



## RÉPARATION CYCLES

S'initier et comprendre la mécanique vélo.



La formation “Réparation Cycles - S’initier et comprendre la mécanique vélo” s’adresse à toute personne qui souhaite gagner en autonomie dans la 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.

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation tout public s’adresse essentiellement aux personnes travaillant avec des vélos (éducateurs vélo, livreur, foodbike, guide touristique à vélo, structures labélisées “Accueil Vélo”, enseignant...).

L'apprenant.e doit être majeur.e.

## PRÉ-REQUIS

Pour s’inscrire à la formation, il faut :

- ✓ Être à l’aise avec la manipulation d’outils.
- ✓ Avoir une sensibilité pour la mécanique.

## DURÉE DE LA FORMATION

35 heures réparties sur 5 jours consécutifs  
(du lundi au vendredi)

## NOMBRE DE PLACES PAR SESSION

Les sessions sont limitées à 8 stagiaires maximum.

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Suite à la formation, le stagiaire sera capable d’entretenir et de 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.

*“ Gagner en autonomie  
dans la mécanique vélo  
pour ses activités.”*

La formation s'organise autour d'un enchaînement 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 :**

- Connaître le fonctionnement d'un vélo, les différentes parties du vélo, le rôle des roulements,
- Reconnaître les pannes et casses rédhitoires avant la réparation et 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,
- Connaître 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 chaîne.

## 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,
- Connaître 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.

**En tant qu'organisme de formation certifié Qualiopi, nous sommes à l'écoute des besoins spécifiques des stagiaires en formation : handicap (même temporaire) ou situation particulière.**

Veillez contacter l'Organisme de Formation de la Maison du Vélo pour échanger ensemble sur une possibilité d'aménagement ou de compensation (aménagement horaires, adaptation des modalités d'évaluation...).

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation est basée sur un temps de pratique important et il nous apparaît 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 débiter 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.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- L'évaluation est formative, avec adaptation des conseils suivant les questions du stagiaire.
- L'auto-évaluation est validée par le formateur en fin de formation.
- Une attestation individuelle de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

## MOYENS MIS EN ŒUVRE

Afin d'adapter la formation aux besoins de chaque stagiaire, nous vous proposons d'amener votre propre vélo, que vous pourrez ainsi apprendre à connaître 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.e.s.

## VOS FORMATEURS

- Benoit PETITJEAN, Responsable Pôle technique
- Thibaut COLLETER, Technicien Cycles
- Alexis BILLARD, Technicien Cycles

## LIEU DE FORMATION

L'adresse du lieu de formation vous sera communiquée au moins 1 mois avant le début de la session de formation. Nous choisissons au maximum des lieux dans l'agglomération toulousaine et accessibles en transport en commun ou à vélo.

## HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

Les possibilités d'hébergement et de restauration à Toulouse sont variées (nous n'avons pas de partenaire particulier).

## HORAIRES

Les séances de formation ont lieu du lundi au vendredi, de 9h à 17h.

## COÛT DE LA FORMATION

- Prise en charge individuelle ou Pôle emploi : 750 €
- Prise en charge travailleur indépendant : 1040€
- Prise en charge par l'employeur : 1200€

*Ce montant ne comprend pas les frais d'hébergement ni de restauration.*

Attention : **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.ère Pôle emploi ou de votre référent Formation.

## PRÊT DE VÉLO

La Maison du Vélo peut mettre à disposition à titre gracieux un vélo pour se déplacer durant la période de formation. *Merci de nous communiquer votre taille pour la réservation du vélo en amont.*



## INSCRIPTIONS

Elles doivent s'effectuer **au plus tard 2 semaines avant** le début de formation.

*Document mis à jour en septembre 2024*

## CONTACT

Pour tout renseignement complémentaire ou demande d'information concernant le dossier de candidature, contactez Agathe PEYRE, Responsable de l'Organisme de Formation de la Maison du Vélo.

[formations@maisonduvelotoulouse.com](mailto:formations@maisonduvelotoulouse.com)

07 68 64 02 02