

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES AUX SUPPORTS DE COURS CPM

1 GENERALITES

Vous êtes en possession d'un kit de supports de cours abordant différents sujets liés à la sécurité à moto.

Ces supports de cours :

- sont destinés à être utilisés lors des Cours de Perfectionnement Moto (CPM) dispensés par les moniteurs et aide moniteurs des CASIM départementales. Ils n'abordent pas systématiquement les notions fondamentales de la conduite à moto qui sont supposées acquises.
- ont été conçus dans le but de dispenser les mêmes informations à tous les adhérents de toutes les CASIM.
- sont destinés à être distribués aux stagiaires sous forme papier. Leur format a été conçu pour être projeté (PC + vidéo projecteur). Le choix de distribuer le support au début ou à la fin du cours théorique est laissé à l'appréciation du moniteur.

- abordent, pour le moment, les sujets suivants : « Les virages sur route ouverte », « Initiation au secourisme », « Le freinage », « Orientation », « Règles de conduite en groupe », « Mécanique », « Expérience et comportement », « Conduite sur circuit »

Les questions de l'épreuve théorique des examens Visa pour la Vie 1 et 2 porteront sur le contenu de ces supports.

Le nombre de pages a été volontairement limité et les photos et graphiques optimisés pour le noir et blanc afin de diminuer les coûts de reprographie.

Pour certains CPM, il existe un support de cours dédié aux premières années, contenant les informations nécessaires sur le sujet et permettant d'appréhender les règles liées à la sécurité à moto. En fonction du sujet abordé, un support pour les 2^e années se présentera sous la forme d'un complément à celui des 1^{ères} années ou bien comme un support complet, plus détaillé.

D'une manière générale et autant que faire se peut, les 2^e années ont des cours théoriques et pratiques distincts des 1^{ères} années.

Ces supports sont l'œuvre de quelques moniteurs de la CASIM qui souhaitent partager leurs connaissances avec ceux des autres CASIM départementales. Ils ne sont pas la propriété de leurs créateurs, qui souhaitent que tous se les approprient, afin de dispenser dans les meilleures conditions les cours qui permettront de diminuer l'accidentologie des motards. Toutes les demandes d'amélioration sont les bienvenues, nous souhaitons que tous les moniteurs participent à leur évolution.

Ces supports ne doivent pas être diffusés en dehors de la CASIM ni utilisés à des fins commerciales.

Le déroulement des CPM est laissé entièrement à l'initiative des moniteurs, les supports ne servent qu'à illustrer le propos sur la sécurité à moto. Avec leur copie papier remise lors des CPM, les stagiaires pourront se référer aux informations acquises, en particulier pour le passage du Visa.

2 COMPLEMENTS POUR CHAQUE CPM

2.1 CPM « Les virages sur route ouverte »

Supports de cours distincts pour les 1ères et les 2^e années

Matériel nécessaire pour le cours théorique :

- support de cours papier à distribuer aux stagiaires
- une roue de vélo. Permet de démontrer la réaction gyroscopique de manière éclatante :
 - demander à chaque stagiaire de maintenir la roue à l'arrêt, axe horizontal, une main de chaque côté maintenant l'axe
 - faire tourner la roue
 - demander au stagiaire d'avancer une de ses mains (poussée horizontale) → aussitôt, l'axe de la roue pivote

Vidéos :

- Pour mettre en évidence l'importance du regard (BikerAuRavin.wmv)
- Pour illustrer la position sur la chaussée (PositionSurLaChausseeVueEmbarquee.wmv)
- Pour illustrer la position sur la chaussée (PositionSurLaChausseeVueExterieur.wmv)

Matériel nécessaire pour le cours pratique : aucun

Mise en pratique possibilité 1

- La mise en application se déroule dans une zone de virages dégagés, sans intersections, sur une route large et de bon revêtement. Il est possible de faire demi-tour en sécurité aux extrémités de la zone.
- Sur zone, un rappel des consignes (position sur la chaussée, conditions de sécurité) est effectué avant le lancement des groupes.
- Chaque moniteur prend en charge 4 stagiaires (idéalement)
- Chaque groupe effectue une reconnaissance, à allure lente, moniteur en tête, dans chaque sens.
- Le moniteur montre les trajectoires en tête du groupe puis se décale à chaque passage pour observer le comportement de chaque stagiaire.
- Un débriefing est fait au final ou à la fin de chaque passage avec le stagiaire qui se trouvait devant le moniteur.
- Abréger la séance en cas de signes de fatigue
- Il sera expliqué aux stagiaires n'ayant pas un comportement ou une position conforme (déhanché, vitesse excessive, ...) les risques encourus.

