



S'ELANCER EN TROISIEME ET RETROGRADER

• S'ELANCER ET RETROGRADER

S'élancer et rétrograder sont des exercices de base de maîtrise du véhicule.

Vous allez apprendre à vous élaner :

- Pour lancer le véhicule sans déviation de trajectoire.
- Sur une distance suffisante.
- En utilisant le bon régime moteur.
- Sans regarder ni le compteur ni la boîte de vitesses.

Vous allez apprendre à ralentir :

- Pour apprendre à freiner en même temps que l'on rétrograde.
- Pour rétrograder et s'arrêter avec précision sur un stop ou un feu rouge par exemple.
- Pour rétrograder et utiliser le frein moteur à la bonne distance avant de tourner dans les intersections ou de vous arrêter.
- Pour rétrograder avant d'aborder l'entrée d'un rond-point.

EXERCICE DE BASE : S'ELANCER

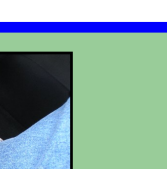


Dès que le conducteur dispose devant lui d'une distance de **80 mètres** sans danger apparent, il est tenu de lancer son véhicule. Le but de cet exercice est de trouver un **RYTHME** pour activer ses réflexes mécaniques et visuels.

Lorsque vous êtes en 3ème **MAINTENEZ** votre allure pour mieux observer latéralement les dangers qui vous entourent.

POUR PASSER VOS RAPPORTS DE VITESSES, NE REGARDEZ PAS VOTRE COMPTEUR DE VITESSES NI VOTRE LEVIER DE VITESSES MAIS APPRENEZ A ECOUTER LE REGIME MOTEUR DE VOTRE VEHICULE.

EXERCICES DE BASE : RETROGRADER POUR S'ARRETER



S'ARRETER

Débrayez juste avant l'arrêt.



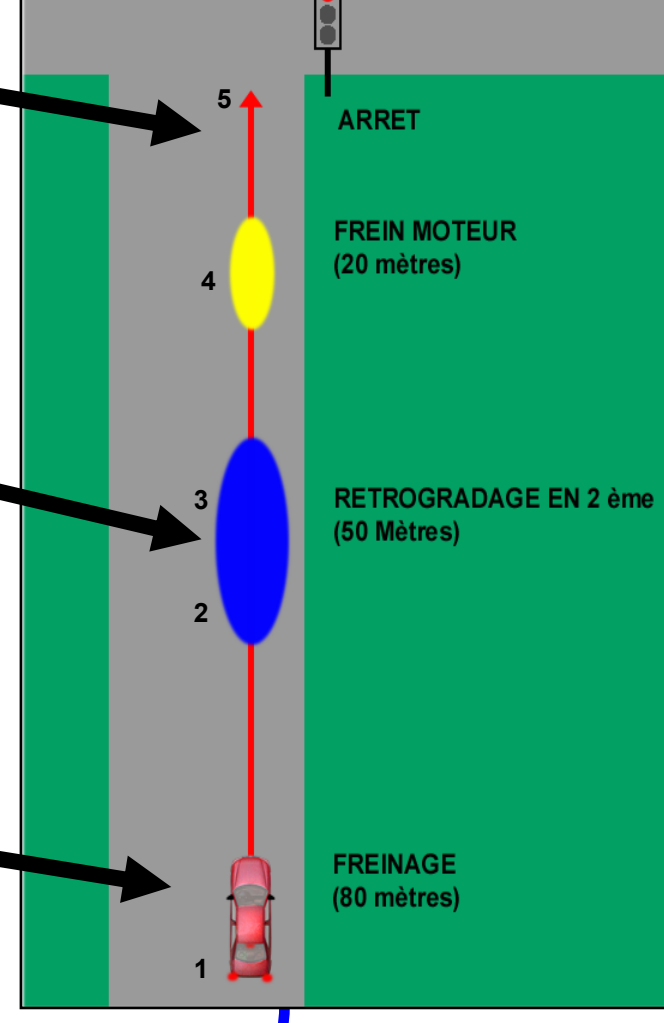
RETROGRADER EN DECOMPOSANT VOS MOUVEMENTS

A 50 mètres rétrogradez en décomposant vos mouvements pour obtenir précision dans la manipulation des commandes.

