

# LES RÈGLES DE SÉCURITÉ ÉLÉMENTAIRES À OBSERVER À MOTO

## 1. UTILISER UNE MOTO ET UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ

- Choisissez une moto qui convient à votre expérience. Assurez-vous qu'elle soit en ordre (freins, pression des pneus, niveaux) et portez un équipement moto adapté.

## 2. VOIR ET ÊTRE VU

- Choisissez un équipement et un casque colorés et voyants ou munis de bandes réfléchissantes.
- Tenez compte de l'angle mort des rétroviseurs des voitures et surtout des camions. Ne restez pas trop longtemps à la même place, à côté ou à l'arrière d'un autre véhicule.
- Cherchez le regard des autres usagers dans leur rétroviseur pour vous assurer qu'ils vous aient vu.
- Utilisez vos clignotants pour annoncer vos intentions.
- Placez-vous aux deux tiers à gauche sur la voie de circulation pour mieux observer le trafic et la chaussée et vous signaler aux automobilistes, et ce, conformément au code de la route.

## 3. RESPECTER LES DISTANCES DE SÉCURITÉ

- Gardez vos distances pour pouvoir anticiper face aux dangers.
- A 90 km/h, il faut 85 m pour vous arrêter totalement par temps sec, temps de réaction compris. Par temps humide, cette distance s'allonge encore.
- Roulez à distance des véhicules en stationnement, en laissant si possible la largeur d'une portière. L'idéal : 1,50 m.

## 4. ANTICIPER

- Regardez le plus loin et le plus largement possible devant vous pour anticiper les dangers et besoins de freinage (ronds-points, entrées et sorties de virage, passages piétons, feux de signalisation, imperfections sur la chaussée, etc).
- En cas de situation d'urgence, posez le regard là où vous souhaitez aller, et non sur l'obstacle. Le cerveau humain est ainsi fait que l'endroit où votre regard se pose est celui vers lequel vous vous dirigez. C'est ce qu'on appelle la technique du regard.
- Faites attention au véhicule qui vous suit (aura-t-il le temps et l'espace pour freiner ?).
- Soyez attentif aux piétons principalement à proximité de passages pour piéton ainsi qu'aux autres usagers. Ils peuvent être surpris de la vitesse à laquelle vous arrivez vu les possibilités d'accélération de la moto.

- Les deux-roues motorisés sont souvent de par leur taille moins visibles que d'autres usagers. Il faut savoir que la moitié des accidents de motos sont causés par des automobilistes qui n'ont pas remarqué les deux-roues motorisés suffisamment tôt.

## 5. RESTER PRUDENT DANS LES FILES

- Adaptez votre vitesse lorsque vous dépassez une file qui roule lentement. Veillez à ce que la différence de vitesse entre vous-même et la file de voitures n'excède pas 20 km/h environ. Reprenez votre place dans la file dès que le trafic est à nouveau fluide (dès 50 km/h).
- N'oubliez pas que certains automobilistes ont tendance à changer de bande subitement si une place se libère ou font preuve de distraction au volant (utilisation du gsm, lecture du journal, etc.). Soyez sur vos gardes !
- En été surtout, prenez garde aux portières que l'on ouvre brusquement quand on est à l'arrêt dans la file.

## 6. NE PRENDRE LA ROUTE QU'EN PLEINE FORME

- La conduite d'un deux-roues motorisé demande plus d'efforts physiques et de concentration que celle d'une voiture. Ne conduisez pas si vous êtes fatigué, sous l'effet d'alcool, de drogue ou de médicaments qui provoquent des baisses de vigilance.

## 7. ADAPTER SA VITESSE

- Adaptez toujours votre allure pour pouvoir réagir en cas d'obstacle imprévu sans vous mettre en danger.
- Adaptez votre vitesse en cas d'intempéries. La pluie diminue la visibilité et réduit l'adhérence. Le vent peut vous faire dévier de votre trajectoire et le brouillard vous empêche de voir mais également d'être vu.

## 8. MAÎTRISER LE FREINAGE

- Trouvez le bon équilibre entre le frein avant (le plus efficace) et le frein arrière (ralentisseur et stabilisateur).
- Idéalement, ne freinez que lorsque la moto est droite. Ralentissez avant le virage et ne freinez pas dans le tournant.
- Regardez loin devant vous durant le freinage.

## 9. LIMITER LES RISQUES LIÉS AU GROUPE

- Ne dépassez pas vos limites pour suivre le groupe ou n'encouragez pas un motard moins expérimenté à le faire.
- Positionnez-vous en quinconce.
- Respectez les distances de sécurité.
- Avertissez vos collègues d'un danger éventuel.

## 10. ATTENTION AUX CHARGES

- Passager ou bagage, le poids et le volume modifient le comportement de votre moto : déplacement du centre de gravité, augmentation de la distance de freinage, plus grande prise au vent.
- Réduisez votre vitesse et augmentez les distances de sécurité, tenez le guidon plus fermement, prenez des trajectoires plus sûres, vérifiez la pression des pneus et réglez si possible la suspension.