




# *Référentiel Moniteur*

## *Exercices pratiques*



Équilibre et Maniabilité  
Freinage  
Incliner et Virer  
Virages sur route ouverte



Vous êtes en possession d'un référentiel proposant un ensemble d'exercices réalisables à moto.

Ce référentiel complète le kit de supports de cours réalisé par la C.N.A.M.

Les exercices proposés:

- sont destinés à être utilisés lors des Cours de Perfectionnement Moto (CPM) dispensés par les moniteurs et aide moniteurs des CASIM.

- ont été conçus dans le but de rassembler un ensemble d'exercices présentant une certaine progressivité et précisant les objectifs pédagogiques et les points de vigilances sur lesquels les moniteurs pourront se baser.

- ne constituent pas une trame obligatoire, chaque moniteur étant libre d'adapter son enseignement en fonction de divers critères (niveau du stagiaire, ses attentes, ses besoins, matériel disponible, terrain...).

Ce référentiel ne doit pas être diffusé en dehors de la CASIM, ni utilisés à des fins commerciales.





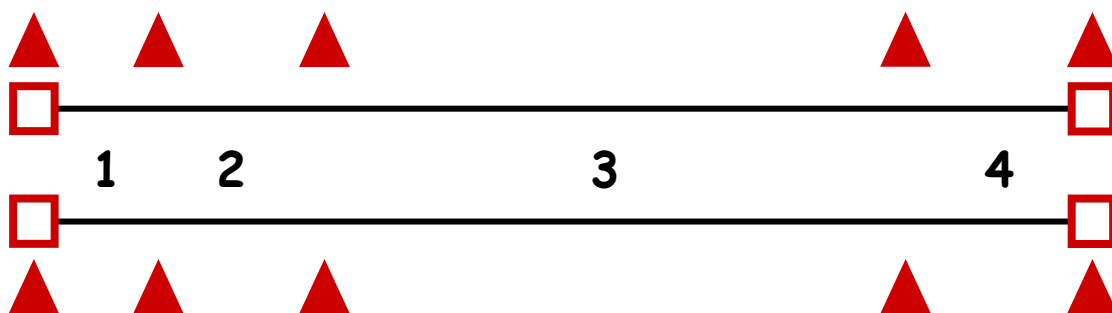
# ***EQUILIBRE ET MANIABILITE***



# EQUILIBRE ET MANIABILITE



## Exercice 1 - « Les Cordes »



**Matériel :** 2 cordes de 20m, 10 cônes, 4 bases de piquets, chronomètre

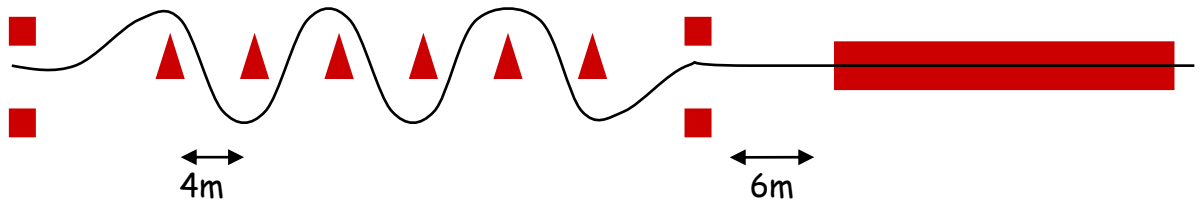
**Mise en place :** les distances sont modulables selon la difficulté recherchée et le modèle de moto

**Intérêt :** vérifier le démarrage / la position de sécurité / le regard / la gestion de l'allure lente avec l'embrayage, l'accélérateur et le frein arrière / l'équilibre avec les contre appuis mains, genoux et pieds / l'arrêt

**Réalisation :**

- 1<sup>er</sup> passage Le stagiaire fait à sa façon  
Il démarre en zone 1 et s'arrête en zone 4, le formateur observe les techniques utilisées et chronomètre le parcours
- 2<sup>ème</sup> passage Le formateur explique les critères  
Le stagiaire doit :
  - mettre 5 secondes de plus au chronomètre pour faire le parcours
  - être en position de sécurité avant la fin de la zone 2
  - garder son équilibre entre les cordes dans la zone 3
  - s'arrêter en zone 4 en posant le pied gauche ou droit à la demande du formateur
- Selon le niveau d'exécution, travailler les techniques ou passer à l'exercice suivant

