

## PARCOURS DE FORMATION 7H POUR LES 125 CM3

**Depuis le 1er Janvier 2011, la conduite d'une motocyclette légère de 50 cm<sup>3</sup> à 125cm<sup>3</sup> ou d'un tricycle à moteur de plus 50cm<sup>3</sup>, nécessite une formation de 7 heures pour les titulaires du permis B depuis plus de 2 ans ne pouvant justifier d'avoir été assuré à leur nom propre pour une 125cm<sup>3</sup> au cours des 5 dernières années.**

L'objectif de cette formation est de familiariser le futur conducteur avec ce type de véhicule. Ces **7 heures de théorie et de pratique** sont également une occasion unique de réfléchir au comportement et à la place que chacun occupe dans la circulation. La formation met en avant l'importance de la **prise de conscience des risques** et la nécessité de respecter les règles.

### **2 heures de théorie**

Son programme débute par une analyse des accidents les plus caractéristiques impliquant les motocyclettes légères et les tricycles à moteur. Il se prolonge avec des conseils qui permettent d'appréhender les pièges de la route, comme la conduite sous la pluie ou de nuit.

La personne en formation apprend ainsi à se rendre détectable auprès des autres usagers. Elle est aussi sensibilisée à l'importance de **s'équiper en vêtements protecteurs** de qualité (casque à la bonne taille et attaché, gants, pantalon, blouson avec dorsale et chaussures montantes). Enfin, cet enseignement théorique aborde les **conséquences physiques et physiologiques** des chocs sur les aménagements de la route, y compris à petite vitesse.

### **2 heures de pratique hors circulation (sur plateau)**

Ces 120 minutes sont consacrées à la **prise en main du véhicule** et aux vérifications indispensables : huile, pression et usure des pneumatiques, poignée de gaz, système de freinage... La personne en formation apprend à démarrer en toute sécurité, à bien positionner son corps pour assurer un meilleur équilibre grâce à une juste répartition du poids, à monter et à descendre les vitesses, à anticiper les manœuvres de freinage et d'évitement et à s'arrêter.

Le futur usager d'une motocyclette légère ou d'un tricycle à moteur est enfin sensibilisé à **bien positionner son regard** avant de virer ou de tourner. Il est ensuite formé à tenir l'équilibre à petite vitesse avec et sans passager, en ligne droite et en virage.

### **3 heures de pratique en circulation**

Cette dernière partie de la formation de 7 heures se fait en et hors agglomération. À l'issue des 180 minutes, le conducteur doit être capable d'**adapter sa vitesse** aux circonstances de la circulation, de choisir la bonne voie, de bien se placer sur la chaussée en fonction notamment des angles morts des véhicules lourds. Il devra savoir franchir une intersection, changer de direction et dépasser en toute sécurité en tenant compte du phénomène d'aspiration. Il doit enfin savoir négocier un virage en toute sécurité.

À l'issue de cette formation, vous recevez une attestation de suivi de formation sous forme de carte