

# Perfectionnement Moto

Piloter avec sérénité au quotidien

# Centaure

Pour une conduite plus sûre

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les dangers de la conduite à moto au quotidien.
- Maîtriser sa moto (à faible vitesse comme à vitesse élevée).
- Réagir efficacement pour ne pas se retrouver en situation d'urgence (freinage / évitement).
- Adapter son comportement à l'environnement et aux autres usagers.
- Connaître les qualités intrinsèques des motos.

Cette formation est réalisée exclusivement sur un site Centaure

4 à 6 personnes

Formation 7h sur 1 journée



## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Une infrastructure dédiée.
- Un plateau d'exercice sec (plateau dédié ou boucle de raccordement) permettant la pratique de la moto.
- Un parc de moto Centaure exclusivement de marque BMW (7 motos type auto-école dont 1 pour le formateur).
- Des salles de formation équipées multimédia.
- Des outils permettant une mesure du temps de réaction et du niveau de perception.

## PUBLIC VISÉ

Être titulaire d'un permis de conduire moto en cours de validité.  
Toute personne possédant une moto.  
Toute personne utilisant une moto dans le cadre de ses déplacements domicile travail ou de ses missions professionnelles.

## MODALITÉS DE VALIDATION DES ACQUIS

Mise en application pratique de la méthode Centaure.  
Fiche d'évaluation en fin de stage.

## NIVEAU DE FORMATION DES INTERVENANTS

Tous les formateurs Centaure sont titulaires du Titre Professionnel d'Enseignant de la Conduite et de la Sécurité Routière ou du Brevet d'État BEPECASER, mention 2 roues, niveau minimum obligatoire pour enseigner chez Centaure, et suivent également un cursus complet de formation interne.



[stage-perfectionnement-moto.fr](http://stage-perfectionnement-moto.fr)

Centaure, le leader de la formation à la sécurité routière  
en partenariat avec  **BMW MOTORRAD**

# Perfectionnement Moto

# Centaure

Pour une conduite plus sûre



## ACCUEIL DES PARTICIPANTS

- Prise de contact avec le groupe autour d'un café.

## Atelier théorique en salle

- PRÉSENTATION DU PROGRAMME
- LA DYNAMIQUE MOTO

- Tour de table afin d'échanger sur l'expérience personnelle de chaque stagiaire et ses attentes (Types de motos possédées, culture moto, mise au point si nécessaire sur l'équipement avec lequel ils sont venus)
- Le motard - son équipement / son comportement
- La position / le regard

## Atelier pratique sur les plateaux d'exercices

- DÉCOUVERTE DES MOTOS DU CENTRE
- TESTS

- Rappels théoriques :
  - La position de conduite
  - L'équilibre en V
  - L'inclinaison
- Exercices pratiques :
  - Boucle en 8, slalom
  - Gestion des commandes en ligne et en décalé
  - Demi-tour et démarrage angle droit
  - Technique d'inclinaison / position sur la moto

## Atelier théorique en salle

- DÉBRIEFING

- Échanges sur les exercices effectués

## PAUSE DÉJEUNER

## Atelier pratique sur les plateaux d'exercices

- MISE EN APPLICATION DES ENSEIGNEMENTS DE LA MATINÉE

- Reprise inclinaison
- Évitement

## Atelier théorique en salle

- FREINAGE ET DISTANCES

- Théorie Freinage :
  - Freinage normal, appuyé, critique, en virage et sur chaussée mouillée
- Les distances :
  - Distances de sécurité / Distances d'arrêt
  - L'environnement

## Atelier pratique sur les plateaux d'exercices

- MISE EN APPLICATION PRATIQUE : LE FREINAGE
- EXERCICES AVEC LES MOTOS DES STAGIAIRES

- Freinage en situation normale
- Freinage sur revêtement humide
- Freinage de sécurité en courbe
- Découverte du comportement des stagiaires avec leur propre moto
- Implication des stagiaires dans les situations de conduite, leurs conséquences
- Mise en conformité des conseils de sécurité

## Atelier théorique en salle

- LES TRAJECTOIRES

- Trajectoires idéales
- Trajectoires de sécurité

- SYNTHÈSE DU STAGE

- Réflexion et débats sur les objectifs que les stagiaires mettront en place dans leur conduite à moto

## ÉVALUATION DU STAGE PAR LES PARTICIPANTS ET REMISE DU DOSSIER PÉDAGOGIQUE