



POUR UNE RANDONNÉE SÉCURITAIRE

www.motovasion.com

LE MOTOCYCLISME IMPLIQUE TROIS TYPES DE PRÉPARATION : la préparation physique, la préparation mentale et la préparation de l'équipement. Il ne faut en négliger aucune pour s'assurer des randonnées agréables.

Pour un motocycliste, il est important d'être en bonne condition, spécialement durant les longues randonnées, alors que l'endurance physique et la vigilance deviennent des facteurs clés. Étant donné l'extrême importance de la vision, vous devriez suivre les recommandations suivantes :

- Portez toujours un casque à visière transparente - derrière laquelle, par temps ensoleillé, vous pouvez porter des lunettes de soleil. De cette façon, vous profiterez d'une meilleure vision en tout temps, particulièrement dans l'obscurité.
 - Si votre moto est équipée d'un pare-brise, sa bordure supérieure devrait se trouver environ 4 cm plus bas que vos yeux, lorsque vous êtes en position de conduite.
 - N'exposez jamais vos yeux à la lumière vive tout juste avant de conduire la nuit. Laissez-leur le temps de s'habituer à la noirceur et profitez-en pour vous concentrer sur votre randonnée.
 - Ayez toujours sous la main un nettoyeur de lentilles et un chiffon pour garder propres votre phare, vos lunettes, votre visière, vos rétroviseurs et, s'il y a lieu, votre pare-brise.
 - Effectuez une inspection de « pré-départ », même si vous êtes expérimenté (nous négligeons cela parfois). Vos pneus et vos freins sont d'une importance primordiale. Assurez-vous qu'ils sont en très bon état.
 - Avant même de démarrer votre moteur, réchauffez-vous par des étirements.
 - Assurez-vous d'être en assez bonne condition pour conduire. Ressentez-vous de la douleur ou avez-vous un mouvement de rotation limité en vérifiant vos angles morts?
 - Si votre moto devait tomber, sauriez-vous la relever sans vous blesser?
 - Pratiquez régulièrement les manoeuvres de base comme des virages serrés, le maintien de votre équilibre à basse vitesse, le freinage d'urgence en ligne droite et en courbe à toutes les vitesses (légales) et le contrebraquage afin de toujours les maîtriser.
 - Suivez un cours de conduite d'appoint chaque printemps afin de réapproviser votre moto et aiguïser vos réflexes.
- Identifiez des sources d'information crédibles au sujet de la conduite sécuritaire, comme des publications spécialisées et des motocyclistes expérimentés, et n'hésitez pas à vous y référer.
 - Pensez suivre un cours de conduite avancé afin de continuer à développer vos habiletés et d'apprendre à anticiper et à éviter les situations risquées.
 - N'oubliez jamais que vous êtes responsable de votre passager. Considérez son influence sur l'équilibre, la manoeuvrabilité, les ajustements de suspension et de pression d'air des pneus, l'accélération, le freinage et la consommation d'essence de votre moto. Pensez aussi à l'habillement requis (pas de vêtements amples), selon les conditions climatiques. Impressionnez votre passager en lui démontrant à quel point une randonnée en moto peut être agréable et relaxante.
 - Rouler en groupe est amusant mais requiert certaines habiletés. La plupart des motocyclistes préfèrent de petits groupes. Pour plus de détails au sujet des randonnées en groupe, consultez le feuillet Une randonnée de deux jours.
 - La préparation mentale est primordiale en conduite moto. Afin de percevoir, analyser toutes les situations de conduite, et y réagir adéquatement, une concentration maximale est indispensable en tout temps.
 - Votre perception et votre réaction à une situation de conduite dépendent grandement de votre ATTITUDE. Ne laissez pas la colère, le stress, le chagrin, la joie ni aucune autre émotion diminuer votre niveau de concentration.
 - Chassez de votre esprit toute préoccupation pouvant vous distraire avant une randonnée.
 - Faites très attention avec une nouvelle moto ou une moto empruntée – même un modèle que vous connaissez bien peut vous surprendre à cause d'ajustements ou de pneus différents.
 - Évitez l'alcool et les drogues. Ils affectent vos capacités physiques et mentales à percevoir et à réagir.

De petits détails peuvent avoir de grandes conséquences lorsqu'il est question d'équipement de moto. Apprenez-en plus au sujet de l'habillement et des accessoires dans les feuillets *L'habillement du motocycliste* et *Les accessoires de moto*.



