



MANUEL DE SÉCURITÉ

EN MOTO

Fédération Motocycliste du
Québec



9675 rue Papineau , Montréal (Québec) H1R 3J2

tél. (514) 252-8121

© F.M.Q. 2012

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 seront les seuls reconnus par la Fédération Motocycliste du Québec et seront valides pour toutes les associations affiliées à cette dernière.

Ayant un nombre sans cesse grandissant de membres participants aux diverses activités de nos associations, de nos régions, il fût impératif d'élaborer certain principes. Bien les respecter, vous garantirons des sorties plaisantes et inoubliables.

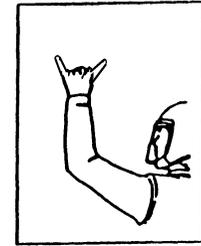
Ces principes sont issus en partie de documents de la Société de l'Assurance Automobile du Québec, Du "Motorcycle Safety Foundation", D' "Accident Prevention and Accident Scene Control", de la journée de réhabilitation de l'AMM (région 06) et de la journée de réhabilitation de la RAMM (région 12).

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



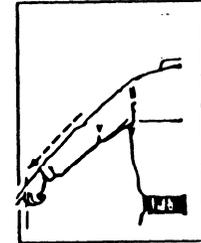
Formation en Damier:

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.



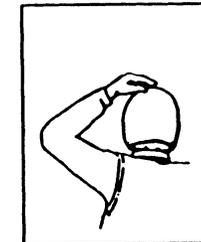
Clignotants oubliés:

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



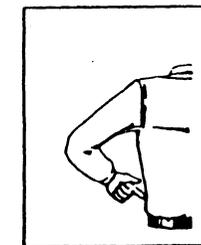
Réduire l'intensité des phares:

Se taper légèrement sur la tête avec la main gauche.



Besoin d'essence:

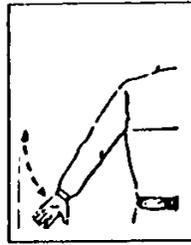
Pointer à l'aide de la main gauche le réservoir à essence. Même signe pour pause santé.



Signaux essentiels à utiliser lors de sortie d'association.

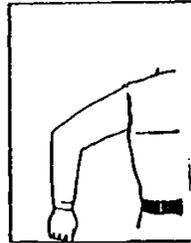
Ralentissement d'urgence:

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



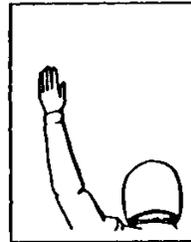
Arrêt:

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



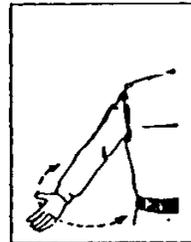
Suivez-moi:

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



Tu es le chef de groupe:

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 RÔLE D'UN DIRECTEUR DE SÉCURITÉ:

- Le directeur de sécurité dans l'association n'est pas un policier.
- Le rôle de ce dernier est de promouvoir le plus possible la sécurité des membres de l'association.

C'EST QUOI LA SÉCURITÉ:

- La sécurité, c'est d'être informé des règlements routiers et de ceux de l'association.
- C'est de connaître le mode de fonctionnement de l'association et d'être sensibilisé à l'importance de la sécurité en groupe.

QUI FAIT LA SÉCURITÉ

- La sécurité n'est pas seulement l'affaire des directeurs de sécurité, mais plutôt l'affaire de tous.
- C'est à tous et à chacun d'être sécuritaire et de faire en sorte que les groupes deviennent sécuritaires.

C'EST LE RÔLE DE CHACUN DE:

- Vérifier l'état de sa moto à chaque départ. (Accessoires, pneus, etc...)
- D'être en condition de conduire sa moto. (Fatigue, drogue, alcool, etc...)
- Si tout le monde fait sa part, il est certain que l'été sera plus agréable et sécuritaire. Alors, à vous de choisir.

