



**S'ELANCER EN TROISIEME ET RETROGRADER**

**S'ELANCER ET RETROGRADER**

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

**Vous allez apprendre à vous élaner :**

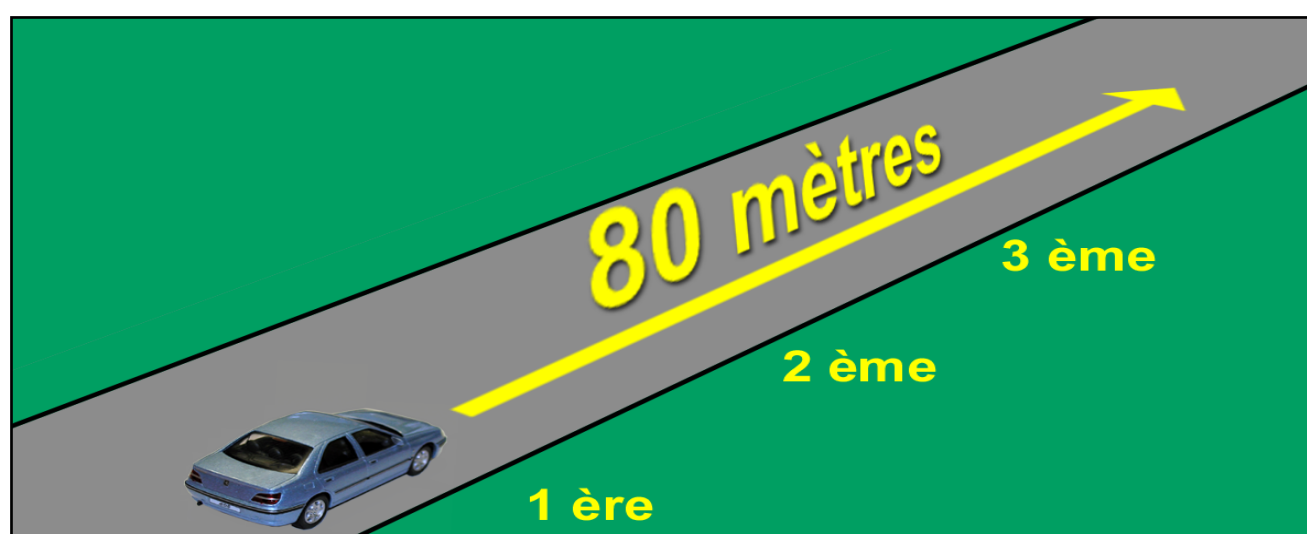
- Pour lancer le véhicule sans déviation de trajectoire.
- Sur une distance suffisante.
- En utilisant le bon régime moteur.
- Sans regarder ni le compteur ni la boîte de vitesses.

**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 entoure.

**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.



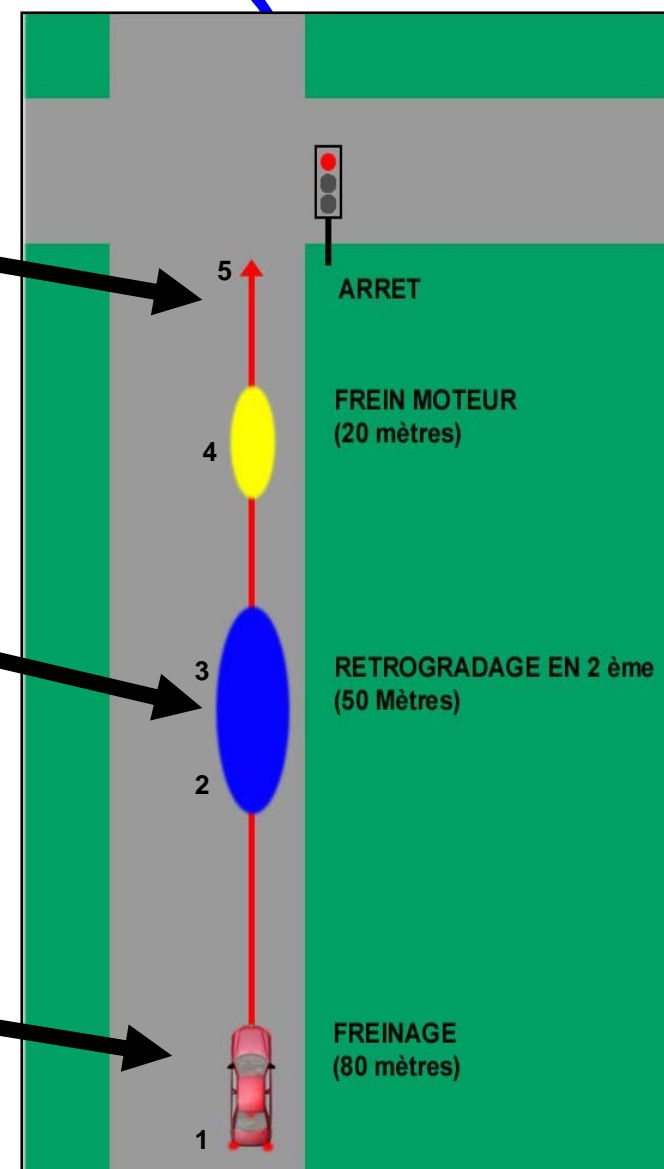
**RETROGRADER EN DECOMPOSANT VOS MOUVEMENTS**

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

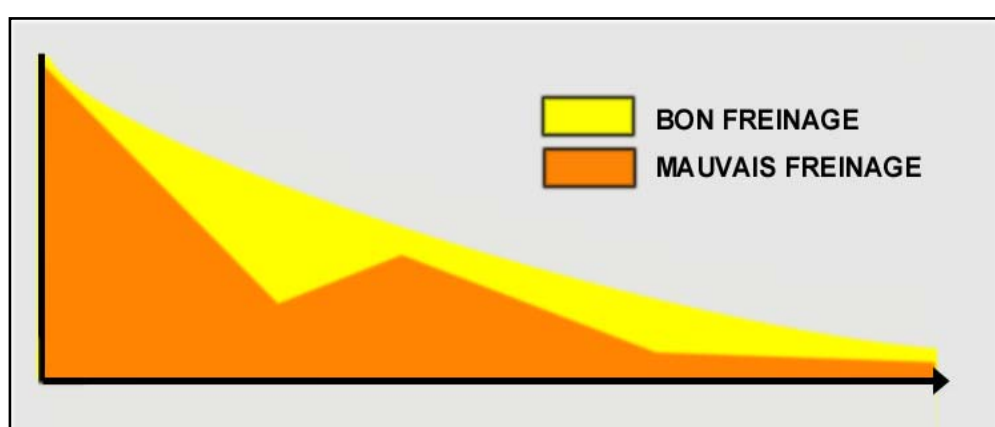


**FREINER EN CONTINU**

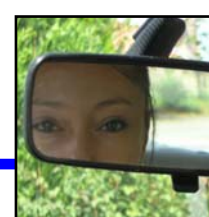
Freinez à **80 mètres** à partir du point d'arrêt que vous avez défini, ici le feu rouge. **IMPORTANT** : Vous devez **TENIR** le frein en même temps que vous allez devoir rétrograder la 2ème vitesse.



**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.
- OBERVEZ ET RECHERCHEZ AVANT DE FREINER VOTRE POINT D'ARRET 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'ARRET.
- POUR RETROGRADER, NE FREINEZ PAS PAR A COUPS MAIS MAINTENEZ UNE PRESSION REGULIERE DE FACON CONTINUE.

