagiaires.

### VALIDATION DES ACQUIS

- À l'issue de cette formation, vous recevez une attestation de suivi de formation.

### DISPENSATEUR DE FORMATION

- Formateur diplômé BEPECASER mention deux roues ou titulaire du titre professionnel ECSR - CCS deux roues.

### LIEU ET NATURE DE L'ACTION

- Au sein d'une agence City'Pro / City'Zen.

### CONTEXTE

Arrêté du 08 novembre 2012 relatif à la formation requise pour l'obtention de la catégorie A du permis de conduire par les titulaires de la catégorie A2 depuis au moins deux ans.

### ACCESSIBILITE HANDICAPEE

Centre de formation conforme aux arrêtés en vigueur et relatifs à l'accessibilité aux personnes handicapées des établissements recevant du public et des installations ouvertes au public. Se renseigner auprès de l'agence concernant l'accès à la formation visée.

### PERSONNES CONCERNÉES

- La catégorie B du permis de conduire autorise la conduite, sur le territoire national, d'un véhicule de la catégorie L5e à la triple condition que le conducteur soit âgé de 21 ans, soit titulaire de cette catégorie de permis depuis au moins deux ans et qu'il ait suivi une formation pratique dispensée par un établissement ou une association agréés au titre de l'article L. 213-1 ou L. 213-7.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 1 - S'adapter à un nouveau véhicule.
- 2 - Amener à une pratique sécuritaire de la conduite d'une motocyclette légère et de véhicule de la catégorie L5e.

### METHODES PEDAGOGIQUES

- Cours théoriques et pratiques sur piste et/ou sur la route, sur motocyclettes légères.

Cachet :

### 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.

### SEQUENCE 1

#### Théorie (2 heures)

- L'objectif de cette phase 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 connaître l'expérimentation et les règles encadrant la circulation inter-files des motocyclistes ;
  - 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 : gazoil, peintures et plaques métalliques au sol, ralentisseurs, gravillons... ;
    - connaître les conséquences physiques et physiologiques des chocs sur les équipements de la route, même à basse vitesse.

### SEQUENCE 2

#### Module hors circulation (2 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) 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.

### SEQUENCE 3

#### Module en circulation (3 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 ;
- savoir pratiquer la circulation inter-files dans les départements autorisés et si les conditions de sécurité et la situation d'apprentissage le permettent ;
- 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.