LES AFFINITÉS:

- Il est certain que parmi nous, il existe différentes façons de voir le monde de la moto.
- Certains aiment rouler longtemps, d'autres pas; certains aiment rouler plus vite, d'autres pas; certains aiment les grandes routes, d'autres pas; mais après tout, on a le droit d'aimer la moto comme on le veut.
- Alors pour augmenter le plaisir de rouler en groupe, il est préférable de se regrouper avec ceux qui ont les mêmes affinités que nous.

LE RÔLE DE CHEF DE GROUPE "Leader":

Le rôle de chef de groupe, c'est d'être responsable d'un groupe. Il doit apporter une attention particulière aux points suivants:

PRÉVOIR D'AVANCE:

- Il regarde assez loin devant pour voir les changements de la circulation et les conditions de la route.
- Il doit avoir le temps nécessaire pour faire les signaux quand ils sont requis.

- Environ 20% des accidents mortels se produisent lors de collisions latérales. Dans la très grande majorité des cas, c'est l'automobiliste qui n'a pas cédé le passage au motocycliste, soit parce qu'il ne l'a pas vue ou qu'il l'a vu trop tard.
- Lors d'un arrêt à une intersection, 2 motocyclistes peuvent en toute sécurité se placer côte à côte sur la même voie.
- Respecter les limites de vitesse prescrites.

POUR ROULER SOUS LA PLUIE:

- Les lignes peintes sur la chaussée sont habituellement excessivement glissantes sous la pluie.
- Le temps le plus dangereux, c'est lorsque la 'a pas eu le temps de laver la route, elle est pleine d'huile.
- Il faut avoir des pneus en bonnes conditions et pas trop usés.
- Attention aux manœuvres brusques
- La visibilité risque d'être réduite également, ne suivez pas de près.

LES CHEMINS DE FER:

- Il est conseillé de ne pas franchir la voie ferrée en essayant de la prendre le plus perpendiculairement possible, car sur une route avec une courbe et une voie ferrée, cela risque de vous déporter dans l'autre voie, donc il faut la prendre normalement.

LES DÉPASSEMENTS SUR LES ROUTES SECONDAIRES:

- Quand vous circulez en formation et que vous décidez de dépasser un véhicule plus lent, faites-le un à la fois.
- S'il est prudent, le chef de groupe doit demander la file indienne. Il va se déporter à gauche pour doubler.
- Quand il a exécuté la manœuvre, il reprend sa place dans la voie et continue de rouler afin de laisser l'espace nécessaire au second pilote.
- Dès que le chef de groupe est en sécurité devant le véhicule à doubler, le second pilote attend le moment propice pour doubler et double le véhicule.
- Les autres membres du groupe procèdent ensuite de la même façon. L'ordre de dépassement se fera comme suit: M1, M2, M3, etc...
- Souvenez-vous que vous devez doubler le plus rapidement et le plus sécuritairement possible.

ENTRÉE D'AUTOROUTE:

- Lorsque vous entrez sur l'autoroute, il est fortement conseillé d'accélérer assez rapidement et de fonctionner chacun pour soit.
- Le chef de groupe prend position et laisse de la place pour les autres motos, et tout le monde prend sa position en damier.

LE DÉPASSEMENT SUR LES AUTOROUTES:

- S'il y a un dépassement sur l'autoroute, il devra se faire en formation.
- Le chef signalera son intention en actionnant le clignotant approprié.
- Il vérifie si le balayeur (dernier) fait de même.
- C'est le balayeur de gauche qui changera de voie le premier pour le dépassement, après avoir vérifié ses angles morts et ses rétroviseurs.
- Ensuite, les autres effectueront leur changement de voie en même temps que le chef de groupe.
- Ne pas oublier de regarder par-dessus son épaule pour les angles morts.
- Avant de reprendre sa place dans la voie. Le chef de file s'assurera qu'il y a de l'espace pour toutes les motos.
- Le chef de groupe signalera son intention avec son clignotant.
- Il vérifie si le balayeur fait de même.
- C'est le balayeur de droit qui réintègrera la voie de droite le premier et ensuite tout le groupe pourra faire de même.

