

Coach-Code

La boîte de vitesse:

Conseil: Vous pouvez vous entraîner à manipuler le levier de vitesse tout en actionnant les pédales au bon moment selon les explications que je vous donne dans cette leçon.

Le fait d'automatiser ces gestes vous permettra de gagner un temps précieux durant l'étape 1.

Installez vous au poste de conduite comme je vous l'ai expliqué. Ne mettez pas le moteur en marche mais imaginez vous en train de rouler. Entraînez vous avant à manipuler le levier pour descendre ou monter les vitesses. Faites des gestes lents au début puis de plus en plus vite sans regarder le levier. Un ami peut vous dire les vitesses à enclencher...

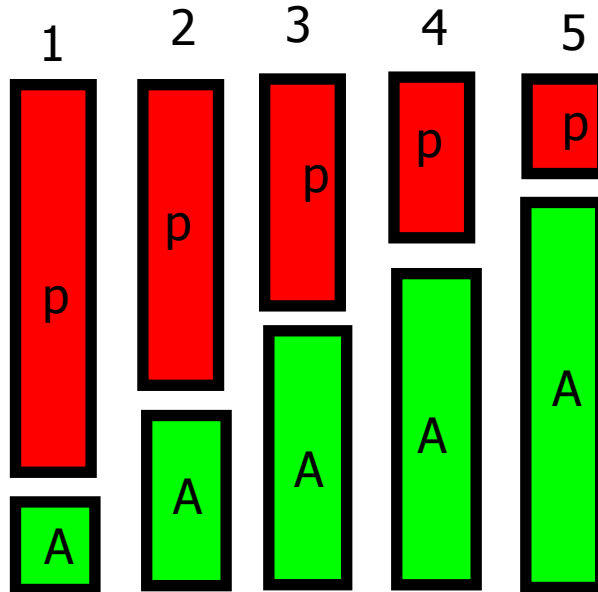
Dès que vous avez le bon geste pour passer vos vitesses vous pouvez aussi actionner les pédales. Imaginez votre véhicule avancer quand vous montez les vitesses et ralentir quand vous les descendez. Reproduisez à l'identique les gestes que je vous explique dans cette leçon.

Attention: Il est très important de comprendre que c'est votre pied droit qui agit toujours en premier. Soit je freine, soit j'accélère. Le pied gauche pour sa part fait toujours la même action: Débrayer à fond et embrayer en douceur le talon au sol.

Son utilisation:

P: Puissance du moteur.

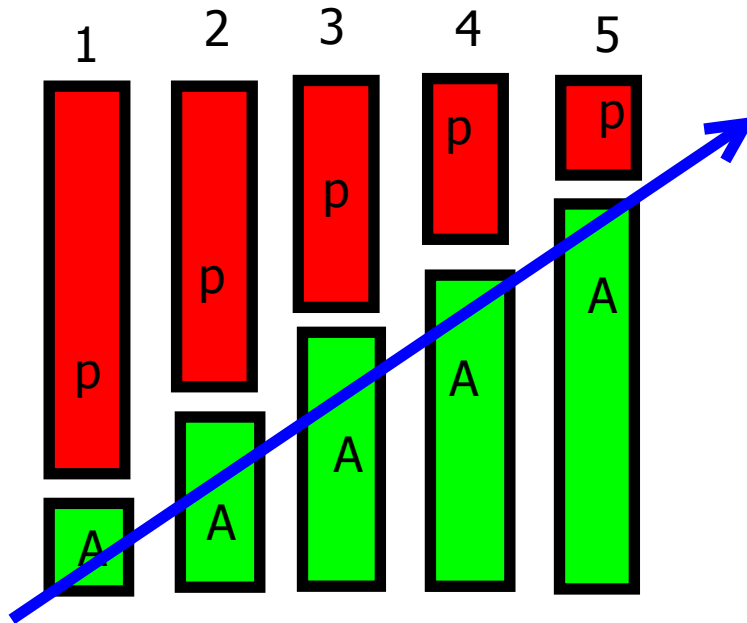
A: Allure du véhicule.



- 1: Vitesse pour le démarrage. (Allure 10-20 Km/h)
- 2: Vitesse pour s'arrêter ou pour tourner aux intersections (20 Km/h).
- 3: Vitesse pour une allure de 50 km/h en moyenne. (En ville les 3 premières vitesses seulement peuvent être utilisées...)
- 4: Vitesse pour une allure au-dessus de 50 Km/h jusqu'à 90 Km/h.
- 5: A Partir d'environ 80 Km/h.

Attention: On adapte la boîte de vitesse en fonction de l'allure et non pas l'inverse. C'est à dire que le pied droit agit en premier pour accélérer ou pour freiner et ensuite le pied gauche agit pour adapter la boîte de vitesse.