Mise en pratique possibilité 2

- Chaque moniteur prend en charge 3 stagiaires maxi
- Chaque groupe part dans un large secteur (défini à l'avance pour éviter les surnombres au même endroit)
- Dès la rencontre d'un secteur à virages (au moins 2 virages à suivre), travail sur la zone
- Le moniteur précède puis suit chaque stagiaire pour lui donner les conseils lors des 1/2 -tour
- Après quelques passages, changement de zone.

2.2 CPM « Le freinage »

Supports de cours distincts pour les 1ères et les 2^e années

Matériel nécessaire pour le cours théorique : support de cours papier à distribuer aux stagiaires

Photos et vidéos pour mettre en évidence :

- la faible efficacité du frein AR seul (FreinArriereSeul1.wmv, FreinArriereSeul2.wmv)
- l'efficacité du freinage AV (FreinAvantSeul1.wmv, FreinAvantSeul2.wmv)
- L'efficacité du freinage combiné AV/AR (FreinageUrgenceFreinsAVetAR.wmv)
- Le freinage d'urgence avec ABS (FreinageUrgenceAvecABS.wmv)
- Les distances de sécurité (FreinageDurgenceEtDistanceDeSecurite.pps). Prises de vues, Fay de Bretagne le 1^{er} oct.07

Matériel nécessaire pour le cours pratique : 10 cônes

- Sur une aire dégagée et protégée (autres véhicules, piétons, animaux, ...), préparer plusieurs ateliers en fonction du nombre de stagiaires (10 par atelier max). Une porte matérialisée par des cônes marque le début du freinage, des cônes régulièrement espacés marquent les distances de freinage (tous les 2 m). Idéalement, 3 moniteurs par atelier évaluent le freinage (regard, verrouillage des bras, main droite, pied droit, distance d'arrêt), positionnés coté droit des motos. Un débriefing est effectué à chaque passage, en dégagant la zone d'arrêt.
- Bien avertir les stagiaires des risques encourus (chute)
- 1^{ère} année : freinages à 40km/h, du frein AR seul, frein AV seul, les 2.
- 2^e années : idem, vitesse 60km/h. Ateliers de freinage sur l'angle (nécessité de 1° doser le freinage 2° contre-braquer afin de maintenir la trajectoire lors du freinage)

2.3 CPM « Orientation »

Support de cours identique pour les 1ères et les 2^e années

Un rappel des notions de repérage par les coordonnées terrestres (lat. long.) est fait, de manière la plus ludique possible (déjà vu en primaire), suivi d'un rallye avec road-book qui illustre les instructions (symboles, caps, angles)

Matériel nécessaire pour le cours théorique :

- support de cours papier à distribuer aux stagiaires
- un double-décimètre, une boussole, une carte Michelin (méridien de Greenwich) et IGN (méridien de Paris)

Matériel nécessaire pour le cours pratique :

- une boussole par équipe
- organiser un rallye avec road-book comportant des symboles, des angles, caps et dont une étape permet de se situer par le relevé d'azimuts de points remarquables facilement repérables sur une carte au 1/25000e.

2.4 CPM « Conduite en groupe »

Support de cours identique pour les 1ères et les 2^e années

Matériel nécessaire pour le cours théorique : support de cours papier à distribuer aux stagiaires

Matériel nécessaire pour le cours pratique :

- organiser une balade pour la mise en pratique des règles. Si possible 3 moniteurs par groupe. Faire des petits groupes, un des moniteurs se déplace dans le groupe pour évaluer le comportement. Arrêt fréquent pour le débriefing.