PRENDRE UNE COURBE:

- À l'approche du virage, on ralentit.
- Ensuite on amorce le virage en prenant la formation de file indienne.
- Cela vous permet de faire votre virage à l'intérieur de la courbe.
- À la sortie du virage, on reprend la formation en damier.

MANQUE DE FREINS:

- Coupez l'interrupteur d'urgence et rétrogradez graduellement jusqu'à l'arrêt.
- Allez sur l'accotement (si c'est possible) et gardez votre calme.
- Même chose pour poignée des gaz bloquée.

UNE CREVAISON:

- Ne touchez pas aux freins, tenez fermement les guidons.
- Modérez les gaz lentement.
- Si la crevaison est sur le pneu avant, déportez-vous le plus possible vers l'arrière.
- Si le pneu arrière est crevé, ne bougez pas.

VÉRIFICATION DE SÉCURITÉ:

- La sécurité, ça regarde tout le monde; toi et ta moto davantage!!
- Voici un aide mémoire pour t'assurer que ta moto prenne le bon chemin et non le champ...
- Cinq minutes de ton temps te permettront de rouler longtemps...réfléchis...
- PNEUS: Vérification de l'usure et de la pression des pneus.
- FREINS: Vérification du système de freinage, niveaux des liquides, usure des plaquettes, fonctionnement des manettes.
- DIRECTION: Ajustement et calibrage

- **CHAÎNE ET ENTRAÎNEMENT:** Ajustement de la tension, graissage et vérification des composantes.
- **ACCÉLÉRATEUR:** Ajustement et calibrage.
- **ACCESSOIRES ET ÉCLAIRAGE:** Les rétroviseurs et les accessoires sont-ils en bon état. Les clignotants et les phares sont-ils en bon état. La batterie est-elle correctement chargée. etc...
- **DANS LE DOUTE FAIT VÉRIFIER TA MOTO PAR UN MÉCANICIEN COMPÉTENT!**

COURS DE MOTO PRO:

- **Afin d'en savoir plus sur la conduite de la moto, il y a aussi le cours de MOTO PRO, qui est recommandé à tous nos membres par la Fédération Motocycliste du Québec.**
- **Pour information, communiquez avec le moniteur de votre région ou votre directeur de sécurité d'association.**

POINTS GÉNÉRAUX:

- Arrivez 30 minutes avant l'heure fixée pour le départ;
- Avant le départ vérifiez votre moto (accessoires et fonctionnement);
- Si un membre du groupe s'immobilise sur le côté de la route, tous les membres du groupe devront s'arrêter, si la circulation le permet;
- Toujours maintenir une vitesse régulière;
- Ne pas utiliser de régulateur de vitesse à l'intérieur d'un groupe;
- Regardez souvent dans vos rétroviseurs;
- Respectez les lois de la circulation;
- Évitez de vous placer dans les angles morts d'un véhicule;
- Une trousse de premiers soins est recommandée;
- Lorsque vous roulez, seul, occupez la partie gauche de la voie (3/4);
- On dit qu'une moto freine plus rapidement qu'une voiture. Méfiez-vous car certaines voitures possèdent 4 freins à disque avec ou sans système anti-blocage qui font mentir ce dicton.

LES OBSTACLES:

- Les conditions de la route changent très vite, tu dois surveiller attentivement tout ce qui se passe autour de toi. Essaies de les repérer le plus rapidement possible, ton temps de réaction sera moindre.

LES ANIMAUX:

- Ralentir au maximum et comme dernier recours faire un crochet.
- Il y a aussi les sifflets (Ultra sons) qui se vendent sur le marché et qui s'adaptent facilement à tous genres de motos.