## Exercice 2 - « Slalom droit et planche »



**Matériel :** 6 cônes, 4 bases de piquets, 1 planche de 20cm sur 5m environ

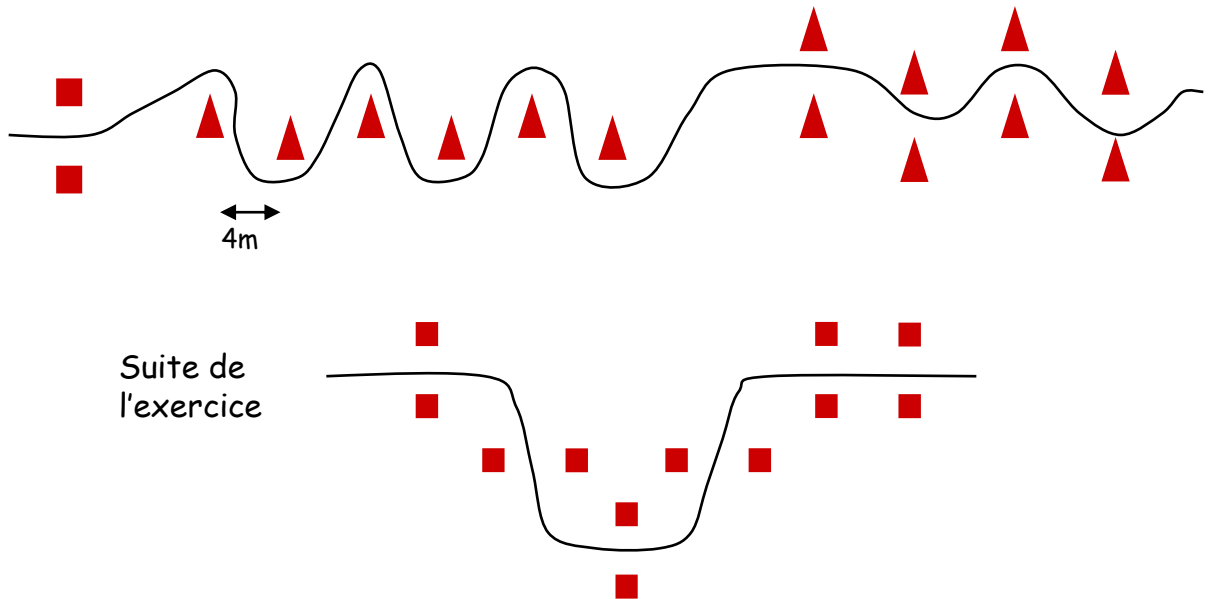
**Mise en place :** les distances sont modulables selon la difficulté recherchée et le modèle de moto

**Intérêt :** vérifier la position du regard / l'ouverture de la trajectoire / la position de sécurité / la gestion de l'allure lente avec et sans l'utilisation de la commande d'embrayage / l'équilibre

**Réalisation :**

- 1<sup>er</sup> passage Le stagiaire fait à sa façon  
Il effectue l'exercice à allure lente en utilisant les commandes de la manière de son choix, le formateur observe les techniques utilisées
- 2<sup>ème</sup> passage Le formateur explique les critères  
Le stagiaire doit :
  - effectuer l'exercice en 1<sup>ère</sup> embrayée
  - être en position de sécurité tout au long de l'exercice
  - ouvrir sa trajectoire dans la zone de cônes en anticipant son regard
  - rouler sur la planche en observant le plus loin possible afin d'avoir une trajectoire la plus rectiligne possible
- Faire évoluer l'exercice avec l'utilisation de l'embrayage afin de montrer la possibilité de correction de trajectoire qui en découle
- Insister sur l'importance du regard et de la position de conduite

## Exercice 3 - « Slalom décalé »



**Matériel :** 14 cônes, 2 bases de piquets, 12 piquets sur bases

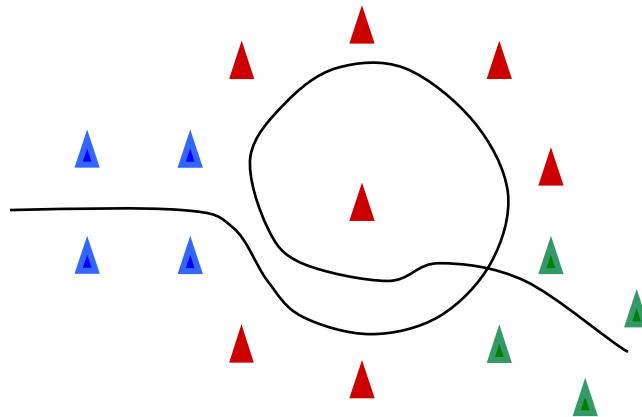
**Mise en place :** les distances sont modulables selon la difficulté recherchée et le modèle de moto

