

# EXERCICES PRATIQUES



## EXERCICES

Chaque exercice a pour but, notamment par l'expérimentation, de faire prendre conscience aux jeunes de l'importance de bien diriger son regard, d'adopter une position de conduite sécuritaire et d'avoir l'esprit concentré sur la conduite.

Les exercices proposés peuvent tous être effectués durant l'activité ou un choix peut être fait selon l'espace et le temps disponibles ainsi que la composition du groupe.

### ACTIVITÉS BRISE-GLACE

L'une ou l'autre des deux activités suivantes peuvent être réalisées comme activités brise-glace.

1

Le ralenti

2

Le « 8 »

3

Le freinage

### EXERCICES PRATIQUES

4

L'évitement  
d'un obstacle

5

Le virage  
à une  
intersection

6

La prise  
d'une courbe



## CONSIGNES DE LOGISTIQUE

- Utiliser un terrain d'une superficie de 2 000 à 2 500 m<sup>2</sup>.
- Former des groupes de 8 à 10 jeunes.
- Considérer que, pour un groupe de 10 jeunes, la durée estimée de l'activité est de 100 à 120 minutes.

## CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

Pour animer les exercices pratiques et exécuter les démonstrations, l'animateur doit être titulaire d'un permis de conduire une moto valide. Il doit également porter les équipements de protection requis lors des démonstrations.

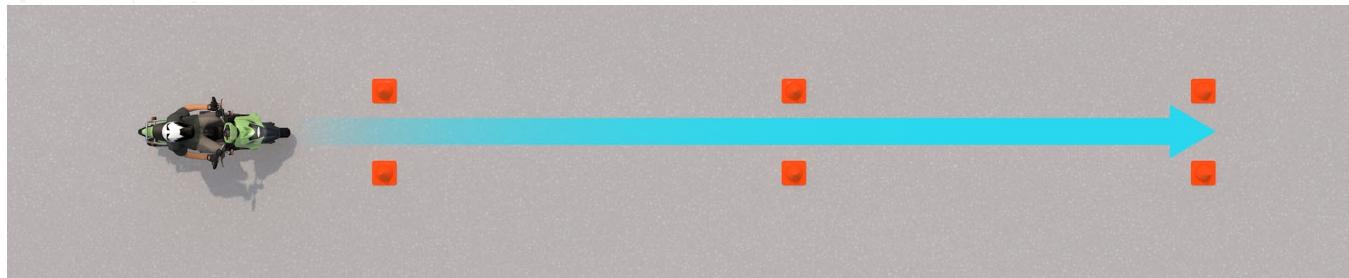
- Expliquer clairement chaque exercice et la manœuvre à réaliser.
- Faire marcher les jeunes sur le circuit où aura lieu chaque exercice avant qu'ils ne prennent place sur leur scooter.
- Faire une démonstration de chaque exercice.
- Augmenter la vitesse de façon progressive lors de la réalisation de chaque exercice.
- Faire un débriefage à la suite de chaque exercice et recueillir les commentaires des jeunes.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LES JEUNES

- Utiliser un scooter en bon état.
- Porter un casque conforme aux normes et une protection visuelle (visière ou lunettes).
- Porter préférablement des vêtements de protection.
- Écouter et suivre les consignes du policier ou de la policière.
- Respecter ses propres limites.
- Respecter les limites des autres.



## 1. LE RALENTI

**Objectif :****Maintenir l'équilibre et contrôler le scooter à très basse vitesse.****Notions à maîtriser**

- Faire systématiquement les vérifications visuelles nécessaires avant de mettre le scooter en mouvement (balayage gauche – droite – gauche).
- Adopter une position de conduite sécuritaire (corps droit, pieds sur les repose-pieds, genoux près du scooter et collés ensemble, bras détendus).
- Garder la tête haute et regarder au loin pour rester stable.
- Maintenir le scooter en équilibre à très basse vitesse.