LE GROS BON SENS:

- En tout temps, signifier clairement aux autres usagers de la route vos intentions de tourner.
- En cas de défauts de votre système de clignotants, utilisez les signaux manuels connus pour indiquer vos déplacements.
- Il est interdit par la loi de se faufiler entre deux rangées de voitures et de plus c'est très dangereux.
- Méfiez-vous des véhicules stationnés, une porte s'ouvre rapidement.
- La plupart des collisions impliquant une moto et un automobiliste ont lieu aux intersections, alors soyez-y attentifs!
- La majorité des gens croient que le plus grand nombre d'accidents mortels survient après 23h00. Contrairement à la croyance populaire, la période où survient le plus d'accidents mortels se situe entre 15h00 et 04h00 soyez donc prudent en tout temps.
- Quand un motocycliste désire changer de voie ou de direction, les rétroviseurs ne suffisent pas. Il faut tourner la tête et regarder par-dessus son épaule pour vérifier les angles morts.

- Lorsque votre groupe roule sur une autoroute, conserver une distance d'environ deux (2) secondes entre chaque moto (moto à l'avant de vous, ex. position 1-3).
- Il faut que la formation soit assez serrée afin d'éviter qu'un automobiliste puisse d'insérer entre les motos 1, 3 ou 5 obligeant ainsi les motos 2 et 4 à aller sur l'accotement.
- S'il y a plusieurs groupes de motos, les chefs de groupes devraient laisser une distance d'au moins cinq (5) secondes entre chaque groupe.
- Les motos munies de remorque ou de «side-car» doivent être en tête de groupe.
- Il s'agit d'une règle de sécurité dictée par les études de freinage.

À 100km/h

une moto sans remorque freine en 52,40 mètres

une moto avec remorque freine en 80,75 mètres

À 50 km/h

une moto sans remorque freine en 13,12 mètres

une moto avec remorque freine en 20,18 mètres

LES DÉPARTS:

- Pour faciliter les départs, les membres doivent arriver à l'avance pour pouvoir préparer leur groupe et prendre connaissance de l'itinéraire.
- Ils doivent faire le plein et l'inspection de leur moto.

CONSEILS AUX MEMBRES:

- Le motocyclisme est une discipline essentiellement défensive.
- Pour survivre, vous devez devenir des conducteurs préventifs.
- Attendez-vous toujours au pire, car il pourrait bien survenir.

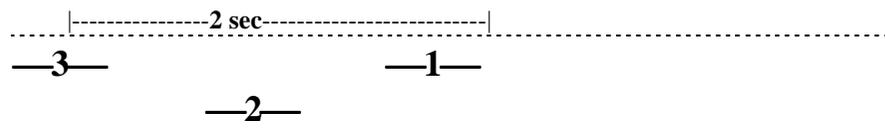
SYSTÈME SMITH:

- Regardez loin devant vous
- Tentez d'obtenir une vue d'ensemble
- Regardez souvent dans vos rétroviseurs
- Ne fixez pas
- Évitez de rester dans les angles morts
- Gardez-vous toujours une porte de sortie

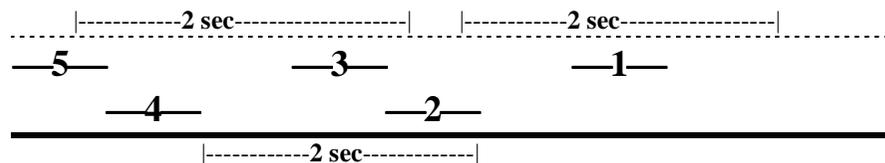
HABILLEMENT:

- Des couleurs voyantes;
- Un casque et des lunettes ou un casque intégral;
- Un manteau en cuir ou équivalent et une paire de pantalon long(en tout temps)
- Des bottes ou des souliers résistants et des gants

Formation sur autoroute à 3 (groupe idéal)



Formation sur autoroute à 5 (groupe maximal)



