

## En pleine forme et en toute sécurité sur la route Des « conseils » pour les fans de moto

Après une longue pause hivernale, de nombreux motards sont pressés de reprendre leur moto aux premiers rayons de soleil. Pour que les virées n'apportent que du plaisir, il faut dès le début de la saison penser à contrôler l'état de sa moto.

Car autant la joie est grande de rouler à nouveau, autant le risque d'accident est élevé. En effet, après plusieurs mois d'inactivité, tant pour vous que pour la moto, le manque d'exercice peut se faire sentir ! Alors Prudence !

### 1. Contrôler la machine

Avant la première ballade, une vérification complète de sa moto et de son équipement est nécessaire. Plus encore que pour les voitures, la santé et la vie dépendent directement de l'état irréprochable des pneus, des freins et du moteur. Pensez à changer le liquide de freins tous les deux ans et à faire une vidange (avec remplacement du filtre à huile) tous les printemps. Consultez la check-list AXA.

### 2. Rafrâchir sa conduite

Si on n'a plus roulé depuis plusieurs mois, il est recommandé, pour se réhabituer à la conduite à moto, d'effectuer dans un premier temps un court trajet. On retrouve ainsi progressivement les gestes et le plaisir de conduire sa moto sans danger. Pour les tours plus longs, il est préférable de commencer par des trajets connus, faciles et d'éviter de choisir des routes sinueuses de montagne.

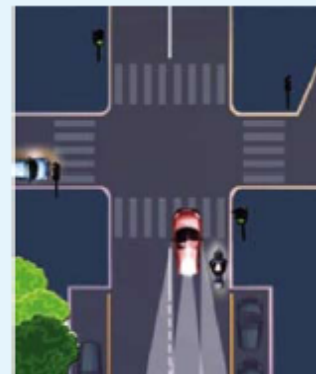
### 3. Répartir les bagages de façon équilibrée

Les bagages changent l'équilibre général de la moto, la conduite dans les virages, la direction et le freinage. Une bonne répartition des bagages a une influence décisive sur la sécurité routière. Dans le cas idéal, il faut équilibrer le poids des sacs et valises sur les deux côtés. Les plus lourds objets doivent toujours être placés en bas. Dix kilos de chaque côté sont habituellement la limite. Le bagage le plus lourd devra être placé de préférence au centre de la moto, au niveau du réservoir. En outre, un regard dans les papiers de véhicule indiquera aux chauffeurs et à leurs compagnons de route les indications nécessaires concernant les bagages et le poids maximum autorisés.

### 4. La météo est votre pire ennemi, sachez l'apprivoiser

Les conditions atmosphériques difficiles, pluie, vent, brouillard, neige, rendent la conduite plus dangereuse. Votre vigilance est votre seconde protection. Sur 2 roues, l'équilibre est précaire et l'adhérence primordiale, alors ralentissez et augmentez les distances de freinage. Sur route mouillée, à 90 Km/h, il vous faudra 103 m pour vous arrêter. Répartissez alors votre freinage, 50 % arrière et 50 % avant, au lieu des 30 % / 70 % par temps sec, pour éviter le blocage des roues. Votre condition physique est essentielle, le froid engourdit, diminue les réflexes et altère la vigilance.

#### — Voir et être vu



3 rétroviseurs, 4 angles morts  
Positionnez-vous pour être visible.



Lors du franchissement  
d'une intersection, même si  
vous êtes prioritaire, pensez  
à rendre les gaz.

#### Check-list pour aider à démarrer la saison sans danger

##### Check-up de la moto

- Contrôle technique et révisions en ordre
- Contrôle du niveau d'huile
- Contrôle des dispositifs électriques : phares, codes, feux de position, feux arrières et feux de stop, clignotants, avertisseur sonore.
- Nettoyage de la moto, vérification des points de rouille
- Contrôle des courroies, du pignon et de la quantité d'huile/graisse.
- Contrôle de l'état des pneus
- Contrôle de la profondeur du profil et de la pression
- Contrôle des freins, du liquide de freins

##### Check-up du conducteur

- Contrôle et nettoyage des vêtements protecteurs et du casque de protection
- Nettoyage de la visière.

Après un contrôle, une réparation ou un achat de nouveau matériel, il est recommandé de pratiquer sur un trajet connu, un essai au calme afin de veiller au bon fonctionnement de la moto et au bon état du matériel.