FORMATION RÉPARATION CYCLES

S'initier et comprendre la mécanique vélo

Cette formation «Réparation Cycles - S'initier et comprendre la mécanique vélo» s'adresse à toute personne qui souhaite gagner en autonomie en mécanique vélo pour ses activités en lien avec le vélo (de loisirs ou professionnelles). Que vous soyez éducateur vélo, cycliste du quotidien ou avec un projet dans le vélo, venez gagner en méthode pour entretenir des vélos et mener les réparations les plus courantes et les moins complexes.

Objectif général

Suite à la formation, le stagiaire pourra :
Entretenir et réparer des vélos anciens et récents en appliquant des techniques de base afin de faciliter l'utilisation du vélo au quotidien.

Objectifs pédagogiques

Diagnostiquer des vélos anciens ou récents en vue d'une révision ou de réparations en vérifiant les différents éléments d'un vélo.
Entretenir en autonomie des vélos mécaniques anciens ou récents afin d'augmenter leur durée de vie.
Réparer des vélos mécaniques anciens ou récents en appliquant des techniques de base afin de permettre leur utilisation au quotidien.

Public concerné

Tout public.
Personne travaillant avec des vélos (éducateurs vélo, livreur, foodbike, guide touristique à vélo, structures labélisées «Accueil Vélo», enseignant, ...).

Majeurs.
Groupe de 8 stagiaires maximum.

Pré-requis

Être à l'aise avec la manipulation d'outils.
Avoir une sensibilité pour la mécanique.

Coût de la formation

Tarif lors d'une prise en charge individuelle : 640 €
Tarif lors d'une prise en charge employeur : 1040€
Ce montant ne comprend pas les frais d'hébergement et de restauration.

Pas de prise en charge dans le cadre du CPF. Pour d'autres prises en charge se renseigner auprès de votre employeur, de votre conseiller Pôle Emploi ou de votre référent Formation.

Durée & horaires

35h reparties sur 5 jours.
Du lundi au vendredi : 9h-17h
Date de fin d'inscription : 2 jours ouvrés avant le début de la formation.

Lieu de formation

La petite Maison du Vélo, 89 bd Pierre Sémard 31000 Toulouse (A proximité de la gare routière).

Contenu de la formation

La formation s'organise autour de l'enchainement de modules qui permettent de voir progressivement les différentes parties d'un vélo. Chaque module comprend les connaissances de base nécessaires pour mener l'entretien d'un vélo et les réparations les plus courantes et les moins complexes.

JOUR 1

Connaissances générales mécanique vélo et diagnostic technique d'un vélo :

- Connaitre le fonctionnement d'un vélo, les différentes parties du vélo, le rôle des roulements
- Reconnaitre les pannes et casses rédhibitoires avant la réparation, Repérer les jeux (moyeux et direction)
- Vérifier l'état des différentes parties du vélo (cadre, roue, frein, fourche, transmission, pédalier, ...)
- Vérifier les équipements obligatoires sur un vélo
- Connaitre le fonctionnement de l'assistance électrique

Module Roue :

- Remplacer une chambre à air
- Dévoiler une roue
- Changer un rayon

JOUR 2

Module Roue (suite) :

- Régler le moyeu d'une roue

Module freinage :

- Changer les patins, plaquettes et câbles de freins
- Régler les étriers de freins à patin
- Régler et purger des freins à disque

JOUR 3

Module transmission :

- Corriger un jeu de pédalier
- Ajuster un dérailleur arrière et avant
- Changer le câble d'un dérailleur
- Changer une roue libre, une cassette
- Changer une chaine

JOUR 4

Module direction/fourche :

- Identifier les différents types de jeu de direction
- Corriger un jeu de direction
- Démonter et remonter une fourche

Mise en situation diagnostic :

- Pratiquer un diagnostic technique sur un vélo à réparer

JOUR 5

Mise en situation réparation :

- Pratiquer les savoir-faire vus les jours précédents
- Connaitre les outils nécessaires à chaque réparation

Bilan et évaluation :

