

Savoir utiliser sa boîte de vitesse:

Important:

- Le pied droit agit toujours en premier !!

Vous devez comprendre que votre pied droit agit soit sur l'accélérateur pour prendre de la vitesse, soit sur le frein pour perdre de la vitesse. Gardez **toujours votre talon droit au sol en face de la pédale de frein** et faites pivoter votre pied sur la pédale d'accélérateur. Vous pourrez ainsi toujours être prêts à agir sur l'accélérateur ou le frein !

J'agis ensuite avec le pied gauche pour adapter mes rapports de boîte de vitesse à l'allure de mon véhicule.

- La **manipulation de la boîte de vitesse** est essentielle pour bien passer ses rapports. Le placement de votre main sur le pommeau du levier comme indiqué sur les schémas suivants vous aidera à ne pas vous tromper.
- **Vos talons doivent toujours être au sol pour avoir une plus grande précision quand vous vous servez de vos pédales.**

Quand je **débraye** pied gauche je le fais rapidement et "à fond". Quand **j'embraye** pied gauche je dois accompagner l'embrayage en douceur (surtout à la fin).

- **Vos gestes doivent être souples, précis et automatisés !** La main gauche doit garder sa place sur le volant et assurer une bonne trajectoire. Pour cela exercez une pression avec votre paume de main sur le volant. Ne serrez pas le volant avec vos doigts ce qui vous crisperez et pourrait provoquer un geste brusque...

Conseils: Vous pouvez **vous entraîner chez vous**, moteur éteint, à manipuler le levier et les pédales pour bien automatiser vos gestes, cela vous permettra de gagner un temps précieux dans votre apprentissage !

Les étapes pour passer ses vitesses :

Monter ses vitesses :

Point mort/ Arrêt:

Le levier de vitesse est au milieu. Je me suis bien installé au poste de conduite et suis prêt à partir. Je met le moteur en marche en vérifiant que je suis bien au point mort.

Je place mon pied droit sur le frein et enlève le frein à main.

Première vitesse:

Je débraye à fond pied gauche toujours le pied droit sur le frein.

Je place ma main sur la droite du levier de vitesse et le pousse vers la gauche. Je le remonte ensuite vers le haut pour enclencher la première vitesse.

Je place mon pied droit sur l'accélérateur et appuie légèrement au début.

Je remonte l'embrayage jusqu'au point de patinage pied gauche en gardant le talon au sol.

Quand mon véhicule commence à avancer je complète l'accélération progressivement pied droit et fini d'accompagner la pédale d'embrayage tout doucement.

Je finis de remonter complètement l'embrayage et continue d'accélérer pour prendre un peu d'allure.

Seconde vitesse:

Dès que j'ai pris de l'allure je relâche l'accélérateur. Mon pied droit reste au dessus de la pédale prêt à agir pour de nouveau accélérer après le passage de la seconde vitesse.

Je débraye à fond pied gauche. Je place ma main sur la droite du levier de vitesse et exerce une pression sur la gauche. Je descend le levier vers le bas.

Dès que mon rapport est passé j'accompagne l'embrayage en douceur pied gauche talon au sol. A la fin de la remontée de la pédale le pied droit vient accélérer progressivement.

Troisième vitesse:

Dès que j'ai pris assez d'allure (au moins 30-40 km/h) je relâche l'accélérateur. Je laisse mon pied droit au dessus de la pédale prêt à agir quand mon rapport de vitesse sera passé.

Je débraye à fond pied gauche et place ma main en face du levier de vitesse.

Je pousse le levier vers le haut jusqu'au point mort et fini de le pousser en haut sur la troisième.

Dès que mon rapport est passé j'accompagne l'embrayage pied gauche en douceur talon au sol. A la fin de la remontée de l'embrayage mon pied droit vient accélérer progressivement.

Quatrième vitesse:

Dès que j'ai pris suffisamment d'allure (au moins au dessus des 50 km/h- 70 km/h) je relâche l'accélérateur pied droit en le laissant au dessus de la pédale prêt à agir.

Je débraye à fond pied gauche et place ma main en face du levier. Je le tire vers le bas en point mort et fini de le tirer en quatrième.

Dès que le rapport est passé je remonte en douceur l'embrayage pied gauche en douceur avec le talon au sol. Quand l'embrayage est relevé je peux de nouveaux prendre l'accélération progressivement.

Cinquième vitesse:

Je relâche l'accélérateur quand j'ai atteint les 80 km/h- 100 km/h.

Je débraye à fond pied gauche et place ma main sur la gauche du levier.

Je pousse le levier vers le haut en point mort. Je le pousse vers la droite et fini de le pousser vers le haut en continuant à exercer une pression sur la droite.

Dès que le rapport est passé je remonte l'embrayage en douceur pied droit talon au sol. A la fin de la remontée de la pédale d'embrayage je peux reprendre l'accélération en fonction de la vitesse prescrite (80- 110 ou 130 km/h)

Rétrograder ses vitesses :

Quatrième vitesse:

Je reprend le frein pied droit assez fortement au début (sans tout piler pour autant....)

Je débraye pied gauche à fond peu de temps après. Je place ma main en face du levier. Je le tire vers le bas en point mort et continue à le tirer en quatrième.

Tout en montant l'embrayage en douceur pied gauche talon au sol quand le rapport de vitesse est passé j'accompagne aussi la pédale de frein pour le soulager. Je peux maintenir le frein pour perdre encore de l'allure ou laisser mon pied droit au dessus pour continuer à ralentir.

Troisième vitesse:

Je reprend le frein pied droit assez fortement au début.

Peu de temps après je débraye à fond pied gauche (en continuant à freiner).

Je place ma main en face du levier de vitesse et le pousse vers le haut en point mort. Je continue de le pousser en troisième vitesse.

Quand le rapport est passé j'accompagne en douceur l'embrayage pied gauche talon au sol. Je soulage en même temps le frein.

Seconde vitesse:

Je reprend de nouveau le frein pied droit assez fortement au début. Je débraye à fond pied gauche et place ma main à droite du levier de vitesse.

Je le tire vers le bas en point mort. Je le pousse sur la gauche et fini de le pousser vers le bas.

Dès que mon rapport est passé j'accompagne l'embrayage pied gauche talon au sol. Je soulage en même temps la pression sur la pédale de frein pied droit.

Je me laisse avancer le pied droit toujours au dessus du frein et le pied gauche au dessus de l'embrayage.

Je freine en douceur en approche du point d'arrêt. Je complète progressivement le frein et débraye à fond pied gauche sur les 2-3 derniers mètres pour ne pas faire caler le moteur.

Point mort/ Arrêt:

Je garde le pied droit sur le frein et le pied gauche à fond sur l'embrayage

Je place ma main en face du levier de vitesse et le pousse vers le haut en point mort.

Je relâche la pédale d'embrayage et tire le frein à main. Je peux aller relâcher la pédale de frein.

Je peux enlever ma ceinture !