**Consignes pour l'animateur**

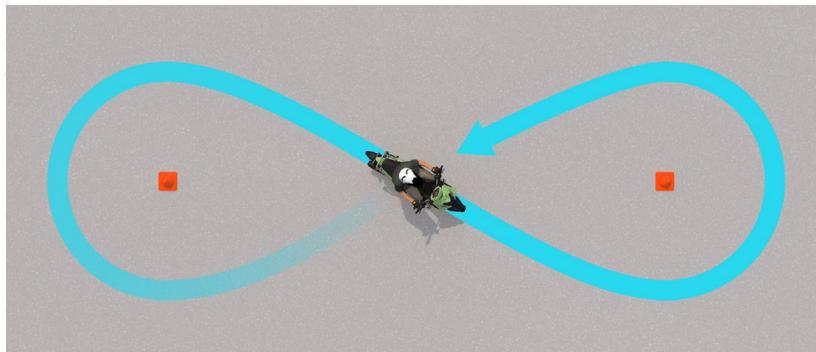
- Une compétition à basse vitesse est suggérée pour déterminer quel jeune circule le plus lentement durant l'exercice.

**Trajet suggéré**

- Un corridor d'environ un mètre de large formé à l'aide de cônes sur une longueur d'une dizaine de mètres.

**Consignes pour les jeunes – Exercice pratique**

- Circuler à très basse vitesse en ligne droite.
- Effectuer un balayage visuel efficace.
- Diriger son regard le plus loin possible vers l'avant.
- Utiliser simultanément et de façon contrôlée la poignée des gaz et le levier de frein arrière (levier de gauche).
- Assurer la précision du mouvement de la poignée des gaz et la force à y appliquer afin d'ajuster le régime du moteur pour maintenir une vitesse constante.
- Adapter la force appliquée au levier de frein arrière afin d'adapter la vitesse du scooter et de conserver la trajectoire.
- Sentir la stabilité du scooter.
- Garder une vitesse constante.
- Se faire confiance (les pieds ne doivent pas toucher le sol).

**2. LE « 8 »****Objectif :****Diriger efficacement son regard.****Consignes pour l'animateur**

- Disposer deux cônes espacés de huit mètres.
- Conserver une marge de sécurité de deux à trois mètres de chaque côté.

**Notions à maîtriser**

- Faire systématiquement les vérifications visuelles nécessaires avant de mettre le scooter en mouvement (balayage gauche - droite - gauche).
- Adopter une position de conduite sécuritaire (corps droit, pieds sur les repose-pieds, genoux près du scooter et collés ensemble, bras détendus).
- Prendre un virage serré à basse vitesse en effectuant un contrepoids.
- Diriger son regard au bon endroit pour faciliter la formation du « 8 » en vue d'effectuer des virages plus serrés et plus efficaces.
- Tourner la tête, pas seulement les yeux (le mouvement de la tête contribuera au changement de direction).
- Maintenir son équilibre.

**Consignes pour les jeunes – Exercice pratique**

- Faire des virages serrés en demi-tour à gauche et à droite entre deux cônes en décrivant un « 8 ».
- Circuler à une vitesse sécuritaire.
- Augmenter graduellement la vitesse à chaque passage pour prendre de l'assurance.
- Effectuer un balayage visuel efficace.
- Porter son regard haut et loin dans la direction souhaitée.
- Éviter de fixer le cône à contourner.
- Tourner la tête vers l'intérieur du virage et regarder à la hauteur de l'horizon, au-dessus de l'épaule, vers l'arrière.
- Faire un contrepoids avec tout le corps pour réduire le rayon du virage et, simultanément :
  - déplacer une demi-fesse à l'extérieur du siège (corps vers l'extérieur);
  - allonger le bras se trouvant du côté intérieur du virage et plier le bras se trouvant du côté extérieur pour que le haut du corps sorte de l'axe du scooter.
- Garder une vitesse constante en situation de virage.
- Se faire confiance (les pieds ne doivent pas toucher le sol).