Vidéos pour mettre en évidence :

- le décalé en ligne droite, la file indienne en virage (ConduiteEnGroupeVirages.wmv)
- le démarrage d'un stop ou d'un feu (DemarrageEnGroupe.wmv)

2.5 CPM «Mécanique»

Supports de cours distincts pour les 1ères (fini) et les 2^e années.

Matériel nécessaire pour le cours théorique :

- support de cours papier à distribuer aux stagiaires
- un moteur de moto usagé (mais récent) pour montrer l'intérieur et les organes principaux

Organisation possible :

- 2 groupes (novices, confirmés)
- le groupe novice suit la partie théorique Visa 1 puis effectue une vérification avant départ de toutes les machines des participants
- le groupe confirmé suit la partie théorique Visa 2 (explications sur le moteur usagé) puis effectue des travaux simples (voir cours pratique).
Des animations flash permettent d'illustrer le fonctionnement de tous les organes d'un moteur. Les liens internes à ces animations ne fonctionnent pas, utiliser le menu index.html (dans le répertoire AnimationsFlash).

Les stagiaires suivent un cours ou l'autre en fonction de leur intérêt et de leur niveau. On leur distribue le support de leur Visa.

Une vidéo de montage d'un moteur 4 cylindres 4T de voiture permet de distinguer tous les composants d'un moteur moderne (MoteurFord.mpg)

Matériel nécessaire pour le cours pratique :

- un local pour effectuer des opérations simples de (re)mise en sécurité (changement d'ampoule, remplacement liquide de frein, changement plaquettes,), outillage, bâche de protection, pièces détachées,

2.6 CPM « Initiation aux 1ers secours »

Support de cours identique pour les 1ères et les 2^e années

Matériel nécessaire pour le cours théorique :

- support de cours papier à distribuer aux stagiaires
- mannequin, défibrillateur, ...

Il s'agit bien d'une initiation qui ne vise qu'à pouvoir rester maître de soi et au pire n'être capable que de protéger et alerter.

Le cours est dispensé par un bénévole secouriste ou mieux par un formateur diplômé.

2.7 CPM «Expérience et comportement»

Support de cours identique pour les 1ères et les 2^e années

Matériel nécessaire pour le cours théorique :

- support de cours papier à distribuer aux stagiaires
- vidéo « PenserAtout.flv » qui illustre quelques dangers de la route à moto

Matériel nécessaire pour le cours pratique : aucun

Mise en pratique :

Sous la forme d'une balade en petits groupes (1 moniteur avec 4 stagiaires) :

- Par roulement, chaque stagiaire ouvre la route à sa guise avec une direction générale.
- Le moniteur est derrière l'ouvreur.
- Tous les $\frac{1}{4}$ heures, débriefing avec participation des autres stagiaires.

Au retour, débriefing détaillé puis déroulement du cours théorique avec le support, échanges entre stagiaires (partage de l'expérience).

2.8 CPM «Pilote-commissaire»

Support de cours identique pour les 1ères et les 2^e années, en 3 parties :

- les drapeaux
- la formation théorique commissaire
- la formation théorique pilote

CE COURS DOIT AVOIR ETE SUIVI PAR TOUS LES PARTICIPANTS A UNE JOURNEE CIRCUIT ORGANISE PAR UNE CASIM.

Afin que les adhésions ne soient pas uniquement liées au désir de rouler sur circuit et pour préserver l'esprit CASIM, les participants aux journées formations à la conduite sur circuit doivent avoir participé à au moins la moitié des CPM de la saison.

Débuter la séance par la formation commissaire, chaque pilote sera commissaire pendant une session dans la journée.

Rappeler lors de la formation pilote que le **respect des autres** est fondamental, que la conduite sur circuit, grâce à la possibilité de rouler dans un environnement sécurisé et de tester de manière répétitive les gestes et comportements dans des situations peu habituelles, est **UN** moyen d'acquérir rapidement ou d'augmenter la capacité à réagir en situation de danger sur la route.