

STAGE DE PERFECTIONNEMENT MOTO

AFDM

LA FORMATION DES MOTARDS

TOUT PUBLIC



VENDREDI 17 ET SAMEDI 18 MAI 2019 A RENNES

Ce stage se déroule sur 2 jours avec votre moto et est encadré par un animateur diplômé pour 3 stagiaires. Par un mélange de théorie (pas trop!) et de conduite sur plateau et sur route (pas mal!), ce stage allie perfectionnement, connaissance de soi et plaisir de la pratique du deux-roues. L'utilisation du regard, des exercices évolutifs, l'étude des trajectoires sur route, sont autant d'éléments qui feront que, nous l'espérons, vous gagnerez en aisance, sécurité et plaisir, en solo comme en duo...

Pour tout renseignement et inscription

Bruno VERITE 34 avenue de la Praudière 44700 ORVAULT / ☎ 06 21 40 97 16 / ✉ verite.bruno@laposte.net

Accueil le vendredi 17 mai 2019 à 8h00 du matin sur le site CENTAURE Le bois Doré – RN 24 – Rennes le Rheu

Le nombre de places étant limité, seules les premières demandes pourront être honorées.

PRIX DU STAGE

- 440 €uros, stagiaire seul ou accompagné d'un passager(e), comprenant formation théorique et pratique, livret de stage, et suivi pédagogique par vidéo.
- Tarif préférentiel 375,00 €uros pour les adhérents FFMC, titulaires de leur carte (à jour de cotisation),
- Tarif préférentiel 375,00 €uros pour les sociétaires de l'Assurance Mutuelle Des Motards avec, suite à ce stage une **réduction pouvant aller jusqu'à 20% sur la cotisation d'assurance** (selon garanties et hors contrats spéciaux).
- Facilité de paiement en plusieurs fois possible.
- L'hébergement et les repas (déjeuners du vendredi et samedi pris en commun) sont à la charge des participants.

PROGRAMME DU STAGE

PREMIERE JOURNEE

- 8h15 Accueil des stagiaires en salle
Alternance théorie et pratique toute la journée.
- 12h30 Déjeuner
- 14h00 Suite du stage théorie et pratique
- 17h30 Etude vidéo, bilan et fin de la journée

Contenu Théorie

- La dynamique « Pilote-Moto-Route »
- Le regard et les limites physiologiques
- Les différents types de freinages
- Les déplacements solo et en groupe

Contenu Pratique

- Position de conduite
- Maniabilité basse vitesse
- Technique routière d'inclinaison
- Freinage de ralentissement /freinage appuyé

SECONDE JOURNEE

- 8h15 Accueil des stagiaires sur terrain d'évolution
- Maniabilité basse vitesse
 - Technique routière d'inclinaison
 - Freinage de ralentissement / freinage appuyé
 - Évaluation des capacités en situations critiques
- 12h30 Déjeuner
- 14h00 Théorie en salle
- Trajectoires de virages routiers
 - Situations à risques
- 15h00 Pratique sur route
- Trajectoires de virages
 - Techniques et comportements
- 17h00 Bilan de la journée, étude vidéo et fin de stage



TRISKELL
auto • moto

Centre de Formation et Perfectionnement Moto
Reconnu AFDM/AMDM

2 rue Michel Gérard 35200 RENNES

☎ : 02 99 50 16 17 www.triskell-auto-moto.com

agrément préfectoral : 1403505820

STAGE DE PERFECTIONNEMENT MOTO

AFDM
LA FORMATION DES MOTARDS

VENDREDI 17 ET SAMEDI 18 MAI 2019 A RENNES

BULLETIN D'INSCRIPTION

A RENVoyer A :

Bruno VERITE 34 avenue de la Praudière 44700 ORVAULT / ☎ 06 21 40 97 16 / ✉ verite.bruno@laposte.net

Nom : Prénom : Date de naissance : Age :

Adresse :

Téléphones : Adresse mail : Profession :

Permis moto catégorie : Délivré le : à : Numéro :

Votre profil : expérience de la route, usage de la moto, attentes par rapport au stage...

Kilométrage annuel : Assurance actuelle : N°de contrat :

Motos possédées : Moto actuelle : Immatriculation :

Participerez-vous au stage seul ou avec un(e) passager(e) ?:

Si membre FFMC n° d'adhérent : Si assuré Mutuelle Des Motards n° de sociétaire :

Prix du stage (hors repas et hébergement): **Tout Public: 440 Euros Adhérent FFMC / Sociétaire AMDM : 375,00 Euros**

- Joindre 150 Euros d'arrhes par chèque libellé à TRISKELL AUTO MOTO.

- En cas de désistement 15 jours avant le stage, les arrhes versées ne seront pas remboursées.

- Vous serez contacté pour confirmation d'inscription lors de la réception de ce bulletin. Si le stage est complet, nous vous retournerons votre chèque d'arrhes et vous recontacterons lorsque qu'un autre stage sera programmé sur Rennes.