## 3. LE FREINAGE

**Objectif :**

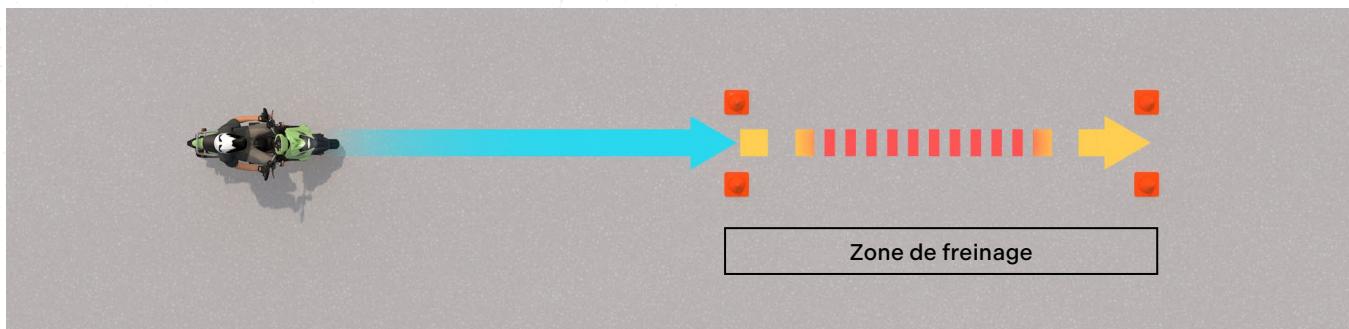
**Développer des techniques de freinage efficaces.**

**Notions à maîtriser**

- Faire systématiquement les vérifications visuelles nécessaires avant de mettre le scooter en mouvement (balayage gauche – droite – gauche).
- Adopter une position de conduite sécuritaire (corps droit, pieds sur les repose-pieds, genoux près du scooter et collés ensemble, bras détendus).
- Garder la tête haute et regarder au loin pour rester stable.
- Savoir sur quel type de surface on freine.
- Acquérir le réflexe d'utiliser les deux freins lors d'un freinage.
- Appliquer les freins avec l'intensité adéquate afin d'éviter le blocage des roues.
- Conserver une trajectoire rectiligne lors d'un freinage d'urgence.
- Expérimenter la différence entre un freinage d'immobilisation et un freinage d'urgence. La différence réside dans l'intensité de l'application des freins et le fait qu'il n'y a pas de relâchement des freins avant l'arrêt complet dans le cas d'un freinage d'urgence.
- Maintenir une pression sur le levier de frein arrière à l'arrêt pour que le feu de freinage demeure allumé afin d'être plus visible.



## 3.1 FREINAGE D'IMMOBILISATION RECTILIGNE



### Consignes pour l'animateur

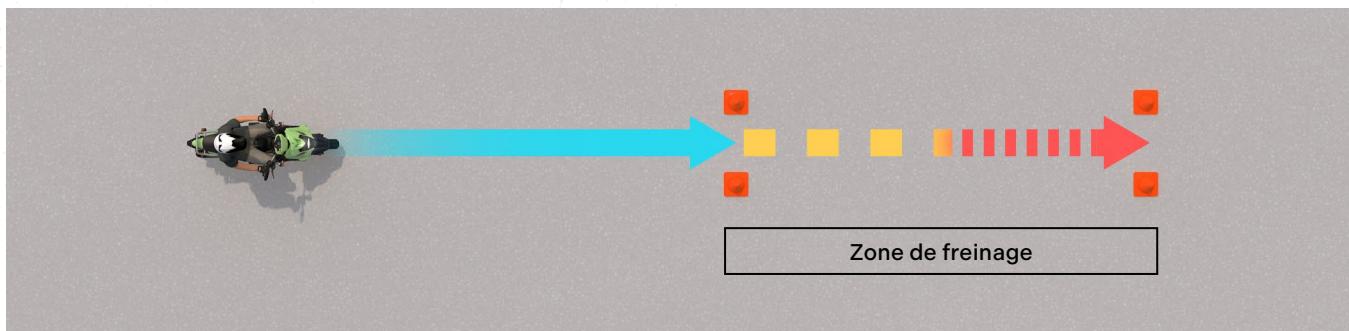
- Indiquer clairement le moment où le freinage doit être effectué.
- Réaliser d'abord les exercices de freinage d'immobilisation à basse vitesse et augmenter légèrement la vitesse à chaque essai, jusqu'à une vitesse maximale de 30 km/h.

### Consignes pour les jeunes – Exercice pratique

- Effectuer un balayage visuel efficace.
- Diriger son regard haut et loin pour maintenir la stabilité.
- Relâcher la poignée des gaz afin d'utiliser la compression pour ralentir.
- Simultanément, serrer progressivement :
  - le levier du frein arrière sans bloquer la roue;
  - le levier du frein avant jusqu'à l'immobilisation, sans bloquer la roue.
- Terminer l'arrêt en relâchant le levier de frein avant, tout en gardant une pression sur le levier de frein arrière jusqu'à l'arrêt.