Savoir monter les vitesses:



Pour monter les vitesses:

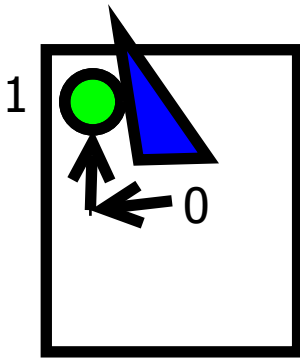
Première: Je débraye à fond pied gauche et enclenche la première vitesse.
Je remonte l'embrayage en accélérant. Je finis de remonter totalement l'embrayage et continue d'accélérer un court moment pour prendre de l'allure.

Seconde: Je relâche l'accélérateur et débraye à fond pied gauche talon au sol.
J'enclenche la seconde vitesse et remonte l'embrayage talon au sol.
Dès que l'embrayage est en haut je peux reprendre l'accélérateur.
J'accélère pour prendre de l'allure (environ 30 Km/h).

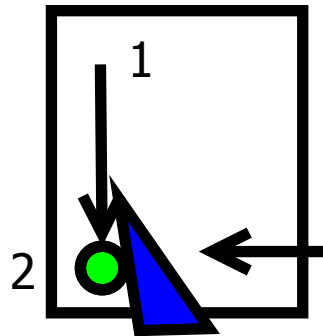
Troisième: Après avoir pris de l'allure je relâche l'accélérateur et débraye à fond pied gauche talon au sol. J'enclenche la troisième et remonte l'embrayage talon au sol. Je peux reprendre l'accélérateur après avoir totalement remonté l'embrayage.

Quatrième: Dès que j'ai pris de l'allure (environ 50/ 60Km/h) je relâche l'accélérateur et débraye à fond pied gauche. J'enclenche la quatrième vitesse et remonte l'embrayage talon au sol. Dès que j'ai remonté mon pied gauche totalement je peux de nouveau accélérer.

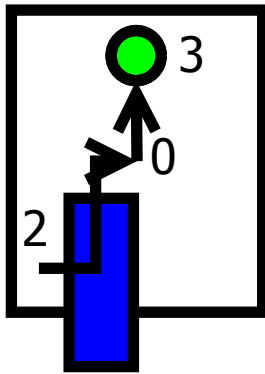
Cinquième: J'accélère pour prendre de l'allure (environ 70/ 80 Km/h) je relâche l'accélérateur et débraye à fond pied gauche. j'enclenche la cinquième vitesse et remonte l'embrayage. Dès que mon pied gauche est totalement remonté je peux de nouveau accélérer.



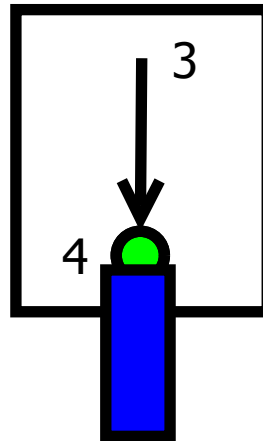
La première: Je place la main sur la droite du pommeau de levier pomme de la main pacée contre le pommeau. Je pousse sur la gauche et lève vers le haut.



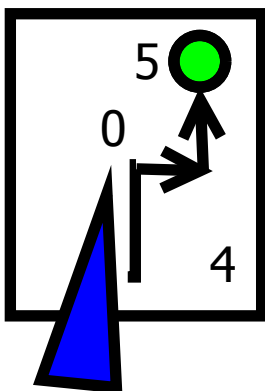
La seconde: Je place la main sur la droite du pommeau de levier qui est en première. Pomme de la main pacée contre le pommeau. Je pousse sur la gauche et descend le levier vers le bas.



La troisième: Je place la main en face du levier. Pomme de la main placée sur le pommeau. Je pousse le levier vers le haut (point mort) et finis de pousser en haut en troisième.

