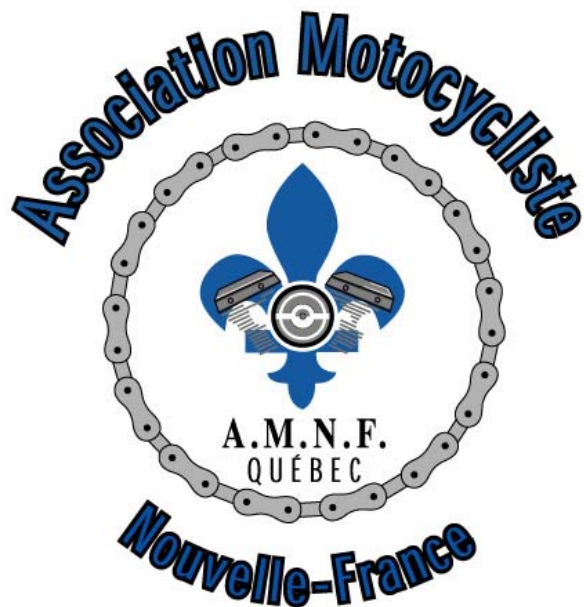


ASSOCIATION MOTOCYCLISTE NOUVELLE FRANCE

# MANUEL DES CONSIGNES DE SÉCURITÉ 2005



C.P. 8751  
Sainte-Foy (Québec)  
G1V 4N6

2005

Édition III

**Cher membre,**

**Ce document a été réalisé et approuvé par le conseil d'administration de l'Association Motocycliste Nouvelle France (AMNF) dans le but de bien informer les membres à propos des consignes de sécurité en vigueur dans l'association.**

**Il se veut être une référence auquel les membres pourront référer en tout temps.**

**Respecter ces consignes contribueront à rendre les sorties agréables et sécuritaires.**

**Le conseil d'administration  
A.M.N.F.**

***La devise de la Fédération des Motocyclistes du Québec (FMQ)***

**SÉCURITÉ, CIVISME ET FRATERNITÉ**

## TABLES DES MATIÈRES

1. Objectifs
2. Les cinq règles de la conduite préventives
  - Regarder loin devant soi
  - Exercer une vue d'ensemble
  - Bouger constamment les yeux
  - S'assurer d'être vu
  - Se garder une porte de sortie
3. Informations générales
  - Conseils aux membres
  - La sécurité, c'est !
  - Le rôle d'un directeur de la sécurité
  - Le rôle de chacun des membres
  - La formation en damier
  - La formation en file indienne
  - L'habillement recommandé
  - Ne prendre aucun risque
  - Les changements de direction
  - Les obstacles
  - Rouler sous la pluie
  - Les animaux
  - En cas de crevaison
  - Les ponts en fer et en bois
  - Les chemins de fer
  - Le gros bon sens
  - Le manque de frein
  - Les consignes pour le passager
4. Lors des randonnées
5. Les signaux
6. Les dépassements
  - Sur autoroute
  - Sur route secondaire
7. Un rappel des techniques de base (Moto-Pro)
  - La position de départ
  - Le ralenti
  - Le freinage d'urgence
  - Le louvoisement
  - Le virage par contre-poids
  - Le contre-braquage
  - La courbe

## 1- OBJECTIFS

Ce document vise communiquer et uniformiser les consignes de sécurité et les méthodes de conduite de la moto pour l'ensemble des membres de l'AMNF dans le but de prévenir les incidents et les accidents.

Lorsque vous participez aux sorties avec l'AMNF, nous vous demandons de bien vouloir respecter les consignes de sécurité de l'association, dans le but d'assurer votre propre sécurité et ainsi que celle des membres qui sont avec vous.

La conduite de la moto en groupe exige une bonne connaissance des techniques de conduite, des consignes de sécurité ainsi que du langage de communication. La pratique de ces connaissances permet de rouler en sécurité et en toute confiance.