## 3.2 FREINAGE D'URGENCE RECTILIGNE



Le meilleur freinage d'urgence est celui que l'on évite. Anticiper les risques au maximum, rouler à une vitesse sécuritaire et maintenir des marges de sécurité autour du scooter diminuent grandement le risque d'avoir à freiner de façon urgente. Toutefois, il peut néanmoins arriver qu'un freinage d'urgence soit nécessaire et il faut être prêt lorsque ce type de situation survient. Réagir adéquatement n'est pas intuitif. Toutefois, cette manœuvre deviendra instinctive à force d'être pratiquée.

### Consignes pour l'animateur

- Passer à l'exercice de freinage d'urgence uniquement lorsque les jeunes ont réussi l'exercice de freinage d'immobilisation.
- Enseigner clairement la manœuvre à réaliser en raison du risque de chute que représente l'exercice de freinage d'urgence.
- Faire une démonstration de l'exercice pour que les jeunes comprennent comment bien l'exécuter.
- S'assurer que chacun a les capacités de réaliser la manœuvre de façon sécuritaire.
- Indiquer clairement le moment où le freinage doit être effectué.
- Réaliser d'abord les exercices de freinage à basse vitesse et augmenter légèrement la vitesse à chaque essai, jusqu'à atteindre une vitesse maximale de 30 km/h.
- S'assurer que la surface sur laquelle l'exercice est réalisé est sécuritaire, soit sans fissures, sans sable, sans gravier, sans feuilles, sans huile ni autres substances qui pourraient diminuer l'adhérence des pneus.
- Faire preuve de vigilance accrue et ne pas dépasser les limites des jeunes lorsque la surface est mouillée.

### Consignes pour les jeunes – Exercice pratique

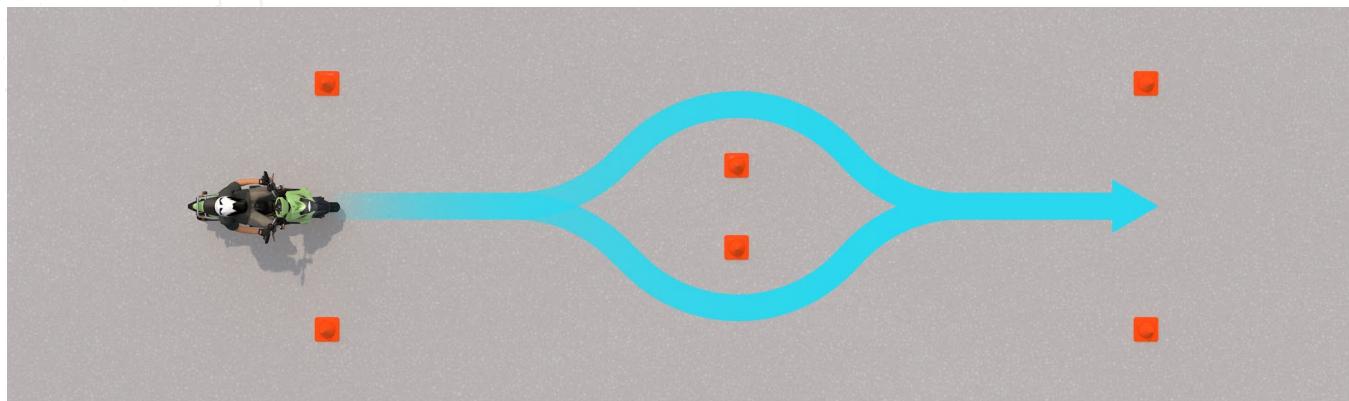
- Effectuer un balayage visuel efficace.
- Diriger son regard haut et loin pour maintenir la stabilité.
- Relâcher la poignée des gaz.
- Garder les bras détendus et légèrement fléchis.
- Simultanément, serrer :
  - le levier du frein arrière jusqu'au seuil de blocage ;
  - le levier du frein avant sans bloquer la roue, jusqu'à l'arrêt.