**Intérêt :** vérifier la position du regard / l'ouverture de la trajectoire / la position de sécurité / la gestion de l'allure lente / l'équilibre

**Réalisation :**

- Cet exercice est une suite à l'exercice 2, proposant un niveau de difficulté supérieur
- Insister sur l'importance du regard et de la position de conduite
- Cet exercice peut être réalisé avec le formateur comme passager

## Exercice 4 - « L'escargot »



**Matériel :** 15 cônes

**Mise en place :** Le diamètre du cercle est modulable de 6 à 8 mètres selon la difficulté recherchée et le modèle de moto

**Intérêt :**

- Poursuivre le travail de trajectoire et de position du regard
- Cet exercice nécessite une certaine maîtrise de la moto et ne doit être proposé qu'aux stagiaires ayant un niveau suffisant

**Réalisation :**

- Le stagiaire entre dans l'escargot sur le 1er rapport de boîte de vitesses
- Une allure trop basse ne permet pas de réaliser cet exercice.  
La difficulté consiste donc à trouver la bonne allure en « jouant » de l'embrayage
- Insister sur l'importance du regard et de la position de conduite



# ***FREINAGE***





# FREINAGE



## Exercice 1 - « Frein arrière »



**Matériel :** 4 grands cônes, 1 cône de couleur par stagiaire (autant de couleurs différentes que de stagiaires)

**Mise en place :** 2 grands cônes matérialisant la zone de départ, 2 grands cônes matérialisant la porte de début de freinage

**Intérêt :** se rendre compte de l'efficacité limitée du frein arrière, du blocage rapide de la roue arrière, de l'importance de la position de conduite et du placement du regard.

### Réalisation :

Le stagiaire part de la zone de départ (porte 1) et stabilise son allure à environ 30 km/h.

Arrivé à la porte 2, il déclenche le freinage en utilisant uniquement le frein arrière.

Le stagiaire doit :

- adopter une bonne position de conduite
- ne pas baisser le regard
- être capable de sentir un blocage de la roue arrière et de relâcher
- s'arrêter sur une distance la plus courte possible en sécurité

Le formateur marque à l'aide d'un cône de couleur l'endroit de l'arrêt.

Lors d'un 2ème passage, le stagiaire s'applique à réduire sa distance de freinage, tout en améliorant sa position de conduite et son regard. Le formateur déplace le cône au niveau du nouvel arrêt.

## Exercice 2 - « Frein avant »

**Matériel :** 1 cône de couleur supplémentaire pour chaque stagiaire

**Mise en place :** Exercice 1 laissé en place (ainsi que les cônes d'arrêt des différents stagiaires)

**Intérêt :** se rendre compte de l'efficacité supérieure du frein avant, du transfert de charge, de l'importance de la position de conduite (verrouillage des bras) et du placement du regard.

### Réalisation :

Le stagiaire part de la zone de départ (porte 1) et stabilise son allure à environ 30 km/h.

Arrivé à la porte 2, il déclenche le freinage en utilisant uniquement le frein avant.

Le stagiaire doit :

- adopter une bonne position de conduite
- ne pas baisser le regard
- s'arrêter sur une distance la plus courte possible en sécurité

Le formateur marque à l'aide d'un cône de couleur l'endroit de l'arrêt.

Lors d'un 2ème passage, le stagiaire s'applique à réduire sa distance de freinage, tout en améliorant sa position de conduite et son regard. Le formateur déplace le cône au niveau du nouvel arrêt.

## Exercice 3 - « Freins arrière et avant »

**Matériel :** 1 cône de couleur supplémentaire pour chaque stagiaire

**Mise en place :** Exercice 2 laissé en place (ainsi que les cônes d'arrêt des différents stagiaires)

**Intérêt :** se rendre compte de l'efficacité supérieure de l'utilisation combinée frein arrière / frein avant, du transfert de charge limité, de l'importance de la position de conduite (verrouillage des bras) et du placement du regard.

### Réalisation :

Le stagiaire part de la zone de départ (porte 1) et stabilise son allure à environ 30 km/h.

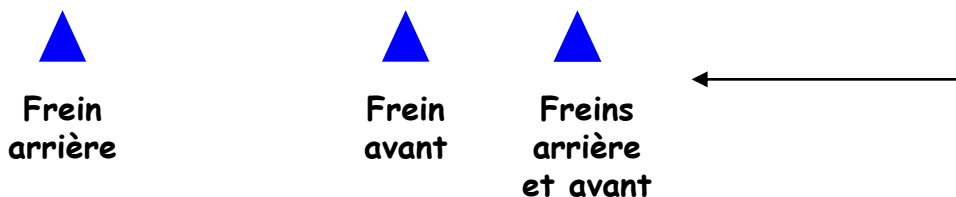
Arrivé à la porte 2, il déclenche le freinage en utilisant simultanément le frein arrière et le frein avant.

