

## Critères d'éligibilité

Être licencié FF Vélo.

Être disponible les 17 et/ou 18  
Décembre 2022.

Être motivé pour :

- Assurer le dépannage de son vélo sur le terrain.
- Assurer l'entretien courant de son vélo.
- Partager ses expériences et compétences dans un groupe.

## Objectifs

Être capable de réaliser l'entretien courant et le dépannage usuel de son vélo.

## Déroulé (pour les 2 jours).

- **9h30-10h00** Accueil, café.
- **10h00-10h15** Partage des attentes en début de session.
- **10h15-12h30** Ateliers techniques : mise en pratique des réparations par les participants sur leur vélo.
- **12h30-14h00** Repas.
- **14h00-17h45** Ateliers techniques : mise en pratique des réparations par les participants sur leur vélo.
- **17h45-18h00** Rangement/Fin de la journée.

## Moyens

Chaque participant amène son/ses:

- Vélo propre.
- Outillage de réparations personnel.
- Pied d'atelier.
- Pièces neuves à remplacer.
- Chiffons/Consommables.
- Du matériel de dévoilage de roue pourra être mis à disposition.



## PROGRAMME

**Apprentissage des fondamentaux :** Quelques exemples des thèmes qui seront abordés:

- Démonter un pneu et changer une chambre à air.
- Monter un pneu TUBLESS.
- Démonter des maillons de sa chaîne.
- Changer ses plaquettes de freins.
- Purger le liquide hydraulique.
- Dégripper ses étriers de freins.
- Calage d'un étrier de frein.
- Changer le câble de son dérailleur et faire les réglages associés.
- Démonter/ Remonter une cassette.
- Etc.

*Les différences de niveau des participants seront prises en compte, et surtout le programme sera adapté en fonction des attentes.*