## 4. L'ÉVITEMENT D'UN OBSTACLE

**Objectif :**

**Diriger efficacement son regard et éviter un obstacle.**



### Notions à maîtriser

- Faire systématiquement les vérifications visuelles nécessaires avant de mettre le scooter en mouvement (balayage gauche – droite – gauche).
- Adopter une position de conduite sécuritaire (corps droit, pieds sur les repose-pieds, genoux près du scooter et collés ensemble, bras détendus).
- Porter son regard haut et loin dans la direction souhaitée.
- Éviter de fixer l'obstacle à contourner.
- Effectuer un contrebraquage pour changer de direction afin de contourner un obstacle.
- Pousser sur la poignée droite du guidon pour contourner l'obstacle par la droite.
- Pousser sur la poignée gauche du guidon pour contourner l'obstacle par la gauche.
- Adapter la pression exercée sur le guidon. Plus la vitesse est élevée, plus il faut pousser fort sur le guidon. Plus l'obstacle est large, plus il faut pousser longtemps sur le guidon.

### Consignes pour l'animateur

- Exécuter l'exercice de telle façon que les jeunes acquièrent des compétences et gagnent de l'assurance graduellement.
- Augmenter graduellement la vitesse à chaque passage, jusqu'à atteindre une vitesse d'au minimum 25 km/h.
- Commencer l'exercice par la gauche.
- Indiquer, à la dernière minute, par quel côté l'obstacle doit être évité afin de créer un effet de surprise.



## 4. L'ÉVITEMENT D'UN OBSTACLE (SUITE)

### Trajet suggéré

- Délimiter à l'aide de cônes une surface d'une largeur équivalant à celle d'une voie de circulation.
- Installer l'obstacle à contourner de telle façon qu'il ait une largeur maximale équivalant à trois cônes afin que la manœuvre de contrebraquage soit peu prononcée.

### Consignes pour les jeunes – Exercice pratique

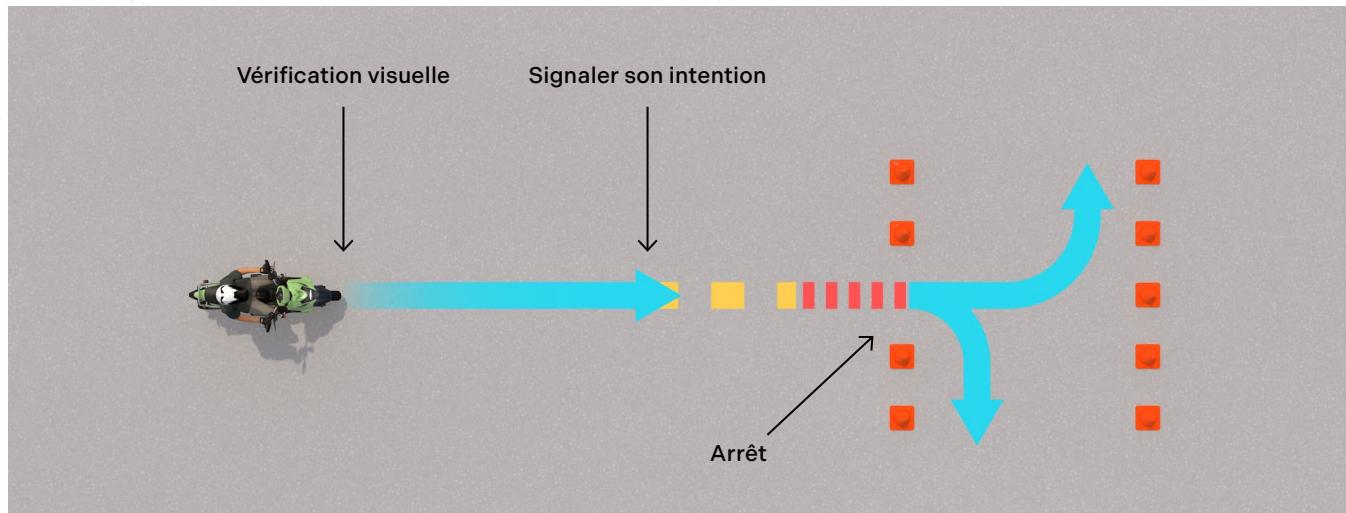
- Circuler à une vitesse sécuritaire.
- Effectuer un balayage visuel efficace.
- Éviter de fixer du regard l'obstacle à contourner.
- Tourner la tête et diriger le regard haut et loin vers l'endroit où diriger le scooter.
- Garder une vitesse constante.
- Effectuer un contrebraquage en poussant le guidon du côté où l'on souhaite diriger le scooter.
- Maintenir la pression sur le guidon jusqu'à ce que la trajectoire désirée soit atteinte.
- Pousser le guidon du côté opposé pour revenir vers la trajectoire et redresser le scooter.
- Manier le guidon avec fluidité et sans faire de mouvements brusques.
- Éviter d'utiliser les freins pendant le contrebraquage.
- Se faire confiance (vision périphérique).



