

- Si une roue bloque, il est préférable de relâcher le frein qui occasionne ce blocage, encore plus si c'est la roue avant, car le blocage d'une roue peut entraîner un déséquilibre.
- Utilisez les quatre doigts de chacune des mains pour manipuler les leviers (embrayage et frein avant).
- Utilisez la cheville comme pivot pour exercer la pression à l'aide du pied droit sur la pédale du frein arrière. Ne pesez pas avec le poids de la jambe, le contrôle est plus difficile.
- Déposez le pied gauche au sol seulement lorsque la moto est immobilisée.

#### Négocier une courbe

- Regardez au loin, analysez la courbe avant de la négocier (panneaux jaunes).
- Réduisez votre vitesse avant la courbe afin de la négocier de façon sécuritaire.
- Une fois la vitesse stabilisée, prenez la courbe du côté extérieur.
- Dirigez-vous à l'apex vers l'intérieur de la courbe.
- À l'apex, lorsque vous voyez la sortie, accélérez légèrement et dirigez-vous vers le côté extérieur de la courbe.
- Si vous devez freiner dans une courbe, assurez-vous que votre moto est droite avant d'appliquer les freins.

#### Divers

- Habituez-vous à utiliser le commutateur d'urgence (bouton rouge sur la poignée de droite) pour couper le contact de la moto. Vous saurez où il se trouve si vous en avez besoin en cas d'urgence. Une fois le moteur éteint, n'oubliez pas de remettre le commutateur en fonction et de retirer la clef.

- Une fois stationnée et le moteur arrêté, laissez votre moto embrayée (en vitesse), cela servira de frein manuel et évitera qu'elle tombe si on la pousse.

#### SUGGESTIONS

- Pour être plus sécuritaire et en confiance, la Fédération Motocycliste du Québec (F.M.Q.) suggère aux motocyclistes de suivre le cours Moto Pro à tous les deux ans ou lorsque vous changez de moto.
- Pour ceux et celles intéressés-es à rouler en groupe, la F.M.Q. offre le cours Moto Pro Techniques de route. Ce cours vous initie aux différentes techniques de conduite en groupe. Comment rouler en formation sur les autoroutes, les routes secondaires et en ville. Comment dépasser, comment négocier une courbe, les signaux, etc.
- Nous vous conseillons fortement de participer, en début de saison, aux séances de « dérouillage » qui pourraient se donner dans votre association.

#### CONCLUSION

- Nous vous félicitons d'avoir suivi un cours Moto Pro.
- Nous espérons que cet aide-mémoire vous sera utile et nous vous invitons à le consulter aussi souvent que ce sera nécessaire.
- On n'est jamais trop prudent, ni trop formé. Cherchez les occasions pour améliorer vos connaissances et vos habiletés.
- Pour bien profiter de vos sorties en moto, soyez confiant en vos moyens, connaissez les limites de votre moto et vos limites sur votre moto, sentez-vous en sécurité avec ceux qui vous accompagnent.

**BONNE SAISON DE MOTO**



## **PETIT GUIDE PRATIQUE et AIDE-MÉMOIRE**

**pour les participants  
et participantes  
du cours  
MOTO PRO**



## INTRODUCTION

Ce document, préparé pour les participants et participantes ayant suivi le cours Moto Pro, est remis à chacun et chacune à la fin du cours.

Il ne se veut pas un résumé de toute la théorie et de toutes les techniques enseignées durant le cours Moto Pro, mais plutôt un guide pratique et un aide-mémoire sur les principaux points contenus dans le cours.

## PRÉ-REQUIS

- **Ayez toujours un habillement adéquat et sécuritaire**
  - casque (légal)
  - lunettes
  - manteau et pantalon faits d'un matériel résistant
  - gants couvrant toute la main
  - bottes couvrant la cheville
- **Inspectez régulièrement votre moto**
  - Pression des pneus
  - Usure des pneus
  - Niveau d'huile
  - Tension de la chaîne
  - Clignotants
  - Etc.
- Faites faire des mises au point périodiques de votre moto.
- Soyez en forme et à l'aise et sentez-vous en confiance pour entreprendre une randonnée ou la continuer, si les conditions changent. N'hésitez pas à vous arrêter ou à quitter le groupe si vous ne vous sentez plus en sécurité.

## AVANT DE PARTIR

### Chevaucher la moto

- Le conducteur ainsi que le passager montent et descendent de la moto du côté gauche.
- En chevauchant la moto et avant même de la relever, le conducteur applique le frein avant.
- Lorsqu'il est prêt, le conducteur avise le passager qu'il peut monter ou descendre de la moto, tout en maintenant le frein avant appliqué.

### Conseils pour le passager

- Ne bougez pas sur la moto. Si vous devez le faire, avisez le conducteur et ne faites pas de mouvements brusques.
- Gardez les pieds sur les repose-pieds.
- Ne dormez pas sur la moto.
- Si vous devez parler au conducteur, faites-le du côté gauche.

### Technique de départ

- Ayez toujours un frein d'appliqué lorsque vous êtes arrêté: - appuyez vous sur votre pied gauche; - le pied droit exerce une pression sur la pédale du frein arrière; - la main droite empoigne l'accélérateur; - la main gauche tient le levier d'embrayage.

### **VOUS ÊTES PRÊT À PARTIR**

- Avant de partir, n'oubliez pas de vérifier vos angles morts (gauche, droite, gauche).
- Dès le départ, relevez les pieds.

## CONDUITE DE LA MOTO

### Position sur la moto

- Faites corps avec la moto: les deux mains sur les poignées, la plante des pieds sur les pédales, les cuisses contre le réservoir, les bras légèrement fléchis mais fermes.

## La vision

- La vision est très importante en conduite moto, vous irez où vous regardez.
- Regardez au loin cela vous permet d'avoir un meilleur équilibre, de maintenir un bon contact visuel avec votre environnement et de mieux anticiper vos réactions.
- N'oubliez pas la vision périphérique qui nous permet de voir un objet ou un obstacle sans le regarder directement.

## Diriger la moto

- À moins de 25 km/h, pour faire tourner la moto, il faut braquer (tourner) le guidon du côté où l'on veut aller.
- En tournant ou si la moto n'est pas en position rectiligne, il est préférable de ne pas utiliser le frein avant, si c'est le cas il pourrait s'en suivre un déséquilibre.
- À plus haute vitesse (+ de 30 km/h), pour faire tourner la moto, il faut la faire pencher, regarder où on veut aller et pousser sur le guidon du côté où on veut aller (technique de contre braquage).

## Freiner la moto

- La moto doit avoir une trajectoire rectiligne avant de débiter le freinage.
- Gardez, en tout temps, un contact visuel avec la cause de votre freinage (l'obstacle).
- Pour freiner il faut accomplir les gestes suivants simultanément: - relâcher complètement l'accélérateur (poignée de droite); - appliquer les deux freins avec plus ou moins de force dépendant de l'urgence de freiner; - débrayer (tirer le levier d'embrayage, poignée gauche).