



# FIT FOR YOUR BIKE?

UNE BONNE PRÉPARATION

[WWW.FITFORYOURBIKE.LU](http://WWW.FITFORYOURBIKE.LU)



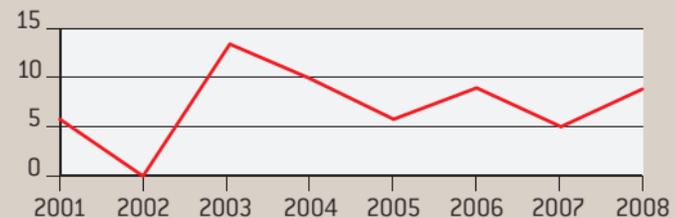
## Les faits incontournables

Conduire un motorcycle est pour beaucoup synonyme de liberté et d'indépendance. Ce rêve de liberté peut tourner rapidement au cauchemar dès qu'on est impliqué dans un accident de la route.

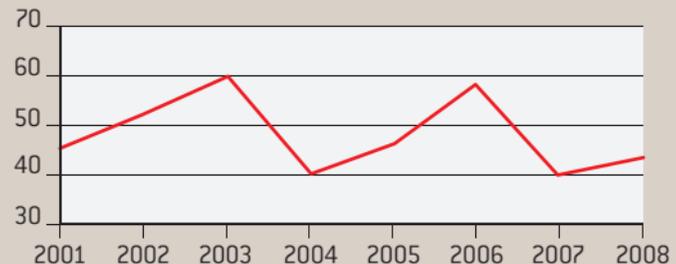
Certes depuis 2003, année où le Luxembourg affichait 13 motocyclistes tués, de nets progrès ont pu être enregistrés.

Pourtant avec 43 motocyclistes grièvement blessés et 8 motocyclistes tués en 2008 le bilan reste trop lourd.

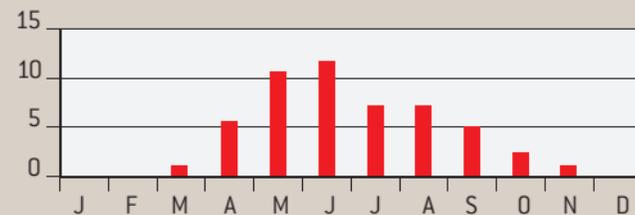
## Motocyclistes tués depuis 2001



## Motocyclistes gravement blessés depuis 2001



## Les mois les plus meurtriers



MINISTÈRE DES TRANSPORTS



MINISTÈRE DES TRAVAUX PUBLICS  
Administration des ponts et chaussées



## L'ÉQUIPEMENT DU MOTOCYCLISTE

### Le casque

Le port du casque homologué est obligatoire et la jugulaire doit être fermée et ajustée.

Mettez un casque intégral de bonne qualité.

Veillez à la propreté de la visière ; remplacez-la régulièrement.

Si votre casque a subi un choc, il peut être endommagé au point de ne plus pouvoir servir de protection lors d'une prochaine chute.

### Les gants

Le port de gants est indispensable car, en cas de chute (même à faible allure), la réaction instinctive est d'amortir le choc avec ses mains. Choisissez-les épais et dans une matière résistante ; privilégiez le cuir.

### Les bottes

Pour protéger vos pieds et vos chevilles, portez de préférence des chaussures montantes.

### La tenue vestimentaire

Quelle que soit la saison, il est indispensable de porter une tenue qui vous protège efficacement :

- en cas de chute : les frottements sur le bitume provoquent des brûlures,
- des intempéries (froid, pluie, vent...). Le froid engourdit les membres et amoindrit la réaction.

## L'ÉQUIPEMENT ET LE CONTRÔLE DE LA MOTO

### Les pneus

Ils sont votre unique point de contact avec la chaussée ; leur bon état et leur pression sont essentiels à votre sécurité. Tous les quinze jours, vérifiez à froid leur pression. Consultez le tableau de référence des constructeurs pour connaître la pression optimale.

Le sur-gonflage diminue le confort de conduite et augmente la rapidité d'usure.

Le sous-gonflage déstabilise le deux-roues (risque de dérapage et d'aquaplaning).

### Les freins

Avoir des freins en bon état, c'est mettre toutes les chances de son côté pour éviter l'accident. Des plaquettes usées endommagent les disques et altèrent l'efficacité du freinage. Vérifiez régulièrement les témoins d'usure des plaquettes et l'état des disques.

### Le dispositif lumineux

L'allumage des feux de croisement est obligatoire. Vérifiez que vos feux sont homologués et assurez-vous régulièrement qu'ils sont propres et fonctionnent correctement.

## VIGILANT À TOUT MOMENT

Parce que – en tant que motocycliste – vous n'avez pas de carrosserie pour vous protéger, vous êtes plus exposé en cas d'accident de la route.

**La conduite d'une moto nécessite donc une concentration et une attention permanentes :**

- respectez les limitations de vitesse,
- respectez les règles de priorité,
- ne vous faufilez pas entre les autres véhicules,
- adoptez une conduite défensive et anticipez le comportement des autres usagers,
- utilisez vos rétroviseurs,
- signalez systématiquement vos changements de direction,
- allumez vos feux de croisement pour être bien visible, c'est obligatoire,
- ne déboîtez pas brusquement,
- conservez une distance de sécurité suffisante par rapport au véhicule qui vous précède pour pouvoir vous arrêter à temps en cas de nécessité,
- méfiez-vous de toutes sortes de marquages au sol comme p. ex. les passages pour piétons qui peuvent être glissants, surtout par temps de pluie.

## ET ENCORE

N'oubliez pas que la pratique du débridage est illégale. Si votre deux-roues n'est plus conforme au code de la route, vous devez le faire remettre en état par un professionnel, à défaut vous risquez de ne plus être assuré en cas d'accident !

## FIT FOR YOUR BIKE? TEST IT!

Avant le début de la saison « moto » participez à un cours de formation, de perfectionnement ou de remise en forme au Centre de Formation pour Conducteurs à Colmar-Berg.

Pour en savoir plus :

[www.fitforyourbike.lu](http://www.fitforyourbike.lu)

