

MODULE FORMATION : LES GESTES DE BASE, ENTRETIEN ET SÉCURITÉ DU VÉLO

POUR TOUTE PERSONNE SOUHAITANT ACQUÉRIR LES BASES DE
L'ENTRETIEN ET DE LA SÉCURITÉ DU VÉLO



À destination des

- Entreprises pour leurs salariés
- Collectivités pour leurs agents ou leurs administrés/usagers
- Associations pour leurs adhérents

Formation accessible à tous.

Pas de prérequis.

Objectif

Acquérir de l'autonomie en matière d'entretien de son vélo d'usage :

- Prise de conscience de l'importance d'un entretien du vélo réalisé de manière régulière
- Distinction entre maintenance préventive et curative
- Bonne connaissance du matériel nécessaire pour l'entretien de son vélo
- Capacité à réaliser un diagnostic basique, connaître les problèmes et les points de vérification courants
- Capacité à faire les réglages courants et à faire des réparations simples

Cette formation est principalement axée sur **la mise en pratique.**

Elle est dispensée par un professionnel de la mécanique : **mécanicien Cycle / formateur.**

Programme de formation

Session de formation d'une durée de 3 h 30

Accueil des participants : 15 min

Présentation de la journée, organisation et installation

Echange ouvert : 15 min

Les bienfaits du vélo et la nécessité de son entretien

Diagnostic sécurité : 30 min

Reproduction par mimétisme des gestes clés

Mise en pratique : 1h40 min

Entraînement aux gestes techniques avec conseils et vérifications

Serrages, état et pressions des pneus, réglages du jeu de direction et position de conduite, des freins et de la transmission.

Entretien du vélo : 30 min

Périodicité, points de contrôle, outils nécessaires

Echange : 20 min

Questions/réponses, retour des participants



Moyens pédagogiques

- 10 apprenant.es par session
- Chaque apprenant.e est installé.e sur un pied d'atelier et a des outils à sa disposition.
- Chaque apprenant.e se forme sur le vélo qu'il ou elle a apporté : vélo de fonction ou de service, vélo personnel (de préférence son vélo d'usage).

Possibilité de prêt de vélos

Prix

785 € HT / session