## 5. LE VIRAGE À UNE INTERSECTION

**Objectif :**

**Diriger efficacement son regard lors de la conduite et lors d'un virage à droite ou à gauche à une intersection.**



### Notions à maîtriser

- Faire systématiquement les vérifications visuelles nécessaires avant de mettre le scooter en mouvement (balayage gauche – droite – gauche).
- Adopter une position de conduite sécuritaire (corps droit, pieds sur les repose-pieds, genoux près du scooter et collés ensemble, bras détendus).
- Porter son regard haut et loin vers la direction souhaitée.
- Effectuer un virage serré à droite ou à gauche à une intersection.
- Tourner la tête, pas seulement les yeux (le mouvement de la tête contribuera au changement de direction).

### Consignes pour l'animateur :

- Indiquer vers quel côté le virage doit être fait.
- Réaliser l'exercice au moins une fois de chaque côté.
- S'assurer que la largeur de la surface entre les cônes à l'endroit où le virage est effectué équivaut à celle d'une voie de circulation afin que ce soit représentatif d'une intersection.



## 5. LE VIRAGE À UNE INTERSECTION (SUITE)

### Consignes pour les jeunes – Exercice pratique

#### **VIRAGE AVEC ARRÊT COMPLET**

- Circuler à une vitesse sécuritaire, soit à 15 km/h maximum.
- Porter son regard haut et loin dans la direction souhaitée.
- Effectuer un balayage visuel efficace.
- Vérifier les rétroviseurs pour s'assurer que les autres usagers ne circulent pas trop près à l'arrière.
- Signaler son intention.
- Relâcher la poignée des gaz.
- Freiner en utilisant les deux freins jusqu'à l'arrêt complet.
- S'immobiliser à la ligne d'arrêt sans la dépasser (entre les deux cônes).
- Faire les vérifications visuelles nécessaires (vérification des angles morts et balayage gauche – droite – gauche).
- Tourner la tête dans la direction du virage et diriger le regard vers la sortie du virage.
- Tourner la poignée des gaz pour accélérer légèrement, puis tourner le guidon dans le sens du virage.
- Effectuer un contrepoids, au besoin.
- Garder une vitesse constante en situation de virage.
- Se faire confiance (les pieds ne doivent pas toucher le sol).