Dépassement sur autoroute:

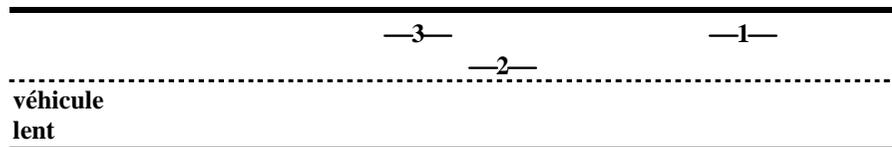


Le chef de file #1 indique son intention de dépasser, à l'aide de son clignotant.

Le #2 met son clignotant également.

Le #3 met son clignotant, regarde dans ses rétroviseurs, fait son angle mort et par la suite il change de voie, il protège la voie pour ses coéquipiers.

Le #1 et le #2 vont changer de voie sur la demande du #1, les deux ensembles.



Le chef de file #1 indique son intention de retourner à la voie initiale, à l'aide de son clignotant.

Le #2 met son clignotant également.

Le #3 met son clignotant

Le #2 regarde dans ses rétroviseurs, fait son angle mort et par la suite il change de voie, il protège la voie pour ses coéquipiers.

Le #1 et le #3 vont changer de voie sur la demande du #1, les deux ensembles.

Dépassement sur route secondaire:



Le chef de file demande la file indienne

Les motocyclistes vont dépasser à tour de rôle (un à un)

Le chef de file maintient une bonne vitesse pour permettre aux autres de pouvoir dépasser de façon sécuritaire.

Lorsque tout le monde est passé, le chef de file demande la file indienne.

S'il n'y a pas suffisamment de place, le groupe se coupe jusqu'à la prochaine zone de dépassement.

- Vérifiez si les coéquipiers ont fait le plein d'essence avant de partir.
- Aux feux de circulation, prévoyez autant que possible que le groupe puisse passer en même temps. Si votre groupe est divisé, réduire la vitesse ou arrêter, si possible, pour reformer le groupe.
- Quand vous démarrez aux intersections, faites-le doucement et progressivement.
- À l'arrivée d'un village, commencer à ralentir à l'affiche avancée de 50 km, afin d'entrer dans la zone lente à la vitesse permise.
- À la sortie du village, commencer à accélérer lorsque tout le groupe sera sorti de la zone lente.
- Si une moto de votre groupe a une panne ou un bris, vous et les autres membres du groupe devrez arrêter pour lui porter assistance.
- Réduisez votre vitesse avant d'entrer dans une courbe afin d'éviter le freinage au milieu de celle-ci.
- Assurez-vous que le balayeur a parfaitement compris les règles à suivre, et qu'il effectue tous les signaux.

LE DEUXIÈME DU GROUPE:

- Donnez une chance aux nouveaux membres.
- Proposez à un nouveau membre qui se débrouille bien, d'être chef de groupe ou balayeur pour qu'il se sente plus impliqué.

LE RÔLE DU BALAYEUR "Sweeper":

- Le rôle du balayeur est d'assister le chef de groupe.
- Il est celui qui ferme le groupe et celui qui porte une attention à la circulation provenant de l'arrière.
- Les critères d'un balayeur sont les mêmes que ceux d'un chef de groupe.

LES FORMATIONS:

- Les pilotes de motos qui circulent en groupe de deux motos ou plus doivent adopter la formation en DAMIER (zigzag).
- Les formations ne doivent pas excéder cinq (5) motos.
- Il est recommandé de circuler en formation de trois (3) motos
- Il est recommandé de circuler en nombre impair de motos pour plus de sécurité.
- Dans le cas où votre groupe forme un nombre pair, voici quelques suggestions de formation:

4 motos: 2 groupes de 2 en damier.

6 motos: 2 groupes de 3 motos en damier.

7 motos: 1 groupe de 3 et 2 groupes de 2 motos en damier.

