

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	