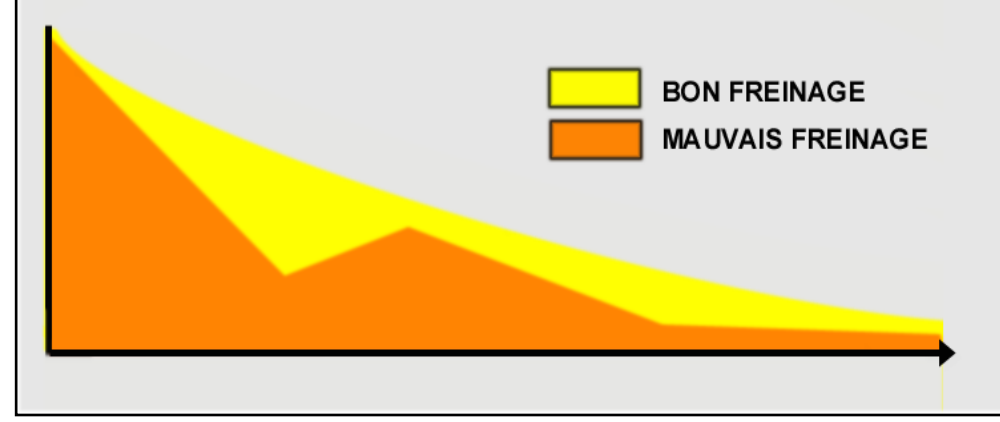


FREINER EN CONTINU

Freinez à **80 mètres** à partir du point d'arrêt que vous avez défini, ici le feu rouge. **IMPORTANT** : Vous devez **TENIR** le frein en même temps que vous allez devoir rétrograder la 2ème vitesse.



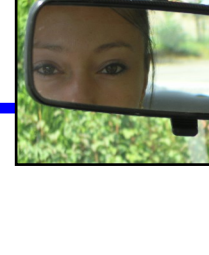
FREINAGE EN CONTINU



Pour s'arrêter avec précision il faut en premier déterminer votre point d'arrêt. Par rapport à celui-ci, adaptez une pression sur le frein en **CONTINU** pour obtenir une progressivité. Ne freinez jamais par à coups.

Ne relâchez jamais votre frein brusquement, mais maintenez le tout en rétrogradant.

Avant de ralentir et de freiner, regardez toujours dans votre rétroviseur intérieur le comportement du véhicule qui vous suit.



ERREURS FREQUENTES

CONSEILS POUR PROGRESSER PLUS VITE

SUR LE REGARD ET LA CONCENTRATION :

- NE REGARDEZ PAS VOTRE COMPTEUR DE VITESSE NI VOTRE LEVIER.
- OBSERVEZ ET RECHERCHEZ AVANT DE FREINER VOTRE POINT D'ARRÊT FINAL.
- ANTICIPEZ LE REGARD EN REGARDANT AU TRAVERS DES VEHICULES QUI VOUS PRECEDENT.
- CONCENTREZ VOUS SUR VOTRE RETROGRADAGE POUR UTILISER LE FREIN MOTEUR A LA BONNE DISTANCE NI TROP TOT, NI TROP TARD.

SUR LES COMMANDES DU VEHICULE :

- NE METTEZ PAS TROP VITE VOTRE MAIN SUR LE LEVIER DE VITESSE SANS AVOIR FREINE ET DEBRAYE AUPARAVANT.
- NE FREINEZ PAS DIRECTEMENT, NI PAR A COUPS.
- AVANT DE FREINER POSITIONNEZ VOTRE PIED SUR LA PEDALE DE FREIN POUR ANTICIPER VOTRE DOSAGE.
- NE LAISSEZ PAS VOTRE PIED CONSTamment SUR LA PEDALE D'EMBRAYAGE CAR EN CAS D'URGENCE VOUS RISQUEZ DE DEBRAYER AVANT DE FREINER, CE QUI ALLONGERA VOS DISTANCES D'ARRÊT.
- POUR RETROGRADER, NE FREINEZ PAS PAR A COUPS MAIS MAINTENEZ UNE PRESSION REGULIERE DE FACON CONTINUE.