LES ACCESSOIRES DE MOTO

www.motovasion.com

Une quantité impressionnante d'accessoires de moto d'origine ou de remplacement est disponible. L'équipement d'origine est souvent plus dispendieux, mais sa grande qualité et la précision d'assemblage peuvent en expliquer le prix. Toutefois, certaines pièces d'équipement de remplacement de qualité peuvent répondre à vos besoins, surtout lorsque l'équipement d'origine est inexistant. Afin de ne pas compromettre votre sécurité, confiez-en l'installation à votre concessionnaire. Vous devez tout d'abord vous demander

AI-JE BESOIN...

- **de bons pneus?** Il y a beaucoup à savoir avant de choisir des pneus appropriés. Souvenez-vous que la surface de contact d'un pneu de moto avec le sol correspond environ à celle de la paume de votre main; il est donc primordial de vous assurer de la qualité du caoutchouc. Tenez compte de vos habitudes de conduite lorsque vous en discuterez avec votre concessionnaire.
- **d'un pare-brise?** Les petits pare-brise montés sur la fourche peuvent améliorer l'apparence de votre moto tout en offrant une certaine protection contre le vent. Plus les dimensions du pare-brise sont grandes, plus le comportement de la moto est modifié, compte tenu de la vitesse. Les carénages montés sur le cadre sont plus gros, plus lourds et plus dispendieux et sont habituellement d'origine. Ils offrent une excellente protection pour tout le corps, de petits compartiments de rangement et la possibilité d'installer différents instruments (jauge de la pression d'huile, jauge de la température du liquide de refroidissement, voltmètre, etc.). L'installation d'un carénage monté sur le cadre est une tâche de professionnel.
- **d'un amortisseur de direction?** Circuler rapidement avec une moto à géométrie de direction agressive sur une surface détériorée peut causer de l'instabilité directionnelle. Votre concessionnaire est tout désigné pour installer et ajuster votre amortisseur.
- **d'un sifflet à ultrasons?** Il peut maintenir à distance les animaux quand vous roulez, mais il doit être propre.
- **d'une entretoise de fourche?** Les motos moins récentes ayant des poteaux de fourche de petit diamètre peuvent ainsi voir leur stabilité directionnelle et la constance de leur capacité de freinage améliorées. Les motos plus récentes ont souvent des poteaux plus gros ou une entretoise d'origine, intégrée au garde-boue avant.
- **de bouchons de valve de pneu à indicateur de variation de pression?** Grâce à un code de couleur, ces bouchons indiquent d'un coup d'oeil les variations de pression. D'utilisation facile, ils devraient être installés avant d'équilibrer vos roues.

• **d'arceaux de protection?** Personne ne fait volontairement tomber sa moto, ou ne veut, encore moins, payer pour des réparations sur une moto qui est tombée parce qu'elle ne possédait pas d'arceaux de protection. Les motocyclistes expérimentés connaissent au moins une personne qui a déjà échappé sa moto : eux-mêmes. Quant aux repose-pied avancés pouvant être fixés aux arceaux, ils permettent une position de conduite très détendue... jusqu'à ce que survienne une situation d'urgence.

• **d'ampoules de phare plus puissantes?** Il est intéressant de mieux voir la nuit, mais votre système électrique peut-il se le permettre? Vos fils vont-ils surchauffer? Demandez à votre concessionnaire. Votre phare est-il propre et bien ajusté? Vérifiez bien!

• **de leviers ajustables?** Il vous faut une prise solide pour freiner fort ou désengager la boîte de vitesse. Le levier de frein ne doit pas être trop près de la poignée.

• **d'un support à bagages?** d'une valise? de sacoches? d'un sac de réservoir? Transporter des objets en moto suscite des questions de sécurité abordées dans le feuillet Une randonnée de deux jours.

• **Quelle est la capacité de charge de votre moto?** De la masse totale en charge (GWVR), il faut soustraire le poids de la moto tous réservoirs pleins (incluant la batterie et la trousse d'outils) ainsi que celui du pilote et du passager tout habillés. Les motos les plus grosses ne sont pas toujours celles ayant la plus grande capacité de charge.

Une motocyclette est équilibrée au départ. Toute altération devrait être bien planifiée et exécutée par votre concessionnaire ou une autre entreprise digne de confiance. Informez toujours votre assureur de tout ajout d'équipement afin de garantir une évaluation précise. Évitez l'alcool et les drogues. Ils affectent vos capacités physiques et mentales à percevoir et à réagir.

