

# 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.**