RÉADAPTE Directeurs de sécurité – RAMM / FMQ

Théorie / démo : Je m'occuperai de la partie théorique des 7 exercices et vous deux aurez le plaisir de faire les démos. Ou vice versa.

0845-0900h

- Mot de bienvenu
- Présentation des coachs (nous)
- Consignes de sécurité 0845-0900h
    - Ne jamais faire dos aux motos, porter un dossard de sécurité.
    - Communication sur le terrain gestes / sifflets

0900-1000h Partie théorique des exercices

- Le but n'étant pas de faire de ces gens des moniteurs, mais plutôt de faire en sorte qu'ils aient une bonne base pour organiser une réadapte pour leur groupes, et de leur démontrer ce qu'ils doivent regarder lors de l'exécution des exercices.
- Mettre l'emphase sur la vision, on doit regarder ou on va parce que c'est là qu'on ira …

Ralenti : Théorie / démo

- Équilibre, Rectiligne, regarder au loin, régime moteur 1ère,
- Corps avec la moto
- Maîtriser le pt friction embrayage, frein arrière.

Stop 90 : Théorie / démo

- Arrêt
- Pied gauche au sol
- Regarder ou on va, tourner le guidon, pt de friction embrayage, frein arrière

U-Turn : Théorie / démo

- Pivoter la tête, regarder en arrière
- Tourner le guidon
- régime moteur 1ère vitesse
- sans frein sans embrayage

Contrebraquage : Théorie / démo

- 2e, 25 km/h, pousser le guidon dans la direction
- Vitesse stable, prendre une décision en tout temps, revenir dans la trajectoire initiale

Évitement : Théorie / démo

- 1ère, régime moteur sans frein sans embrayage, regarder ou on va, tourner le guidon, fluide.

Freinage : Théorie / démo

- Progressif
- Freinage combiné,
- Levé la tête pour voir, relâcher l'accélérateur débrayer avant le freinage, permettre le transfert de poids, , 4 doigts,
- Éviter de bloquer, relâcher et réappliquer

Louvoiement : Théorie / démo

- 1ère /2e, vision périphérique, ne pas regarder les cônes.
- Régime moteur, tourner le guidon dans la direction, sans frein sans embrayage.

1000-1200 /1230h Partie pratique

- Arrivée des motocyclistes des 2 associations. 1000h 15 de l'AMST et 15 de l'AMS StHubert
- L'un de nous pourra allez les accueillir pour : Consignes de sécurité / Pas de dépassement, habillement complet, le sourire, gérer votre distance.

- Les responsables de sécurité seront positionnés sur chaque exercice
- Notre implication est d'aller d'un exercice à l'autre et de valider avec les responsables leur méthode de ''coacher'' les participants.
- Les responsables de sécurité n'ont pas à faire le volet théorique de chaque exercice. Mais avec les notions reçues ils seront en mesure de corriger plusieurs défauts
- Si possible 2 par exercice
- 3 pour le demi-tour de l'autre côté de l'usine.
- Faire une rotation des responsables de sécurité sur les exercices.

- Les exercices se font en circuit.
- Séparer en 2 groupes. #1 au freinage et # 2 circuit
- Faire circuler les motos pour s'espacer sur le terrain avant de commencer les exercices.
- Alterner freinage et circuit.

Exemple de disposition des exercices / Terminus de St Jean

Ralenti :
Équilibre, Rectiligne, régime moteur 1ère ,
Corps avec la moto
Maîtriser le pt friction clutch, frein arrière.

Stop 90 :
Pied gauche au sol
Regarder ou on va, tourner le guidon,pt de friction clutch , frein arrière

U-Turn :
Pivoter la tête
Tourner le guidon
régime moteur 1ère vitesse
sans frein sans clutch

Contrebraquage :
2e, 25 km/h, pousser le guidon dans la direction
Vitesse stable, prendre une décision en tout temps, revenir dans la trajectoire initiale

Évitement :
1ère, régime moteur sans frein sans clutch, regarder ou on va, tourner le guidon, fluide.

Freinage :
Freinage combiné, levé la tête pour voir, transfère de poids, progressif, 4 doigts, éviter de bloquer

Louvoiement :
1ère /2e, vision périphérique
Régime moteur, tourner le guidon dans la direction, sans frein sans clutch.

Commentaires / observations :