## **2- LES CINQ RÈGLES DE LA CONDUITE PRÉVENTIVE**

Appliquer de façon régulière et préventive les cinq règles de conduite de la moto suivantes, peuvent prévenir et même éviter les incidents et accidents de moto.

### **2.1 Regarder loin devant soi**

En regardant haut et loin, le motocycliste préviendra des difficultés ou situations qui pourraient compromettre sa sécurité. L'application de cette règle permet de :

- Lire la signalisation
- Voir à l'avance les obstacles sur la chaussée
- Prévoir les ralentissements
- Prévoir les agissements des autres conducteurs
- Planifier les changements de voies
- Éviter les freinages brusques

Ce faisant, le motocycliste se prévaudra d'une conduite beaucoup plus stable.

### **2.2 Exercer une vue d'ensemble**

Élargir le champ de vision en balayant des yeux de gauche à droite, tout autour de votre moto, incluant les rétroviseurs, permet de :

- Repérer les intersections qui approchent
- Se préparer aux changements des feux de circulation
- Percevoir les rétrécissements de voies
- Voir la circulation dans les autres voies
- Prévoir les mouvements des cyclistes, des piétons et des enfants, des chiens, etc.
- Détecter les objets inertes sur la route

### **2.3 Bouger constamment les yeux**

Afin d'avoir une bonne vue d'ensemble, il est recommandé de bouger les yeux constamment, au moins toutes les deux ou trois secondes et de regarder dans les miroirs à toutes les cinq à huit secondes.

Jumelée aux deux premières, cette règle permet une concentration maximale et évite la fatigue visuelle et les risques d'hypnose de la route. Bouger les yeux constamment permet également de regarder régulièrement dans les rétroviseurs et d'être au courant de l'activité autour de soi, dans un rayon de 360 degrés.

Il est également très important lors d'un changement de voie de toujours regarder dans ses rétroviseurs et au dessus de son épaule pour vérifier les angles morts avant d'effectuer le changement de voie.

## **2.4 S'assurer d'être vu**

Toujours s'assurer d'être vu par les autres usagers de la route. **Ne jamais prendre de risques inutiles.** Voici quelques suggestions pour être vu :

- Toujours utiliser les clignotants pour signaler ses intentions
- Klaxonner au besoin
- Toujours éviter de demeurer dans les angles morts des autres véhicules
- S'assurer que les autres usagers vous ont vus avant d'effectuer tout changement

## **2.5 Se garder une porte de sortie**

Évitez de tomber dans le piège en étant cerné de toute parts. Les dessus de côte, les courbes et les bretelles d'autoroute présentent des situations à risques élevés. La porte de sortie est d'éviter l'effet surprise.

- Réglez votre vitesse afin de maintenir une zone tampon sécuritaire autour de vous
- Soyez prêt à faire face à toute situation imprévue
- Tenez-vous toujours **au courant** de la circulation autour de vous
- Méfiez-vous des véhicules stationnés le long de la route

### 3- INFORMATIONS GÉNÉRALES

#### 3.1 Conseils aux membres

- Le motocyclisme est une discipline essentiellement défensive
- Vous devez devenir un conducteur préventif
- Attendez-vous toujours au pire, car il pourrait bien survenir à tout moment
- Imaginez-vous invisible et que les automobilistes ne vous voit jamais, ainsi vous serez beaucoup plus prudent

#### 3.2 La sécurité, c'est !

- Être informé des règlements routiers et de ceux de l'association
- Connaître le mode de fonctionnement de l'association
- Être sensibilisé à l'importance de la sécurité en groupe
- Maîtriser la technique de la conduite de la moto
- Se garder à jour et alerte, de façon annuelle
- Se sentir impliqué face à la sécurité en moto

#### 3.3 Le rôle d'un directeur de la sécurité

Promouvoir, avec son adjoint et son équipe la pratique des consignes de sécurité et d'assurer la bonne marche du groupe lors des sorties.

