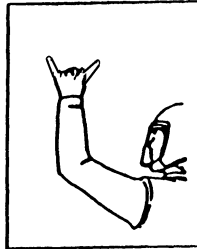


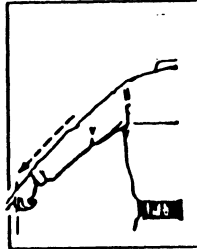
**Formation en damier:**

Bras gauche étendu vers le haut, les doigts fermés sauf le pouce et l'auriculaire



**Obstacle sur la route:**

Bras gauche pointant l'objet. On peut utiliser la jambe du côté de l'obstacle en l'étendant vers l'obstacle.



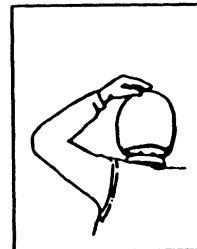
**Clignotants oubliés:**

Bras gauche étendu, avant bras plié vers le haut à 90°. Ouvrir et fermer les doigts en forme de "C".



**Réduire l'intensité des phares:**

Se taper légèrement sur la tête avec la main gauche.



**Besoin d'essence:**

Pointer à l'aide de la main gauche le réservoir à essence. Même signe pour pause santé.



# Guide pour la journée de réadaptation

## Fédération des Motocycliste du Québec



Bonjour Motocyclistes,

Afin de minimiser les risques d'accidents et d'augmenter le plaisir que nous éprouvons à conduire une moto, nous avons rédigé ce fascicule explicatif des principes de sécurité. Ces principes sont reconnus par la Fédération motocycliste du Québec et sont valides pour toutes les associations affiliées à cette dernière.

Avec un nombre sans cesse grandissant de membres participants aux diverses activités de nos associations et de nos régions, il devient impératif d'élaborer certains principes. Bien les respecter, vous garantira des sorties plaisantes et inoubliables.

Ces principes sont issus en partie de documents de la Société de l'assurance automobile du Québec, du "Motorcycle Safety Foundation", du document "Accident Prevention and Accident Scene Control", de la journée de réadaptation de l'AMM (région 06) et de la journée de réadaptation du RAMM (région 12).

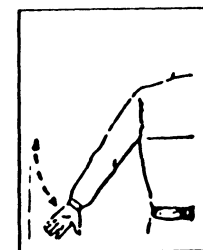
Ce fascicule a été réalisé pour les membres de la Fédération motocycliste du Québec, par le comité Moto Pro FMQ.



**Signaux essentiels à utiliser lors de sorties en groupe.**

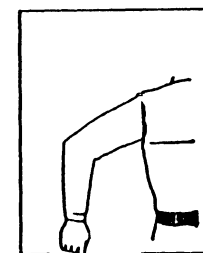
**Ralentissement d'urgence:**

Bras gauche étendu à un angle de 45° vers le bas. On bouge le bras de haut en bas, paume vers le bas.



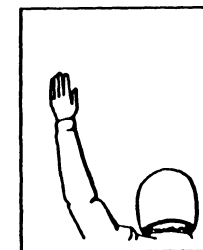
**Arrêt:**

Bras gauche plié à 90° vers le bas, paume vers l'arrière.



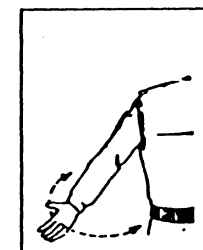
**Suivez-moi:**

Bras gauche levé vers le haut, paume vers l'avant.



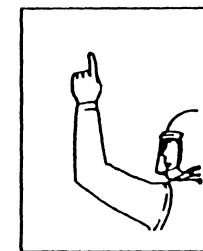
**Passez devant moi:**

Bras gauche étendu, paume vers l'avant. Mouvement de l'arrière vers l'avant.



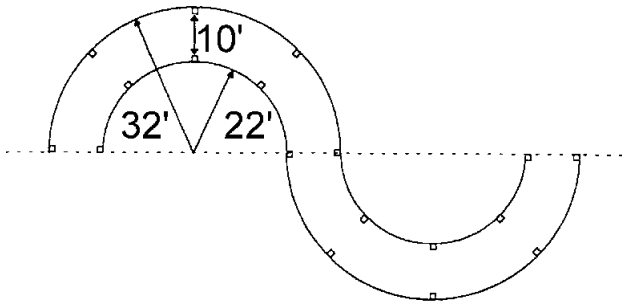
**File indienne:**

Bras gauche étendu vers le haut, index pointé.