#### **VIRAGE DYNAMIQUE SANS ARRÊT COMPLET**

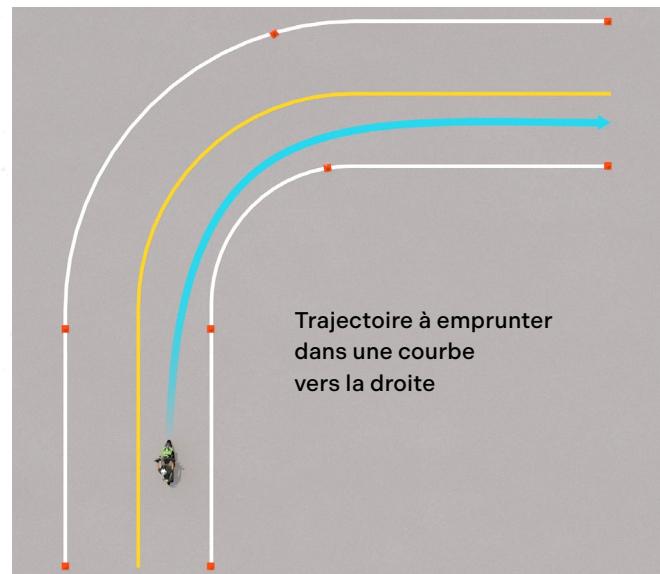
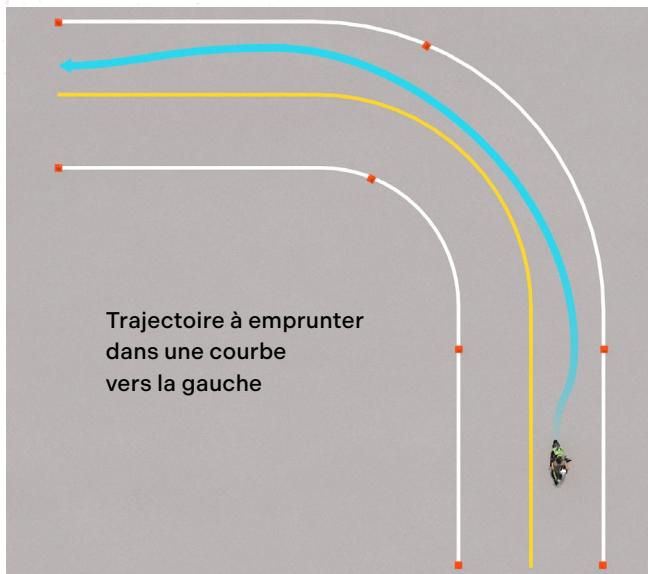
- Circuler à une vitesse sécuritaire, soit à 15 km/h maximum.
- Porter son regard haut et loin dans la direction souhaitée.
- Effectuer un balayage visuel efficace.
- Signaler son intention.
- Relâcher la poignée des gaz.
- Freiner en utilisant les deux freins.
- Faire les vérifications visuelles nécessaires (vérification des angles morts et du rétroviseur pour voir à l'arrière).
- Tourner la tête dans la direction du virage et diriger le regard vers la sortie du virage.
- Faire un léger contrebraquage pour prendre le virage.
- Garder une vitesse constante en situation de virage.
- Se faire confiance (les pieds ne doivent pas toucher le sol).



## 6. LA PRISE D'UNE COURBE

**Objectif :**

**Maîtriser la technique de changement de direction à une vitesse plus élevée.**



### Notions à maîtriser

- Faire systématiquement les vérifications visuelles nécessaires avant de mettre le scooter en mouvement (balayage gauche - droite - gauche).
- Adopter une position de conduite sécuritaire (corps droit, pieds sur les repose-pieds, genoux près du scooter et collés ensemble, bras détendus).
- Porter son regard haut et loin vers la sortie de la courbe.
- Anticiper le rayon de la courbe afin de prévoir la vitesse qui permettra d'effectuer la manœuvre de façon sécuritaire.
- Prendre conscience que plus la vitesse est élevée à l'approche d'une courbe, plus la négociation de la courbe est difficile.



## 6. LA PRISE D'UNE COURBE (SUITE)

**Consignes pour l'animateur :**

- Enseigner clairement la manœuvre à réaliser.
- Faire une démonstration de l'exercice pour que les jeunes comprennent comment bien l'exécuter.
- Expliquer clairement la trajectoire de la courbe et faire marcher les jeunes sur le circuit avant qu'ils ne prennent place sur leur scooter.
- Réaliser d'abord la manœuvre à basse vitesse et augmenter légèrement la vitesse à chaque essai.
- Indiquer vers quel côté la courbe doit être prise.
- Réaliser l'exercice au moins une fois de chaque côté.
- S'assurer que la largeur de la surface entre les cônes délimitant la courbe est équivalente à celle d'une voie de circulation afin que ce soit représentatif.
- S'assurer que la surface sur laquelle l'exercice est réalisé est sécuritaire, sans fissures, sans sable, sans gravier, sans feuilles, sans huile ni autres substances qui pourraient diminuer l'adhérence des pneus.

**Consignes pour les jeunes – Exercice pratique**

- Circuler à une vitesse sécuritaire.
- Effectuer un balayage visuel efficace.
- Relâcher légèrement la poignée des gaz ou freiner légèrement afin de ralentir en douceur, si requis, avant d'entrer dans la courbe.
- Porter son regard haut et loin.
- Suivre une trajectoire dans la courbe allant du tiers extérieur de la voie vers le tiers intérieur, puis vers le tiers extérieur.
- S'assurer de conserver une marge de sécurité de près d'un mètre autant vers l'intérieur de la courbe que vers l'extérieur.
- Accélérer légèrement vers la fin de la courbe.
- Se faire confiance (vision périphérique).