Accueil le vendredi 17 mai 2019 à 8h00 du matin chez CENTAURE Le bois Doré – RN 24 – 35650 Rennes le Rheu

REGLEMENT

Tout stagiaire doit respecter le présent règlement :

- ✓ Tout stagiaire doit être titulaire du permis exigé pour le véhicule qu'il conduira.
- ✓ Sa moto doit être en parfait état de marche et homologuée.
- ✓ Le stagiaire, son éventuel(le) passager(e) et sa moto doivent faire l'objet d'une police d'assurance, couvrant les dommages matériels et corporels, qu'ils peuvent occasionner ou subir durant ce stage de post permis et de sécurité moto.
- ✓ Équipement vivement conseillé : casque homologué, gants, blouson, pantalon, chaussures montantes ou bottes souples, tenue de pluie... (des fois que, on sait jamais, même si c'est rare, quoi que!)
- ✓ Tout participant s'engage à prendre les deux déjeuners du midi avec le groupe.
- ✓ L'organisation se réserve le droit d'exclure tout stagiaire, qui, de par son attitude, nuit au bon déroulement du stage et décline toute responsabilité pour tout dommage non consécutif à une erreur ou faute de sa part.
- ✓ L'organisation se réserve le droit de ne pas attribuer d'attestation de stage pour manque d'implication ou de participation.

Je m'engage à respecter les exigences suscitées, ainsi que les règles de fonctionnement général lors du stage.

Le

2019

Signature :

Bulletin d'inscription à retourner, accompagné du chèque d'arrhes (150 €) libellé à l'ordre de Triskell Auto Moto à :

Bruno VERITE : 34 avenue de la Praudière 44700 ORVAULT

Mouvement FFMC :



La FFMC est membre de la

LISTE NON EXAUSTIVE

D'HEBERGEMENTS PROCHES DU CENTRE CENTAURE

- M ET MME REMI LUCAS** 18 Rue René Cassin - 35136 St Jacques de la Lande
Tél : 06.14.62.15.80
- FASTHOTEL** 2 Allée des Saules - Les Landes d'Apigné - 35650 LE RHEU
Tél : 02 .99.14.51.40
www.fasthotel.com
- HOTEL RELAIS FLEURI**** 61 Bis Rue Nationale - Les Landes d'Apigné - 35650 LE RHEU
Tél:02.99.14.60.14
www.hotel-restaurant-lerelaisfleuri.fr
- LE PONT D'AVOINE **** Route Nationale - 35650 LE RHEU
Tél : 02.99.14.79.23
contact@lepontdavoine.com
- BRIT HOTEL **** 167 Route de Lorient - 35000 RENNES
Tél : 02.99.59.19.19
- BALLADINS - Les Trois Marches **** ZI de Lorient - 35132 VEZIN LE COQUET (Rennes)
Tél : 02.99.14.64.65
les.3.marches@wanadoo.fr
- DOMAINE DE CICE - BLOSSAC ****** Avenue Chaise Dom Cicé Blossac 35170 Bruz
Tél : 02.99.52.76.76
resa@domainedecice.com
- HOTEL NOVOTEL RENNES Gare ****** Avenue Janvier 35000 RENNES
Tél : 02.99.84.08.08
H7383@accor.com