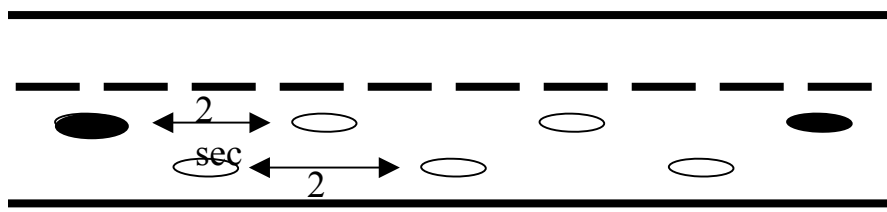
#### 3.4 Le rôle de chacun des membres

##### **La sécurité, c'est aussi l'affaire de tous !**

- Chacun des membres doit faire son effort pour rendre les sorties sécuritaire lors des randonnées
- Vérifier l'état de sa moto avant chaque départ
- Conduire uniquement si vous être en condition de conduire
- Fatigue et alcool ne font pas bon ménage avec la moto...

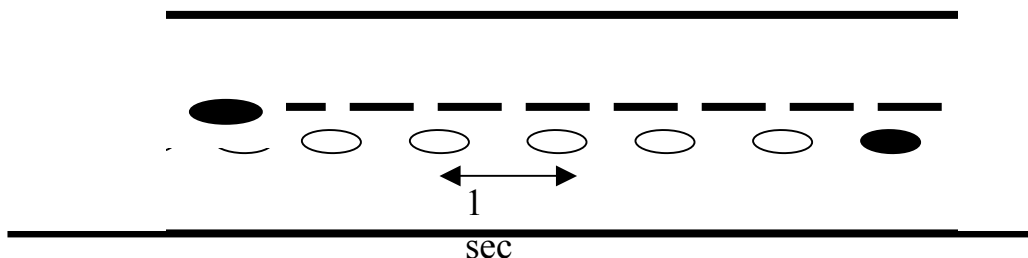
#### 3.5 La formation en damier (zig-zag)

- Les motos circulent de façon décalée les unes par rapport aux autres
- Garder une **distance de deux secondes** entre chaque moto de la même rangée



### **3.6 La formation en file indienne**

- Les motos circulent ici, les unes derrière les autres et gardent **une distance d'une seconde** entre chaque moto
- Quand le meneur commande la file indienne... **demeurez très vigilant**



### **3.7 L'habillement recommandé**

- Un casque légal
- Des lunettes, même avec un pare-brise...
- Un manteau de cuir ou l'équivalent
- Une paire de pantalon long
- Des bottes ou souliers résistants
- Des gants
- Un habit de pluie (juste au cas ou...)

### **3.8 Ne prendre aucun risque**

- Ne tentez aucune manœuvre risquée ou périlleuse avec le groupe
- Ne tentez pas non plus d'essayer d'impressionner les autres par des excès qui pourraient avoir des conséquences tragiques sur vous ou sur les autres usagers de la route

### **3.9 Les changements de direction**

En cas d'erreur d'itinéraire, il est préférable de continuer la route jusqu'à un endroit sécuritaire permettant aux groupes de tourner et revenir sur le bon chemin.

### **3.10 Les obstacles**

- Les conditions de la route changent très vite
- Surveillez attentivement tout ce qui se passe autour de vous
- Essayez de repérer le plus rapidement possible les événements ou objets pouvant devenir dangereux pour votre sécurité
- Votre temps de réaction sera optimisé
- Vous aurez davantage de temps pour le signifier aux autres

