



# Les 10 Commandements Pour réussir un bon Run

Gilet de Balisage



Gilet de Sécurité





# Les 10 Commandements

- 1) Je suis à l'heure au rassemblement, plein fait.
- 2) Je respecte le code de la route.
- 3) Je roule dans ma colonne.
- 4) Je respecte ma position dans le convoi et je ne double pas.
- 5) Je garde mes distances de sécurité (2s).
- 6) J'évite de creuser des écarts importants et de serrer de trop près (accordéon).

# Les 10 Commandements



- 7) Je resserre les distances en ville du fait d'une vitesse plus réduite.
- 8) Je respecte la vitesse du Régulator.
- 9) Je signale en levant le bras avec la paume au-dessus de mon casque en cas de panne mécanique, ou bien problème physique.
- 10) Je tombe en panne: je me range sur la droite.  
je mets mes feux de détresse.

les autres pilotes restent dans le convoi (Seuls les Safety Officers s'arrêteront pour la protection).

# Les Consignes



- **Pour les Runs ne pas oublier :**
- Combinaison de pluie, sur-bottes, sur-gants, gilet jaune.
- Lunettes de soleil (lunettes jaunes pour la nuit).
- Trousse à outils, triangle de signalisation (convoi).
- Petite trousse de soins et outillages.
- **Documents :**
- Carte d'identité valide (ou passeport).
- Carte grise moto.
- Assurance à jour et constat d'assurance
- Permis de conduire.

# L'alcool et la moto



Chaque verre consommé augmente en moyenne votre taux alcoolémie de **0,20g à 0,25g** voire **0,30g** chez les personnes minces, les femmes ou les personnes âgées.

**0,17 g/l**



Le taux d'alcool dans le sang s'appelle alcoolémie, il est mesuré soit par alcootest ou par prélèvement sanguin et s'exprime en grammes d'alcool pur par litre de sang.

Après l'absorption d'une boisson alcoolique, l'alcoolémie atteint son maximum en une 1/2 heure si l'ingestion d'alcool est faite à jeûn, en 3/4 d'heure à 1 heure si elle est faite au cours d'un repas. Le temps d'élimination est fonction de la quantité d'alcool ingérée. Il est de 4 à 5 heures, environ, pour une alcoolémie de 0,6 g/l, soit une **élimination à raison de 0,15 g/l par heure**. Cette élimination est sujette à de fortes variations individuelles.

**Le taux d'alcoolémie limite autorisé pour conduire est de 0,5 g d'alcool par litre de sang soit 0,25mg d'alcool par litre d'air expiré.**

# L'alcool et la moto



## ALCOOL AU VOLANT

### Taux d'alcool à jeun

Nombre de verres	Homme de 85 kg	Femme de 75 kg
	0,17 g/l	0,22 g/l
	0,34 g/l	0,44 g/l
	0,51 g/l	0,67 g/l
	0,67 g/l	0,89 g/l

■ Le taux d'alcool maximal est atteint :

½ heure après absorption à jeun

1 heure après absorption au cours d'un repas.

■ L'alcoolémie baisse en moyenne de 0,10 g à 0,15 g d'alcool par litre de sang en 1 heure

### 10ème Commandement

BOIRE OU CONDUIRE,  
IL FAUT CHOISIR.



### Principales sanctions encourues (hors récidive)

Taux compris entre 0,5 g/l et 0,8 g/l

- ➔ Retrait de 6 points sur le permis de conduire
- ➔ Amende forfaitaire de 135 €
- ➔ Immobilisation du véhicule
- ➔ Suspension du permis (jusqu'à 3 ans)

Taux égal ou supérieur à 0,8 g/l

- ➔ Retrait de 6 points
- ➔ Amende (jusqu'à 4 500 €)
- ➔ Suspension (jusqu'à 3 ans) voire annulation du permis

Et pour les jeunes conducteurs et ceux qui ont un permis probatoires, le taux change :

Taux égal ou supérieur à 0,2 g/l

- ➔ Retrait de 6 points
- ➔ Amende forfaitaire de 135 €
- ➔ Suspension du permis (jusqu'à 3 ans)

LP/Infographie - T.H. Source : Sécurité routière.

**La consommation d'alcool est une responsabilité personnelle sérieuse qui engage le pilote lui-même, la sécurité et le bien-être de sa passagère et de ses amis motards**

# Important



Dans tous les cas, Chaque pilote est:  
**Responsable de sa propre Sécurité.**

En cas de problème, d'accident corporel,  
d'alcoolémie:  
ni le Chapter, ni l'Organisateur ne pourrait être tenu  
comme responsables.

**C'est de votre responsabilité.**

# Ma devise



**CONVOI-CONVOI**



**=**



**JAVA-JAVA**



**=**



**CONVOI-JAVA**



**=**