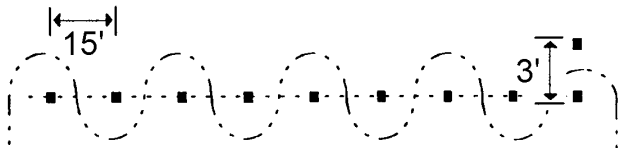
**Le virage en "S" :** les points importants à surveiller durant l'exercice:

- Il faut tourner légèrement la tête dans la direction désirée
- Il faut maintenir la vitesse constante (en 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>e</sup>)
- Il faut garder une vue d'ensemble
- Il faut faire corps avec la moto



**Le louvoisement :** les points importants à surveiller durant l'exercice:

- Il faut maintenir la vision haute
- Il faut serrer les genoux sur le réservoir à essence pour augmenter l'équilibre
- Il ne faut jamais utiliser le frein avant
- Il faut maintenir une vitesse constante
- Il faut tourner les guidons dans la direction désirée
- Il faut faire la manœuvre en première vitesse au départ



## 1- PRÉPARATION DE LA JOURNÉE:

- A) Lieu
- B) Bénévoles (personnes ressources)
- C) Extincteur
- D) Surprise

### A) LIEU:

- Il s'agit de trouver un endroit sécuritaire, où il y a un contrôle de la part des responsables.
  - Terrain de stationnement
  - Cour d'école etc..
- Faites une inspection rapide des lieux. Recherchez de l'huile, du sable, des trous, etc. Démarquez-les ou nettoyez-les si possible.
- Soyez certains que vous êtes assurés au cas où il y aurait un bris d'équipement appartenant au propriétaire des lieux, comme une clôture, un mur ou autre.

### B) BÉNÉVOLES:

- Trouvez-vous plusieurs bénévoles pour vous aider dans vos démarches et pour votre journée de réadaptation.
- Avec plusieurs bénévoles vous éviterez de courir et d'avoir plusieurs participants assis à ne rien faire car il n'y a personne pour les guider dans les exercices.

### C) EXTINCTEUR:

- Cet outil est indispensable lors d'une journée semblable. On doit en avoir un au cas où quelqu'un échapperait sa moto, car elle pourrait prendre feu.
- Si vous utilisez une grande superficie, prévoyez un deuxième extincteur.

### D) SURPRISE:

- Du café, de la liqueur seront les bienvenus durant cette journée.
- Vous pourriez prévoir une cantine ou autre. Cela reste votre choix.

## 2- DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

- Souhaitez la bienvenue et remerciez tous ceux qui ont bien voulu se déplacer.
- Présentez-vous ainsi que vos coéquipiers.
- Demandez à chacun de se nommer et de dire ce qu'il vient apprendre.
- Expliquez-leur l'importance de cette journée et que, toute la journée, vous allez parler ou agir en fonction de la prévention.

- À ne pas oublier que le meilleur moyen pour ne pas avoir d'accident, c'est de le prévenir.

### Ordre du jour:

- Explication de la vérification de la moto (à l'extérieur) feux avants, arrières, klaxon, clignotants, usure des pneus et la pression d'air, plaquettes des freins, niveau d'huile, etc.
- Il est utile de rappeler que la bonne classe de permis de conduire pour la moto est la 6A et d'en vérifier la date d'expiration ainsi que celle des assurances et de l'immatriculation..

### TROIS CHOSES ESSENTIELLES POUR SE PROTÉGER.

A- Habillement sécuritaire (manteau de cuir, gants, bottes, casque, etc.)

B- Moto en bonne condition mécanique

C- Connaître sa moto et vouloir apprendre d'avantage (accepter la critique positive)

- Rappeler l'importance d'une assurance voyage pour les gens qui voyagent à l'extérieur du Québec.
- Rappeler que les boissons alcoolisées et la drogue ne font pas bon ménage avec la moto. Toute votre attention est requise pour la conduite.

Vous pouvez utiliser de grands dessins pour illustrer vos exercices et bien les faire comprendre. (Une image vaut mille mots).

- Distance entre les motos en groupes
- Distance entre les groupes
- Les signaux
- Les dépassements sur autoroute et chemins secondaires.

### EXPLICATIONS LORS DE RANDONNÉES

- Être à l'heure
- Faire le plein d'essence
- Être allé aux toilettes
- Former des groupes le plus tôt possible
- Avoir une feuille de route pour les chefs de groupes (Leader)

### PRATIQUE SUR LE TERRAIN

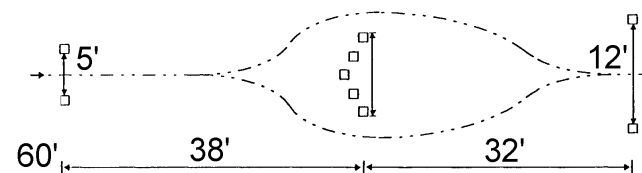
Faites pratiquer aux gens, à leur rythme et sans obligation, les exercices suivants:

- Le freinage
- Le louvoisement

- Le contre braquage
- Le virage en "S"

**Le contre-braquage:** les points importants à surveiller durant l'exercice:

- Il faut garder une vue d'ensemble
- Il faut pousser sur le guidon du côté où on veut aller
- Il faut maintenir la vitesse constante
- Il faut faire corps avec la moto
- Il faut réaliser la manœuvre à plus de 20 km/h



**Le freinage:** les points importants à surveiller durant l'exercice:

- Il faut appliquer les freins graduellement, cela permet le transfert de poids
- Il faut maintenir la vision haute
- Il faut utiliser les deux freins simultanément pour un freinage efficace
- Il faut déposer uniquement le pied gauche au sol
- Il faut avoir les bras fermes et fléchis
- Il faut réaliser la manœuvre à plus de 20 km/h