### **3.11 Rouler sous la pluie**

- Adaptez sa vitesse aux conditions de la température
- Les lignes peintes ainsi que la craie sur la chaussée rendent la chaussée glissante
- Gare aux débuts de pluie! C'est la période la plus glissante car la pluie n'a pas eu le temps de laver la route : celle-ci étant encore enduite de sable et d'huile
- Avoir des pneus en bonnes conditions
- Attention particulièrement aux manœuvres brusques
- Ne suivez pas de trop près : la visibilité est réduite
- Pour votre confort et sécurité, le port des vêtements imperméables est recommandé

### **3.12 Les animaux**

- Éviter de repousser l'animal : il y a danger de perdre la maîtrise de la moto
- Réduire la vitesse puis accélérer quand l'animal est rendu près de vous afin de tromper ses calculs
- Dans le cas d'un insecte, gardez la maîtrise de la moto à tout prix et se ranger dès que possible, si nécessaire
- Des sifflets (ultra sons) peuvent s'adapter à toutes les motos

### **3.13 En cas de crevaison**

- Ne touchez pas aux freins
- Tenir fermement les guidons
- Modérez les gaz lentement
- Si la crevaison est sur le pneu avant, déportez votre corps vers l'arrière
- Si la crevaison est sur le pneu arrière, ne déplacez pas votre corps

### **3.14 Les ponts en fer et en bois**

- Ralentir avant d'arriver sur le pont
- Garder une vitesse constante tout le long de sa traversée
- Résister à la tentation de serrer les poignées
- Appliquer les freins qu'en cas de nécessité
- Si vous devez appliquer les freins, évitez de le faire brusquement

### **3.15 Les chemins de fer**

- Prendre le chemin de fer de l'angle qu'il se présente devant vous
- Évitez de changer de trajectoire à moins que le meneur commande une file indienne pour traverser le chemin de fer perpendiculairement

### **3.16 Le gros bon sens**

- En tout temps, signifiez clairement aux autres usagers de la route vos intentions
- Il est interdit par la loi de se faufiler entre deux rangées de voitures, de plus c'est très dangereux et cela est risqué
- 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 très attentif !**
- Quand vous désirez changer de voie ou de direction, les rétroviseurs ne suffisent pas! Il faut en plus regarder par-dessus votre épaule afin de vérifier les angles morts

### **3.17 Le manque de freins (ou une poignée de gaz bloquée)**

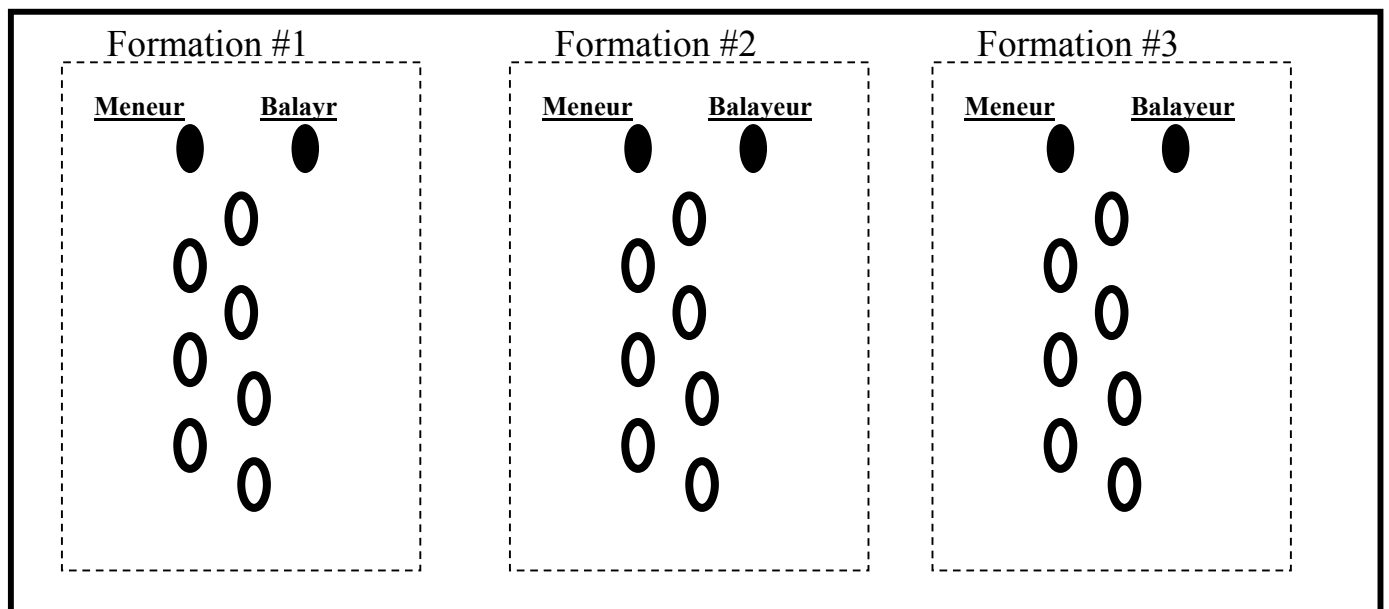
- Gardez son calme
- Coupez l'interrupteur d'urgence
- Réduire graduellement la vitesse jusqu'à l'arrêt complet, sur l'accotement (évitez de rétrograder)