De petits détails peuvent avoir de grandes conséquences lorsqu'il est question d'équipement de moto. Apprenez-en plus au sujet de l'habillement et des accessoires dans les feuillets L'habillement du motocycliste et Les accessoires de moto.



L'HABILLEMENT DU MOTOCYCLISTE

www.motovasion.com

Pourquoi acheter des vêtements de cuir dispendieux lorsqu'il existe de jolis ensembles en fibres synthétiques confortables, imperméables et bien ventilés à un tiers du prix? Votre façon de vous habiller en moto demeure un choix personnel. Certains faits doivent cependant être considérés.

Les caractéristiques suivantes font d'un vêtement de cuir une véritable protection :

- À cause de sa structure moléculaire entrecroisée unique, la fibre de cuir est la seule à être résistante simultanément dans tous les sens. Une fibre synthétique peut être très résistante dans un sens (littéralement à l'épreuve des balles), mais, à cause des mouvements possibles du vêtement sur votre corps lors d'une chute et d'une glissade, l'usure peut survenir rapidement.
- Le cuir doit être de type « pleine fleur ». Bien que les imperfections cutanées de l'animal soient apparentes sur la couche externe de la peau, celle-ci est plus dense et résistante à l'abrasion. Ceci contraste avec les vêtements mode sur lesquels est imprimée une fausse surface veinée (une fois la couche protectrice enlevée) peu résistante à l'abrasion.
- Un vêtement trop grand ou mal ajusté agira comme un parachute, augmentant votre fatigue et diminuant votre concentration. Aussi, si vous glissez sur le pavé, le vêtement offrira une surface plissée qui déchirera plus rapidement, exposant la prochaine couche protectrice : votre peau. Un col Mao est recommandé puisqu'il empêche le vent d'entrer.
- Des coutures renversées piquées sont plus résistantes. Le fil de nylon est solide et n'est pas affecté par l'humidité, mais peut couper le cuir lorsque sous pression. Le fil de coton ne coupe pas le cuir, mais résiste moins à l'humidité. Un mélange de nylon et de coton demeure un excellent compromis.
- Le cuir ne glisse pas facilement sur votre selle lors de freinages, d'accélération ou d'autres manœuvres.
- Une autre importante décision concerne le choix d'un casque de type ouvert ou intégral. L'allure, la sensation de liberté dans le vent ou la claustrophobie peuvent vous faire préférer le type ouvert, mais la sécurité et le confort lors de conditions climatiques défavorables vous feront opter pour le type intégral.

• Un casque intégral de bonne qualité est souvent monocoque. Recherchez la vignette de la Fondation Snell (une organisation d'approbation de sécurité réputée). La fibre de carbone ou le Kevlar sont des matériaux légers, résistants et dispendieux qui contribuent au confort à long terme. Recherchez un casque avec un bon système de ventilation. Le blanc ou les couleurs pâles deviennent moins chaudes que les couleurs foncées et vous rendent plus visible. Lorsque vous choisissez votre casque, portez-le environ 20 minutes afin de vous assurer d'un ajustement uniforme, sans point de pression. Si vous n'avez pas de nettoyeur de lentilles, utilisez des serviettes

humides de restaurant pour enlever la saleté et les insectes de votre visière, pare-brise et phare.

- Les bonnes bottes de moto n'ont pas de lacets, mais des fermetures à glissière situées sur le côté ou à l'arrière, recouvertes d'un rabat. La semelle est composée d'un caoutchouc de qualité avec un talon peu prononcé afin de faciliter les mouvements sur les repose-pied. Une double épaisseur de cuir assure la durabilité au point de contact du sélecteur de vitesses. Vos bottes devraient inclure des jambières. Des bottes de caoutchouc à enfiler par-dessus vos bottes de cuir gardent vos pieds au sec (et au chaud).

- Des gants de caoutchouc à manchon long font de même pour vos mains. Si vous croyez qu'il n'existe pas de mauvaises conditions climatiques, mais uniquement des motocyclistes mal équipés, vous avez besoin d'un imperméable une pièce, muni d'un col ajustable et confortable. Vous ne devriez pas pouvoir atteindre vos clés ou votre argent oubliés dans vos poches de pantalon avec une ouverture dans l'imperméable. Une poche extérieure avec un long rabat garde votre argent au sec.

Demandez conseil à votre concessionnaire au sujet des vêtements de qualité pour les motocyclistes.