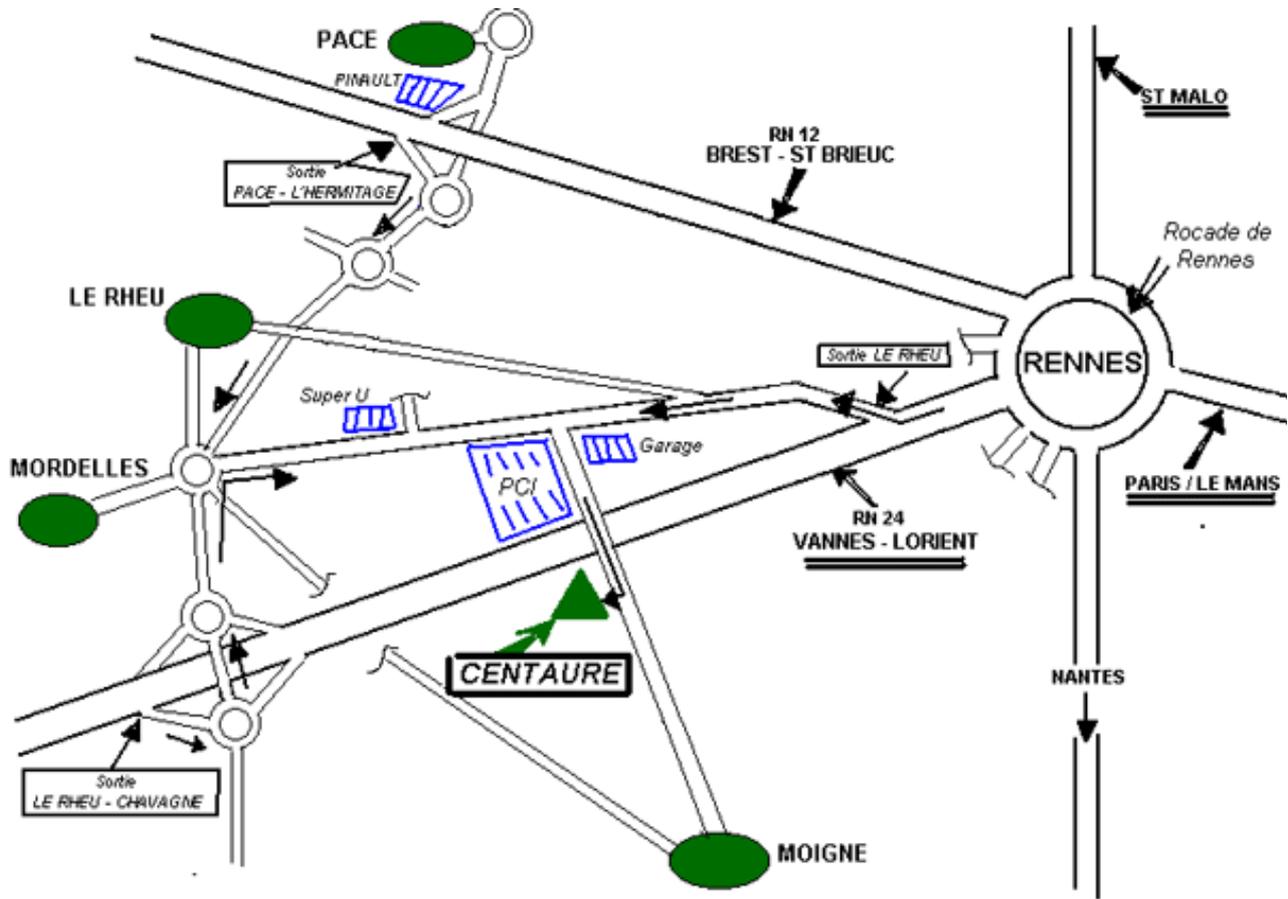
Mouvement FFMC :



La FFMC est membre de la

PLAN D'ACCES

CENTRE CENTAURE Le bois Doré – RN 24 – 35650 Rennes le Rheu



Vous venez de Vannes, Lorient :

- sur la RN 24, prenez la sortie Chavagne : Le Rheu (D228)
- au 1^{er} rond point : à gauche direction Le Rheu
- au 2^{ème} rond-point: tout droit direction Le Rheu
- au 3^{ème} rond point : 2^{ème} à droite, direction Les Landes d'Apigné
- passez devant super U, puis l'usine PCI et prenez à droite (avant le garage Négoce Auto) direction Moigné (D21)

Vous venez de Brest :

- prenez la sortie Pacé / Vezin-le-Coquet/l'Hermitage
- 1^{er} rond point : direction Vezin-le-Coquet/Le Rheu / l'Hermitage
- au 2^{ème} rond point : direction le Rheu / Chavagne
- au 3^{ème} rond point : direction Les Landes d'Apigné
- passez devant super U, puis l'usine PCI et prenez à droite (avant le garage Négoce Auto) direction Moigné (D21)

Si vous utilisez un GPS entrez « La Gléhuais »

Mouvement FFMC :



La FFMC est membre de la

Vous venez de Rennes :

- suivez la direction Vannes/Lorient / le Rheu
- traversez le Parc d'Activité Ouest – ZA des 3 Marches (3,2 kms)
- à l'entrée de la voie rapide, prenez à droite, sortie Le Rheu (F224)
- au feu, tout droit puis prendre direction Moigné (D21), à gauche après le garage Négoce Auto

Vous venez de Paris, le Mans, Laval :

- prenez la Rocade Sud, direction Rennes centre / Nantes
- suivez la direction St Briec /St Malo / Caen
- prenez la sortie Lorient / Vannes / Le Rheu
- traversez le Parc d'Activité Ouest – ZA des 3 Marches (3,2 kms)
- à l'entrée de la voie rapide, prenez à droite, sortie Le Rheu (F224)
- au feu, tout droit puis prendre direction Moigné (D21), à gauche après le garage Négoce Auto

Vous venez de Nantes

- suivez direction Rennes/St Briec/St Malo
- puis prenez direction St Briec/St Malo (Quartier Ouest Nord)
- prenez la sortie Lorient/Vannes /Le Rheu
- traversez le parc d'Activité Ouest – ZA des 3 marches (3,2kms)
- à l'entrée de la voie rapide, prenez à droite, sortie Le Rheu (F224)
- au feu, tout droit puis prendre direction Moigné (D21), à gauche après le garage Négoce Auto