

Publireportage – Etre prêt pour sa première sortie à moto

Le printemps commence dès mars pour les motocyclistes: pour se préparer sérieusement à la saison des sorties qui approche, la simple pose de la plaque minéralogique ne suffit pas.

Conduire une moto est formidable. Mais se déplacer sur un deux-roues motorisé en toute sécurité devient de plus en plus difficile. Pour que la première sortie reste un plaisir malgré l'augmentation du trafic routier et l'agitation, se préparer tôt pour la saison est une obligation. Un contrôle printanier de la machine, tout comme les premiers exercices de conduite et de freinage sont importants.

Se forger un regard de l'intérieur

Les experts en circulation routière et en sécurité sont d'accord là-dessus: il faut une préparation mentale pour les premières ballades printanières, prendre conscience des défis et des risques liés à la conduite d'une moto. Par exemple, il faut simuler au mieux dans sa tête des situations périlleuses, comme aborder correctement les virages ou freiner totalement. Cette technique de préparation mentale est connue chez les amateurs de sports de vitesse, chez les skieurs ou ceux qui font du bobsleigh, par exemple. Avant une course trépidante, ceux-ci visualisent dans leur tête l'ensemble du parcours, virage après virage, pour s'approprier les trajectoires et le timing.



Les motocyclistes avisés se protègent

Outre la protection pour la tête, les protections pour les parties sensibles du corps comme les extrémités représentent aujourd'hui une partie importante de toute tenue vestimentaire moderne pour faire de la moto. En cas de chute, ces équipements peuvent protéger le motocycliste de blessures graves. En cas de chute grave, ce sont les jambes qui sont toujours exposées, d'où l'importance des protec-

tions pour genoux, tibias et pieds. La protection dorsale doit obligatoirement faire partie de l'équipement de base. De même, les motocyclistes intelligents ne négligent pas non plus les protections pour les épaules et les coudes.

Force musculaire et mobilité

Pour enfourcher sa machine en étant bien préparé, il n'est pas nécessaire de faire de la musculation intensive. Ce qui importe avant tout, c'est d'être en bonne forme physique et d'avoir la mobilité nécessaire. A moto, ce sont avant tout le cou, les poignets et les doigts qui fatiguent. Avant la première sortie, les experts conseillent de faire quelques exercices de musculation ciblés au niveau des muscles cervicaux et du maintien et des doigts – par exemple en prenant dans sa main une balle de squash ou de tennis.

Une chose est sûre: avec une préparation adéquate, le motocycliste passionné reste détendu et concentré, même sur de plus longs trajets. Et c'est ainsi que la première sortie garantit un début de saison des plus plaisants.



ZURICH

Zurich Assurance – demandez une offre dès maintenant!

Vous trouverez toutes les informations sur les offres de Zurich à l'adresse www.zurich.ch/partenaire. Vous pourrez y calculer votre prime individuelle et établir votre offre personnalisée. Pour ce faire, vous aurez besoin des données de connexion suivantes:

Votre code d'accès: cmyuq2Wr

Vous pouvez aussi demander une offre sans engagement au **0800 33 88 33**. Le centre clientèle de Zurich est ouvert en continu du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00. Veuillez mentionner que vous êtes membre de l'APC.

Droit

Résiliation en cas de maladie



Thomas Wettstein
Juriste, OFFPER

«Je suis en arrêt maladie depuis un an. Mon travail doit à présent être accompli par d'autres personnes. Mon employeur a-t-il le droit de modifier le contrat de travail (résiliation pour cause de modification)? A quel poste aurai-je droit lorsque je serai de nouveau en bonne santé?»

En cas d'incapacité de travailler pour cause de maladie ou d'accident, la personne employée ne peut pas être licenciée pendant deux ans (art. 31a, al. 1 OPers). Cette disposition couvre également la résiliation pour cause de modification. Pendant la maladie de la personne employée, l'employeur a en revanche la possibilité d'adapter unilatéralement la fonction ou la sphère d'attribution, moyennant le respect des délais de congés énoncés à l'art. 30a OPers (art. 25, al. 3 OPers). Il faut pour cela que ce changement soit imposé par des raisons de service et puisse raisonnablement être exigé. Dans le cas présent, une adaptation de la fonction serait donc possible, pour autant que les conditions citées soient respectées. Tant que la personne employée ne reçoit toutefois pas de contrat de travail adapté avec la nouvelle description de poste, comme c'est visiblement le cas dans cet exemple, le contrat de travail existant reste valable.

Perfectionnement

Calcul du salaire

«Les perfectionnements tels qu'un doctorat sont-ils pris en compte lors de la classification dans une catégorie de salaire. Comme on le sait, c'est le cas pour un master.»

Le doctorat n'a pas d'incidence sur le calcul du salaire. Les diplômes déterminants pour l'Administration fédérale en tant qu'employeur sont le Bachelor et le Master. Ils n'ont toutefois une incidence sur le salaire que s'ils sont pertinents au regard de la fonction. La formation type préalable correspondante est déterminante pour l'évaluation de la fonction et non l'arrière-plan concret en matière de formation et d'expérience du titulaire du poste.