LA PLANIFICATION D'UNE RANDONNÉE DE 2 JOURS www.motovasion.com

Qu'y a-t-il de plus agréable qu'une randonnée bien planifiée de deux jours en moto, par beau temps, sur de superbes routes et en bonne compagnie? Voici quelques trucs pour ne pas gâcher ce plaisir :

- Utilisez votre trousse d'outils de moto pour effectuer l'entretien de base quelques jours à l'avance et complétez-la, s'il y a lieu. Ayez toujours avec vous des fusibles et des ampoules de rechange, des attaches élastiques, du ruban à conduit, un couteau à usages multiples, de l'eau potable (aussi utile pour nettoyer les blessures, au besoin) et une trousse de premiers soins complète, incluant une bouteille de Proviodyne pour la désinfection (il vous faudra peut-être quelques heures avant de voir un médecin).
- Les trousse ou les contenants de réparation de crevaison fournissent rarement la pression d'air requise. Une pompe de qualité peut compléter le travail.
- À long terme, il y a risque de dommages permanents à vos oreilles si elles sont exposées au bruit du vent à grande vitesse durant plus de 45 minutes par jour. Le port d'obturbateurs auditifs diminue le bruit de quelques décibels sans vous empêcher d'entendre un klaxon.
- Durant les longues randonnées, il est conseillé d'utiliser des gouttes pour les yeux, car le réflexe de clignement des yeux, qui contribue à les lubrifier, diminue de fréquence avec la fatigue. L'importance de la vision est aussi abordée dans le feuillet Êtes-vous un bon motocycliste?
- Roulez vos vêtements pour éviter de les froisser. Apportez uniquement ce dont vous avez vraiment besoin.
- Emballez tous vos effets personnels séparément dans des sacs de plastique hermétiques et résistants desquels vous enlèverez le maximum d'air.
- Placez les bagages les plus lourds le plus bas possible et répartissez le poids également des deux côtés. Les bagages lourds ne devraient pas être placés derrière l'axe de la roue arrière. Assurez-vous de pouvoir accéder rapidement à un chandail additionnel ainsi qu'à vos vêtements de pluie.
- Attachez solidement tous vos bagages en utilisant des sangles, des attaches et filets élastiques. Assurez-vous périodiquement que tous vos bagages demeurent solidement fixés et n'interfèrent aucunement avec les composants de votre moto (nous connaissons tous l'histoire du foulard dans la chaîne de transmission).
- N'offrez pas trop de surface aux vents latéraux qui peuvent vous faire involontairement changer de trajectoire. Veillez à ce que les parties cosmétiques, la selle et la peinture ne puissent être endommagées par les bagages ou leurs fixations. Les feux arrière, clignotants et réflecteurs ne doivent jamais être obstrués.
- Un sac de réservoir s'avère très pratique pour les objets légers ou précieux tels portefeuille, téléphone ou lunettes. Il devient votre sac à main lorsque vous stationnez. Les sacs magnétiques n'ont pas besoin d'attaches, mais votre réservoir à essence ne doit pas être en plastique ni en aluminium. Pensez aussi à une sorte de bonnet de douche recouvrant votre sac.
- Remettez votre totalisateur journalier à zéro à chaque plein d'essence et, connaissant la capacité de votre réserve d'essence, estimez quand vous devrez vous arrêter de nouveau. Souvenez-vous qu'un fort vent de face, avec passager et bagages, peut occasionner une augmentation de consommation d'essence de plus de 30 %, comparativement à une randonnée solo avec un vent de dos.
- Si vous devez franchir des frontières, apportez tous les documents pertinents.
- Rouler en formation à damier requiert une préparation spéciale; chaque membre du groupe doit bien comprendre son rôle. Convenez de signaux manuels simples et respectez toujours une distance sécuritaire entre les membres du groupe en fonction de la vitesse. Le motocycliste le plus expérimenté roule en avant. Le moins expérimenté roule deuxième, bénéficiant d'une bonne vision de ce qui s'en vient et ayant le meneur pour seul exemple. Le deuxième plus expérimenté roule dernier, couvrant les arrières et subissant le plus l'effet élastique (les accélérations et freinages nécessaires au maintien de la formation). À l'exception du meneur, plus un pilote est expérimenté, plus il roule à l'arrière.
- La file indienne devient pertinente lorsque la voie de circulation rétrécit, sur les routes sinueuses ou lors de dépassements ailleurs que sur une route à plusieurs voies.

Lors de la planification de vos randonnées, communiquez avec les organisations de tourisme locales ou provinciales. Elles peuvent vous aviser des services disponibles ainsi que de toute exigence ou information particulière.