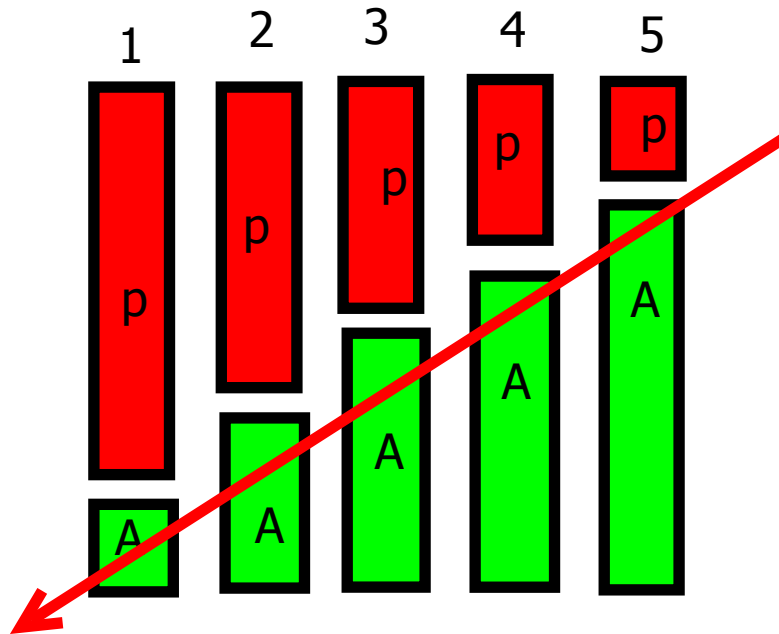


La quatrième: Je place la main en face du levier. Pomme de la main placée sur le pommeau. Je pousse le levier vers le bas (point mort) et finis de pousser en bas en quatrième.



La cinquième: Je place la main sur la gauche du levier. Je pousse le levier vers le haut (point mort) et le décale vers la droite. Je finis de pousser un haut en cinquième.

Savoir descendre les vitesses:



Pour descendre les vitesses:

Je suis en cinquième: Je relâche l'accélérateur pour commencer à perdre de l'allure. Je freine en douceur pied droit. Dès que mon pied droit est sur le frein je débraye à fond pied gauche et enclenche la quatrième au levier de vitesse. J'accompagne l'embrayage talon au sol dès que la vitesse est enclenchée. Je peux soulager le frein dès que l'embrayage est en haut.

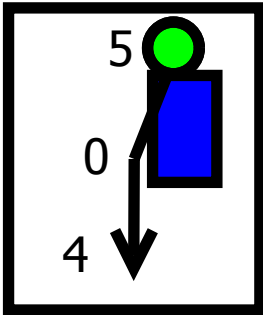
Je suis en quatrième: Je n'ai pas repris l'accélérateur et continue de ralentir. Mon pied droit est resté au dessus du frein. Je reprend le frein pied droit et perd de l'allure (50 Km/h) je débraye à fond pied gauche et enclenche la troisième. Je remonte l'embrayage en douceur talon au sol dès que la vitesse est enclenchée. Je peux soulager le frein sans reprendre l'accélérateur.

Je suis en troisième: Je reprend le frein et débraye à fond pied gauche pour enclencher la seconde. Dès que la vitesse est enclenchée je remonte l'embrayage en douceur talon au sol. Je peux soulager le frein pied droit.

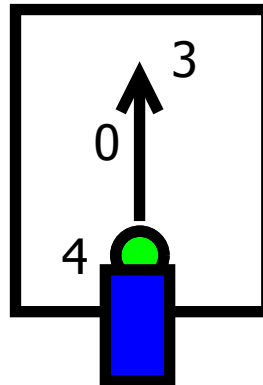
Je suis en seconde: Je me laisse avancer à petite allure sans accélérer (en ralentit moteur) jusqu'à l'endroit où je veux m'arrêter. Je reprend le frein en douceur sur les derniers mètres. Je complète mon freinage sur la fin en débrayant à fond. Je passe le point mort et met le frein à main.

Je peux aussi enclencher tout de suite la première vitesse et reprendre l'accélérateur pour repartir...

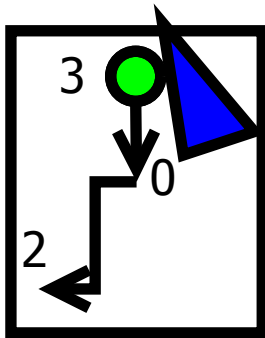
La quatrième: Je place la main en face du levier.
Je tire le levier vers le bas (point mort) et je finis de le tirer vers le bas en quatrième.



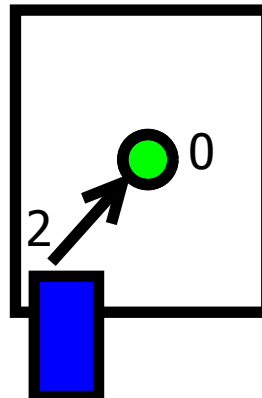
La troisième: Je place la main en face du levier.
Je pousse le levier vers le haut (point mort) et je finis de le pousser vers le haut en troisième.



La seconde: Je place ma pomme de main à droite du pommeau du levier de vitesse. Je tire vers le bas (point mort) et décale vers la gauche. Je finis de tirer vers le bas en seconde.



Point mort: Je place la main en face du levier.
Je pousse le levier vers le haut en laissant les ressorts mettre le levier en point mort.



La marche arrière: Je place la main sur la gauche du levier.
Je le décale vers la droite. Je finis de tirer en bas en marche arrière. (Les feux de recul s'allument).

