

INITIATION À LA MÉCANIQUE



Cette formation aborde les fondamentaux de la mécanique de base pour un cyclotouriste. Faire face à un incident mécanique ou à la crevaison font partie de l'autonomie à vélo.

Organisation

- > Il est organisé par la commission régionale de Formation (DRF ou DDF) ;
- > Le stage doit être déclaré dans l'espace formation.

Condition d'admission

- > Être licencié au sein de la Fédération ;



DURÉE TOTALE : 1 OU 2 JOURS

Programme de formation

Objectifs du module

- > Être capable d'entretenir un vélo et de former des licenciés à la mécanique des vélos ;
- > Être capable d'adapter, par des réglages, les vélos aux utilisateurs.

Contenus à développer

- > Anatomie d'un vélo
 - Historique de l'évolution du vélo ;
 - Différents type de vélos ;
 - Parties composant un vélo ;
 - Les périphériques.

- > Réparations de base
 - Démontage des roues ;
 - Dépose et repose du pneu et la chambre à air ;
 - Caractéristiques des pneus ;
 - Réparation d'une crevaison ;
 - Le bris de chaîne ;
 - Remplacement des câbles de freins et des câbles de dérailleurs ;
 - Réglage freins et dérailleurs ;
 - Réparation d'un pneu coupé ;
 - Dévoilage d'une roue.

- > Entretien
 - Contrôles avant le départ ;
 - Mise au repos du vélo au retour de randonnée ;
 - Trousse de dépannage ;
 - Matériel d'atelier.

Exercices pratiques - bilan.