

# Faire de la moto

Le plaisir de la conduite deux-roues en toute sécurité



bpa – Bureau de prévention des accidents





Faire de la moto: la délicieuse sensation du vent, un sentiment de liberté absolu, une franche camaraderie... La sécurité vous accompagne-t-elle aussi sur votre engin?

# Test de sécurité

Pour aller au travail, en vacances ou pour une petite escapade au vert, la moto procure un sentiment de liberté grisant. L'ivresse de la conduite motocycliste ne doit pourtant pas en faire oublier les dangers. Pour le même nombre de kilomètres parcourus, le risque de se tuer à moto est 11 fois plus élevé qu'en voiture. C'est pourquoi la prudence est de rigueur. En anticipant les dangers, près de 80% des accidents de moto pourraient être évités. Le bpa vous souhaite bonne route!

## Testez-vous

Pour chacun des points suivants, évaluez-vous ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous.

- Je maîtrise; c'est clair.
- Je pourrais m'améliorer; j'oublie parfois.
- Je n'y ai jamais pensé; c'est un problème que je dois résoudre.

## 1. Technique










- Je connais bien ma moto.
- Je contrôle régulièrement la pression des pneus et les remplace avant qu'ils n'atteignent le profil minimum requis.
- Ma moto est équipée du système ABS, ce qui me permet de freiner en sécurité.
- Ma moto ne comporte que des pièces homologuées et autorisées.
- Je fais régulièrement un service chez un spécialiste.

## 2. Protection









- Mon casque est conforme au règlement ECE n° 22.  
● ● ●
- Avant d'acheter un casque, je fais un tour avec pour l'essayer.  
● ● ●
- Mes chaussures sont robustes et montantes (chevilles).  
● ● ●
- Mes vêtements sont en cuir ou dans une matière résistant à l'abrasion; ils protègent mon tronc, mes bras et mes jambes.  
● ● ●
- Des protections conformes aux normes CE garnissent mes épaules, mon dos, mes coudes, mes hanches et mes genoux.  
● ● ●
- Je porte toujours des gants.  
● ● ●
- Je ne roule jamais en short et en T-shirt.  
● ● ●
- Ma tenue est bien visible de jour.  
● ● ●
- Des éléments réfléchissants améliorent ma visibilité de nuit et par mauvais temps.  
● ● ●
- A l'achat d'une moto, je prends aussi des conseils sur la sécurité.  
● ● ●










### 3. Attitude

- Je fais attention aux autres usagers de la route, en particulier aux piétons et aux cyclistes.  

- Je respecte aussi les usagers «plus forts».  

- Ma conduite ne réserve pas de mauvaises surprises aux autres usagers.  

- Je respecte les distances de sécurité.  

- Dans un groupe, je n'ai rien à prouver à personne.  

- Je ne réponds pas aux provocations.  

- Je laisse partir les motocyclistes plus rapides et plus experts que moi.  

- Je tiens compte des critiques sur ma façon de conduire et cherche à m'améliorer.  

- Quand je transporte un passager, je suis conscient(e) d'avoir une double responsabilité.  







### 4. Sens de la conduite

- Je suis conscient(e) que l'action de freiner commence dans la tête: à 80 km/h, pour un temps de réaction de 2 secondes, je parcours plus de 40 mètres avant de freiner.  

- Je sais que la distance de freinage s'allonge considérablement en cas de mauvaise adhérence.  

- Je suis capable de m'arrêter sur la distance de visibilité, même dans les virages avec une mauvaise visibilité.  

- Je sais qu'avoir la priorité n'est pas synonyme d'assurance-vie.  

- J'observe attentivement les autres usagers de la route, reconnais à temps les situations délicates et décélère.  

- Je sais qu'en cas de mauvaise visibilité, le risque qu'on ne me voie pas est grand.  

- Je prévois toujours une marge de sécurité.  

- Je sais que je suis vulnérable (pas de carrosserie).  


## 5. Comportement

- Je n'enfourche ma moto que lorsque je suis bien reposé(e).  

- Je ne conduis qu'en étant sobre (0,0 pour mille).  

- Je roule toujours avec le feu de croisement allumé.  

- Lorsque je doute de l'adhérence de la chaussée, je fais – par prudence – un test de freinage sur un tronçon droit avec une bonne visibilité.  

- Je réduis fortement ma vitesse avant un virage.  

- Je prévois une marge de sécurité en cas de conditions de route difficiles.  

- J'ai toujours une vision optimale: ma visière est traitée antibuée et propre.  


## 6. Capacité de conduire

- Je maîtrise ma moto même lorsque je roule au pas et garde aisément l'équilibre.  

- Je suis capable de freiner à la limite de blocage des roues.  

- Je sais qu'il est délicat de freiner dans un virage et que cela demande de l'entraînement.  

- Je regarde loin devant moi, opte pour la trajectoire sûre dans un virage et reste de mon côté de la chaussée.  

- Je connais les techniques d'évitement des obstacles et leurs limites.  


## Evaluation des résultats

- Vous n'avez coché que des pastilles vertes? Alors continuez à prendre la route en toute sécurité.
- Vous avez aussi coché des pastilles jaunes et rouges? Tout n'est pas encore au point. Suivez un cours de perfectionnement: des instructeurs compétents feront de vous un conducteur ou une conductrice hors paire! La liste des cours recommandés par le Conseil de la sécurité routière est disponible sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).



## Indispensable pour votre sécurité



- Roulez prudemment, en anticipant les dangers, et respectez les règles de la circulation.
- Portez l'équipement de protection complet muni d'éléments réfléchissants.
- Enfourchez votre moto en bonne forme et veillez à ce qu'elle soit en parfaite condition.

# Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

## Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.003 Zones 30
- 3.006 Route et lois physiques
- 3.007 Alcool au volant
- 3.008 Visibilité de nuit
- 3.013 Somnolence au volant
- 3.017 Premiers pas dans la circulation routière
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT
- 3.022 Enfants sur le chemin de l'école
- 3.025 Engins assimilés à des véhicules
- 3.029 Giratoires
- 3.031 Age et conduite automobile
- 3.055 A vélo avec votre enfant
- 3.059 Sièges d'enfants TCS/bpa
- 3.060 Rentrée scolaire! Pensez aux enfants!

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**

© bpa 2008, reproduction souhaitée avec mention de la source