- Une fiche d'auto-évaluation vous sera proposée pour mesurer votre apprentissage au cours de la mise en pratique et pouvoir poursuivre votre apprentissage en autonomie
- Evaluation de la formation

Modalités d'évaluation

Evaluation formative : adaptation des conseils suivant les questions du stagiaire.
Auto-évaluation validée par le formateur en fin de formation.
Une attestation individuelle de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

Formateurs

Benoit Petitjean, Responsable pôle technique | Thibaut Colleter, Technicien Cycles

Méthodes

La formation est basée sur un temps de pratique important, il nous apparait essentiel de mettre en situation au maximum les stagiaires. Ces temps permettent une acquisition de compétences techniques, une amélioration de la qualité de réparation et ainsi assurer la sécurité des usagers. Les stagiaires passeront à la pratique dès le premier jour.
L'alternance des temps de formation (individuel, binôme, groupe) est mis en avant pour favoriser les différents rythmes d'apprentissage.

Pour chaque module, nous proposons de débuter leur acquisition par un contenu théorique variant de 30 minutes à 1 heure. Ce temps d'introduction présente les connaissances de base de la mécanique cycles. Chaque stagiaire s'appuiera sur des supports papiers et une visualisation collective sur un écran et un tableau. Ils permettent à tous d'adopter le langage technique commun et faciliter la compréhension des mécanismes. Afin d'impliquer l'apprenant·e dans sa démarche de formation, nous soulignons notre posture pédagogique par la méthode dite active où « le faire » est privilégié et où l'interaction dans le groupe dynamise et consolide les acquisitions.

Moyens

Afin d'adapter la formation aux besoins des stagiaires, nous vous proposons d'amener votre propre vélo que vous apprendrez à connaitre et à réparer. La mise en situation pratique sera effectuée sur des vélos récupérés issus de notre démarche d'économie circulaire ou des vélos de la flotte de location de la Maison du Vélo.

Chacun des stagiaires se verra attribuer un poste de travail composé d'un pied d'atelier, d'une caisse individuelle des principaux outils, d'un équipement de protection (tablier, gants).
Un tableau collectif composé des outils spécifiques est disponible (démontes pédaliers, roues libres, clé à griffes, fouet chaines, presse cuvettes,…).

En termes de mobilier, les cours théoriques s'effectuent autour de tables et de chaises, d'un vidéoprojecteur, d'un écran, d'un tableau.

Pour chaque exercice, des fiches techniques de mise en situation seront remises à chaque stagiaire et pourront être rangées dans le classeur du stagiaire. Chaque stagiaire repartira aussi avec Le Grand Livre du Vélo des Editions Eyrolles, offert dans le cadre de cette formation. En fonction de la progression des stagiaires et de leur niveau de compétences, le formateur adaptera ou approfondira certains contenus pédagogiques. Cet ajustement progressif optimise l'apprentissage des participant·es.

Situation - hébergement - restauration

La formation aura lieu à La petite Maison du Vélo, à proximité de la gare routière, 89 boulevard Pierre Sémard 31000 Toulouse.

Les possibilités d'hébergement et de restauration à proximité sont variées (boulangeries et petits restaurants), et le centre ville est à 5 min à vélo ou à métro.

La Maison du Vélo met à disposition à titre gracieux un vélo pour se déplacer durant les périodes de formation à Balma. Merci de nous communiquer votre taille pour la réservation du vélo en amont.

Nous sommes engagés pour accueillir autant que possible tout type de public. Pour toute demande spécifique (personnes avec un handicap, même temporaire), merci de nous contacter. Nous discuterons ensemble des solutions que nous pourrons vous apporter pour vous permettre de tirer le meilleur de cette formation.

LE LAB
LABORATOIRE D'ACCOMPAGNEMENT À LA BICYCLETTE

Contactez-nous

Renseignements complémentaires et dossier de candidature auprès d'Agathe Peyre, chargée de l'organisme de formation
formations@maisonduvelotoulouse.com
07 68 64 02 02

Déclaration d'activité de formation n°73 31 06 228 31

Document mis à jour le 3 janvier 2023.