8 motos: 2 groupes de 3 et un groupe de 2 motos en damier

9 motos: 3 groupes de 3 motos en damier

LES CHANGEMENTS DE DIRECTIONS:

- Il est préférable de revenir sur nos pas plutôt que de risquer des confusions et/ou des accidents.

CHOIX DE LA POSITION:

- Il place les pilotes les moins expérimentés aux positions deux et quatre (formation à 5) et à la position 2 (formation à 3), les autres positions devraient être occupées par des pilotes habitués à la conduite en groupe.

VÉRIFIER RÉGULIÈREMENT:

- Il regarde souvent ses rétroviseurs pour s'assurer que tout va bien.
- Tous les membres devraient d'ailleurs, faire de même pour plus de sécurité.

CONNAISSANCE DE L'ITINÉRAIRE:

- Le chef de groupe s'assure que tous connaissent bien l'itinéraire, au cas où quelqu'un se perdrait momentanément.
- Cette opération doit se faire avant le départ.

NE PREND PAS DE RISQUES:

- Il ne doit pas tenter d'impressionner les autres par des manœuvres périlleuses ou par des excès de vitesse.

SUIT LES LIMITES DE VITESSE:

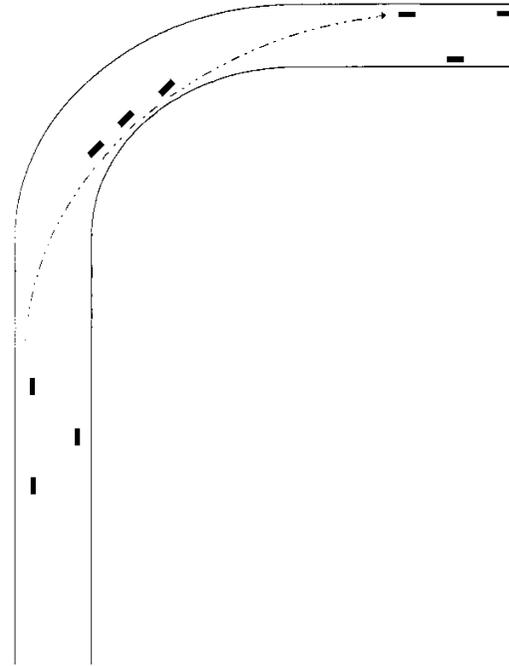
- Tout en étant conscient des réalités de la route et de l'expérience des pilotes qui l'accompagnent. Si le bord de la chaussée est raboteux, si le pavé est mouillé, si la circulation est dense, ralentissez!

POUR ROULER SOUS LA PLUIE:

- Le chef de groupe devra diminuer sa vitesse.
- Les lignes peintes sur la chaussée sont habituellement excessivement glissantes sous la pluie.
- Le temps le plus dangereux, c'est lorsque la pluie débute. La pluie n'a pas eu le temps de laver la route, elle est pleine d'huile.
- Il faut avoir des pneus en bonnes conditions et pas trop usés.
- Attention aux manœuvres brusques
- La visibilité risque d'être réduite également, ne suivez pas de près.

CONSEILS AUX CHEFS DE GROUPES:

- Un chef de groupe doit, d'une façon diplomate, informer, rassurer et fraterniser avec ses coéquipiers.
- Arrivez 30 minutes avant le départ prévu pour la randonnée.
- Vous devez connaître les signaux utilisés et vous en servir lorsque requis.
- Regroupez tous les pilotes de votre groupe avant de prendre le départ.



Le chef de file demande la file indienne à l'arrivée de la courbe.

Tous les motocyclistes vont vers l'intérieur de la courbe.

Les motocyclistes augmentent leur distance entre chacun.

Lorsqu'on est à l'intérieur de la courbe, on a tous la possibilité de freiner et d'avoir de l'espace pour réagir.

À la sortie de la courbe, le chef de file demande la formation en damier.