

PROGRAMME DE LA FORMATION
PERFECTIONNEMENT A LA MECANIQUE

JOUR 1 : TRANSMISSION

9:00	0:15	Ice Breaker
9:15	0:15	présentation de la formation
9:30	0:30	les composants d'un vélo
10:00	0:30	la composition d'une boîte à outils d'atelier
10:30	0:15	pause
10:45	0:45	chaîne - cassette - couronne de pédalier
11:30	0:45	roue libre
12:15	1:30	repas
13:45	1:00	dérailleur avant - arrière changement - réglages -
14:45	1:00	cables - gaines de dérailleur
15:45	0:15	pause
16:00	1:00	roulements pédaliers - direction
17:00	0:15	bilan du jour 1

JOUR 2 : CONTACT AU SOL

9:00	0:30	retour sur le jour 1 (mise en pratique)
9:30	1:30	freins hydrauliques
11:00	0:15	pause
11:15	1:00	les différents types de graisse
12:15	1:30	repas
13:45	1:00	roue : changement rayons - voile
14:45	0:15	pause
15:00	1:30	fourche
16:30	0:45	QCM
17:15	0:15	bilan formation