### **3.18 Les consignes pour le passager**

- Toujours monter sur la moto par le côté gauche
- Montez sur la moto une fois que le conducteur vous le dira
- Descendez de la moto, par le côté gauche, lorsque le conducteur vous le dira
- Sur la moto, restez le plus prêt possible du conducteur sans le gêner
- Sur une moto sans dossier, tenez vous aux hanches ou à la taille du conducteur
- Ne faites qu'un avec le conducteur, principalement dans les virages
- Évitez de parler ou de bouger inutilement lorsque le conducteur a pris la route
- Ne faites pas les signaux, c'est le travail du conducteur
- Évitez les chaussures ouvertes et les pantalons courts
- N'enlevez votre casque qu'une fois être descendu de la moto
- Si le passager est un enfant, ses pieds doivent obligatoirement s'appuyer sur un repose-pied de la moto. De plus, il est fortement recommandé d'utiliser un harnais

#### 4- LORS DES RANDONNÉES

- Arrivez au moins 15 minutes avant l'heure de départ avec votre moto prête à partir soit: le plein d'essence fait ainsi que sa vérification mécanique
- Les motos se regroupent en formation de sept (7) un meneur et un balayeur pour chaque groupe. Quand vous arriverez sur le lieu de départ, placez-vous immédiatement derrière un des meneurs. Les meneurs se placent à environ 15 pieds de distance un par rapport à l'autre, de façon à permettre la formation des groupes. Quand les formations sont complétées, le stationnement devrait ressembler à la figure ci-dessous.



- Pour les sorties spéciales, qui se font généralement en une seule meute, des consignes particulières vous seront expliquées sur place
- La personne responsable de la sortie expliquera la sortie à venir. Elle parlera des particularités de la route, etc. Le directeur de la sécurité ou un des membres de son équipe liera les consignes de sécurité. Il y aura une période de questions. Vous pourrez par la suite vous diriger vers votre moto pour la démarrer
- Au point de départ rive Nord, quatre bloqueurs se dirigent vers les quatre points stratégiques et se tiennent prêts à bloquer la circulation; un à l'Avenue des Replats et trois sur Bouvier