Le stagiaire doit :

- adopter une bonne position de conduite
- ne pas baisser le regard
- être capable d'éviter le blocage de la roue arrière
- s'arrêter sur une distance la plus courte possible en sécurité

Le formateur marque à l'aide d'un cône de couleur l'endroit de l'arrêt.

Lors d'un 2ème passage, le stagiaire s'applique à réduire sa distance de freinage, tout en améliorant sa position de conduite et son regard. Le formateur déplace le cône au niveau du nouvel arrêt.



L'exercice peut être réalisé à une allure supérieure de manière à se rendre compte de la relation entre la distance d'arrêt et le carré de la vitesse.



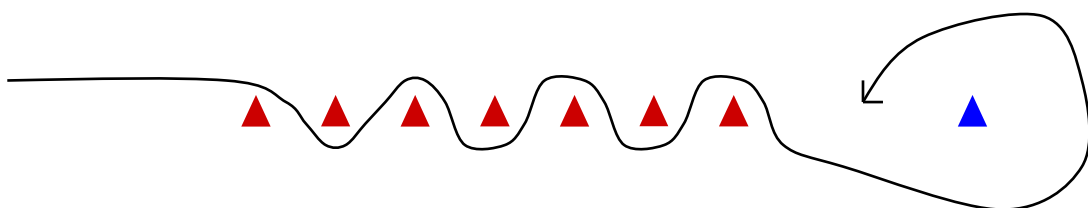
# ***INCLINER ET VIRER***



# INCLINER ET VIRER



## Exercice 1 - « Slalom et demi-tour »



**Matériel :** 8 cônes

**Mise en place :** Sur le modèle de l'exercice de maniabilité à allure normale du permis de conduire, 7 cônes pour le slalom, 1 cône de demi-tour

**Intérêt :** combiner la technique du contre braquage (slalom) et celle de l'inclinaison à allure inférieure (demi-tour)

### Réalisation :

Le stagiaire part de la zone de départ, effectue le slalom (à environ 40 km/h) puis un demi-tour et revient par le slalom.

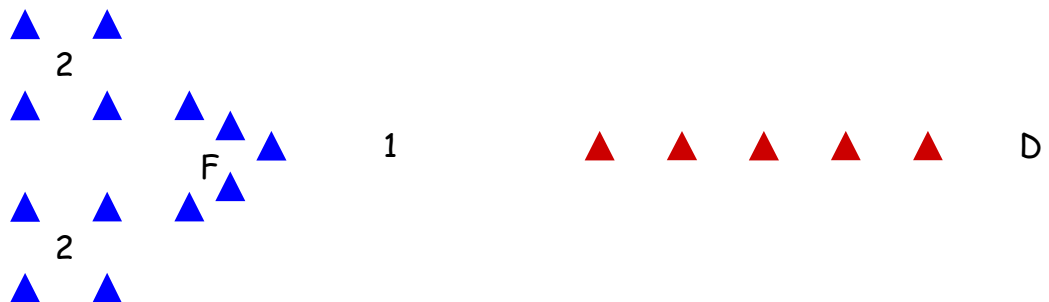
Le stagiaire doit :

- pratiquer la technique du contre braquage
- s'appliquer sur la position du regard
- être capable d'effectuer un demi-tour par la droite et par la gauche

# INCLINER ET VIRER



## Exercice 2 - « Évitement »



**Matériel :** 17 cônes

**Mise en place :** Créer une zone de slalom de 5 cônes, et une zone d'évitement à l'aide de 13 cônes

**Intérêt :** Procéder à une manœuvre d'évitement par effet de surprise, en effectuant la technique du contre braquage

**Réalisation :**

Le stagiaire part de la zone D, effectue le slalom à allure stabilisée (environ 40 km/h) puis effectue une manœuvre d'évitement à partir du point 1 du côté indiqué par le formateur placé en F, et enfin s'arrête dans la zone 2.

Le stagiaire doit :

- pratiquer la technique du contre braquage d'une manière « prévue » (slalom)
- déclencher une manœuvre d'évitement par effet de surprise
- s'arrêter à l'issue de l'évitement dans une zone définie



# ***VIRAGES SUR ROUTE OUVERTE***



# VIRAGES SUR ROUTE OUVERTE



## Exercice 1

