

# STAGE 2 roues - débutant

Durée : 1 jour

Lieu : Centres de l'Automobile Club Prévention

Nombre de participants : 12 personnes

## OBJECTIF :

- Comprendre et évaluer les risques liés à la conduite d'un cyclomoteur
- Former à la Conduite Attitude permettant de mieux conduire son cyclomoteur et mieux anticiper les dangers

## CONTENU :

### TEMOIGNAGES D'EXPERIENCE

Tour de table  
Débat

### RÉGLEMENTATION et ACCIDENTOLOGIE

#### NOTIONS DE CONDUITE ATTITUDE

Organiser son déplacement, entretenir son 2 roues

Observer : voir, analyser et anticiper  
Adapter sa conduite et son comportement

#### UTILISATION DU 2 ROUES A ALLURE LENTE

Maniabilité et manœuvre à allure lente  
Technique du regard projeté  
Test d'équilibre seul et avec passager  
*Théorie et exercices de mise en application*

#### FREINAGE ET ANTICIPATION

Transfert de masse  
Répartition des efforts de freinage : freinage avant et arrière  
Temps de réaction et distances de freinage  
Mise en application : exercices progressifs et adaptés au niveau des stagiaires

### UTILISATION DU 2 ROUES A ALLURE NORMALE

Maniabilité et manœuvre à allure normale  
Technique du regard projeté  
L'inclinaison et la stabilité  
Trajectoires en courbe  
Evitement d'obstacle  
*Théorie et exercices de mise en application*

### PARCOURS ROUTIER

Placement sur la chaussée  
Priorité de passage  
Changement de direction  
Dépassement / croisement  
Signalisation

### SYNTHÈSE GÉNÉRALE DE FIN DE STAGE

Réflexion sur la conduite d'un 2 roues  
Questions – Réponses  
Remise d'un certificat

NB : Ces formations sont réalisées avec les véhicules des stagiaires.

## VARIANTES DE CE STAGE

- Stage cyclomoteur
- Stage 2 roues - niveau 1
- Stage 2 roues - niveau 2