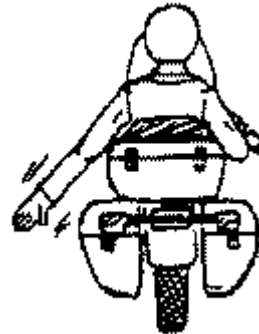
- Le meneur du premier groupe se dirige tranquillement aux quatre stops et attend que tous les groupes soient sorti du stationnement avant de s'engager. Une fois que le groupe entier est en file, il donne le signal aux bloqueurs sur Bouvier de bloquer la circulation
- Les groupes se dirigent dans la bretelle du boulevard de La Capitale direction Ouest en demeurant sur la voie de droite. À ce moment on commence à reprendre les formations à 7 motocyclistes; les meneurs se distancent du groupe précédent de deux longueurs de camion
- Les membres du conseil d'administration planifient les itinéraires. S'il n'y a personne du conseil d'administration, c'est un membre de l'équipe de sécurité qui prend la relève. Notez que les destinations annoncées au calendrier seront respectées, à moins de force majeure
- Lors des sorties avec l'association, la vitesse tolérée est celle « **du gros bons sens** ». Il s'agit ici de respecter les consignes de sécurité prévus au code de la route, toutefois, sans se mettre en danger
- Les arrêts se font généralement après 60 à 90 minutes de route, soit environ entre 100 à 120 km de distance
- Lors des sorties, il est impératif de rouler à une vitesse constante et régulière afin d'éviter l'effet d'élastique (accélération et décélération) qui se produit souvent en groupe et qui peut devenir un élément **irritant** de la conduite de la moto
- Lorsque le meneur de la formation fait un signe, il est nécessaire de le répéter pour qu'il puisse se rendre jusqu'au balayeur
- Aux stations services, déplacez votre moto **avant de payer**, de façon à ce que les autres membres du groupe et/ou d'autres clients puissent eux aussi les utiliser à leur tour
- En cas de panne durant une randonnée, ce sont les deux dernières personnes du dernier groupe qui portent assistance au motocycliste en question. En termes clairs, ce sont le balayeur du dernier groupe et celui qui le précède qui porteront assistance. Le reste du groupe poursuit son chemin. Lorsque requis, c'est le balayeur qui ira aviser le premier meneur de la nécessité de trouver un endroit sécuritaire pour tous, afin de s'arrêter
- Ne jamais utiliser de régulateur de vitesse lors d'une sortie avec le groupe
- Les motos munies de side-car ou de remorque se placent ensemble et forment un groupe distinct à une bonne distance à l'arrière de tous les groupes

- Tous les participants doivent faire leur arrêt obligatoire aux stops et s'immobilisent aux feux de circulation, à l'exception de certaines sorties spéciales
- Quand le responsable de la sortie dit « **2 minutes** » il faut vous diriger immédiatement vers votre moto et vous préparez à partir pour ne pas retarder inutilement le reste du groupe
- Lorsque qu'un espace ou qu'un trou se produit dans la formation suite au départ d'un participant à la randonnée, on doit toujours le combler par le motocycliste qui se trouve derrière celui-ci et non par celui placé de côté car il est défendu de se croiser ou de louvoyer en formation.

## 5- LES SIGNAUX

### **Le signal du ralentissement:**

Bras gauche tendu vers le bas, la main ouverte. On peut aussi faire clignoter rapidement la lumière témoin de freinage



### **Clignotants oubliés:**

Joindre et disjoindre les doigts comme lorsqu'on imite une personne qui parle



### **Obstacle sur la route:**

Pointer l'obstacle avec le pied gauche ou droit, selon le côté où il se trouve



### **Le signal de file indienne:**

Le bras gauche levé et index pointé



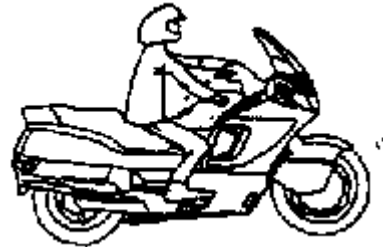
**Le signal pour la formation en damier:**

Le bras gauche levé et le point fermé



**Lorsqu'on atteint la réserve d'essence:**

Rejoindre celui qui nous précède et taper sur le réservoir à essence



**Resserrer la formation en damier:**

Bras gauche levé et alternance entre main ouverte et fermée



- Le signal de **détresse universelle** consiste à déposer son casque à 15 pieds derrière la moto
- Lorsqu'il y a un obstacle sur la route, on demande à chaque motocycliste de respecter les signaux d'usage et d'utiliser la technique du contre-braquage, si nécessaire

## 6- LES DÉPASSEMENTS

### 6.1 Sur autoroute

- Sur une autoroute, c'est au meneur de la formation à signaler son intention de changer de voie en actionnant son clignotant. Tous les membres de la formation mettent alors leur clignotant et c'est le **balayeur qui effectue en premier** le changement de voie. Ensuite le meneur change de voie suivi par tous les membres de la formation
- Évitez les croisements de motos
- Lorsque le meneur considère qu'il est sécuritaire de revenir dans la voie initiale pour se placer devant le véhicule dépassé, il actionne son clignotant. Tous les membres actionnent alors leur clignotant. Ensuite, **les motos étant à droite dans la formation changent de voie en premier**, suivies par celle de gauche. Ceci dans le but d'éviter que les motos ne se croisent. Puis le balayeur se replace. N'oubliez pas de **prendre vos distances du véhicule** ainsi dépassé afin de permettre aux motos qui vous suivent dans votre formation de pouvoir aussi se ranger dans la voie.

### 6.2 Sur route secondaire

- Lors du dépassement sur une route secondaire (qui rencontre), c'est toujours le meneur de la formation qui amorce le dépassement. Une fois que le meneur a dépassé le véhicule, chacun des membres de la formation (un à la fois) dépasse le véhicule à son tour. Le dépassement ne s'effectue que **lorsque la moto arrive à l'obstacle seulement et pas avant.**
- Lorsque qu'un espace ou qu'un trou se produit dans la formation suite au départ d'un participant à la randonnée, on doit toujours le combler par le motocycliste qui se trouve derrière celui-ci et non par celui placé de côté car il est défendu de se croiser ou de louvoyer en formation.

## 7- **UN RAPPEL DES TECHNIQUES DE BASE (MOTO-PRO)**

### 7.1 **La position de départ**

- Tenez le frein arrière
- Le pied gauche au sol
- Regardez dans les rétroviseurs
- Vérifiez les angles morts
- Relâchez l'embrayage et le frein arrière en accélérant

### 7.2 **Le ralenti**

- Tenez-vous droit
- Ne touchez pas au frein avant
- Regardez devant vous
- Les genoux collés sur le réservoir
- Pour ralentir, servez-vous du frein arrière et de l'embrayage, au point de friction

### 7.3 **Le freinage d'urgence**

- Regardez devant vous
- Gardez l'embrayage enfoncé
- Tenez fermement les guidons
- Appuyez sur la pédale du frein arrière au maximum sans toutefois perdre l'adhérence
- Tirez sur le levier du frein avant et gardez-le à la limite du pneu, sans perdre l'adhérence
- Si une des roues barre, relâchez légèrement le frein concerné

### 7.4 **Le louvoisement**

- S'effectue à basse vitesse
- Regardez droit devant vous
- Tourner pour éviter l'obstacle
- Ne touchez surtout pas aux freins avant

### 7.5 **Le virage par contre-poids**

- S'effectue à très basse vitesse
- Déplacez le corps pour faire le contre-poids de la moto
- Regardez où vous désirez aller
- Ne touchez pas aux freins

## 7.6 Le contre-braquage

- S'effectue à partir d'une vitesse plus élevée que celle du louvoisement
- Poussez du côté où vous voulez aller afin d'éviter l'obstacle
- Regardez où vous voulez passer
- Une fois l'obstacle passé, revenez dans votre voie de circulation

## 7.7 La courbe

- Ajustez votre vitesse **avant** le début de la courbe
- Rendez-vous à l'apex de la courbe
- Demeurez-y jusqu'à voir la fin de la courbe
- Reprenez la vitesse et votre position à la sortie de la courbe