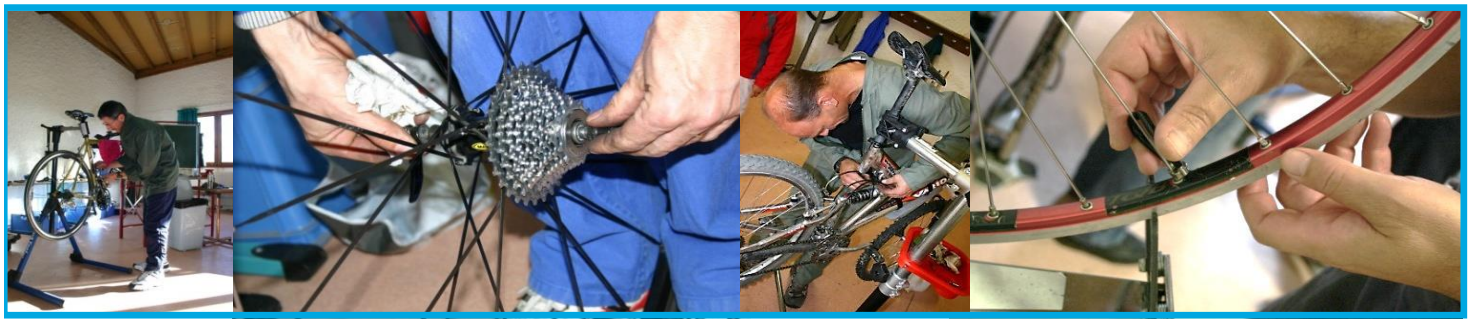
Stage mécanique vélo (Route & VTT) et randos

Stage vélo de route/VTT (9 km à 75 km , déniv. de 125 m à 1500 m / jour)

7 jours / 6 nuits / 5 jours d'activités

- du dimanche 15 août 2021 au samedi 21 août 2021 – Réf. 21081501



Ce stage s'adresse à des personnes de tout niveau : nous vous proposons 25 heures de cours destinées à vous rendre autonome en ce qui concerne la mécanique vélo de terrain et l'entretien courant de votre matériel. Les opérations plus complexes sont aussi réalisées pour vous permettre de comprendre le fonctionnement de votre vélo et vous aider à analyser les pannes afin d'y remédier sereinement.
Les matinées et le dernier après-midi sont consacrés aux cours de mécanique en atelier. Vous pourrez tout aussi bien apprendre à démonter votre roue arrière et à réparer efficacement une crevaison, régler correctement votre transmission et approfondir en démontant un moyeu, un pédalier ou une fourche pour un entretien parfait. Le dévoilage des roues et l'hydraulique (freins, fourches et amortisseurs) seront aussi abordés. L'avant dernier jour, une sortie de 2h00 en début d'après-midi sera dédiée à la mécanique de terrain, celles des dépannages et des astuces pour pouvoir poursuivre ou rentrer.
Les après-midis, vous pourrez rouler en groupe ou individuellement sur nos circuits (descriptifs des parcours à votre disposition) ou vous consacrer librement à la découverte de notre région.

Le programme :

Ouverture du centre le dimanche à 16h et accueil jusqu'à 19h, début du stage et réunion de présentation le lundi à 9h00. ***Module 1 -*** *Réalisation de la fiche d'identité de votre vélo. Prise de cotes, observation de votre position, éventuels ajustements…* ***Module 2 -*** *Les périphériques (pneus, chambres à air – choix, montage correct, réparations ; pédales – montage, entretien ; cintre et potence – changement guidoline.* ***Module 3 -*** *Les différents types de cadres et matériaux.* ***Module 4 -*** *Les fourches (différents types, montage, entretien).* ***Module 5 -*** *Le groupe (choix, montage, outillage).* ***Module 6 -*** *Les accessoires (compteurs, porte-bidon, éclairage, pompes, petit outillage).* ***Module 7 -*** *Les roues (différents types de jantes, de moyeux, différents rayonnages. Dévoilage, changement de rayon).* ***Module 8 -*** *Câbles et gaines (choix, réglages, indexation dérailleur…).* ***Module 9 -*** *Boîtiers de pédaliers et pédaliers (description des différents types : axes, filetages, roulements… et entretien).* ***Module 10 -*** *Dérailleurs et commandes (compatibilités, réglages, alignement patte de dérailleur), particularités double et triple plateau…* ***Module 11*** *- Direction (description des différents types, entretien…).* ***Module 12 -*** *Freins à disque (descriptions des différents principes, principe de la purge, les différentes huiles…).* ***Module 13 -*** *Petit entretien (nettoyage, tension rayons, jeux de fourche et direction, contrôle des patins de freins, contrôle usure chaîne et dents des pignons et plateaux, contrôle dérailleurs et galets, contrôle jeu du corps de roue libre, vérifications câbles et gaines), vérifications avant de partir, vérifications périodiques.* ***Module 14*** *- Les fourches télescopiques et amortisseurs (principes de fonctionnement : compression, détente, pression positive et négative… – air, huile, élastomère ; ressort… Fin du stage le vendredi en fin d'après-midi, dernière soirée au centre et départ le samedi matin (libération des chambres demandée pour 10h).*

Exemples de tarifs (Base tarifaire Mini 6 / Maxi 10 participants)	Tarif Public	Tarif réduit FFCT
Séjour seul - Formule externe (non logé, sans repas autres que ceux mentionnés dans "compris")	221.00 €	178.80 €
Séjour + pension complète en chambre de 2 Premium	610.00 €	530.00 €
Séjour + pension complète en chambre individuelle Premium	775.00 €	657.20 €
Séjour + Hébergement sur camping (sans repas autres que ceux mentionnés dans "compris")	287.00 €	229.80 €
Séjour + pension complète sur camping	511.00 €	453.80 €
Tarification des autres formules (Camping, dortoir, autres types de chambres…) sur simple demande		

Compris : L'encadrement des cours de mécanique vélo (7 demi-journées dont une sortie de 2h en fin de stage pour aborder la mécanique de terrain), l'utilisation de l'outillage spécifique, la mise à disposition de nos fiches détaillées et tracés GPS pour les parcours à vélo ; l'ensemble des repas pour toutes les formules en pension complète, l'hébergement (sauf en formule "externe").

Non compris : Les taxes de séjour, les assurances, les éventuelles activités et cours pour les accompagnants, les fournitures et consommables pour votre vélo (câbles, gaines, …), la location de vélo, l'accompagnement sur les parcours.

Condition(s) spécifique(s) de vente : Sans objet

Centre nature "Quatre Vents" – Fédération française de cyclotourisme

77 route de Champblanc – Lieu-dit Les Quatre Vents – 63120 AUBUSSON D'AUVERGNE

Réservation : 04 73 53 16 94 - E-mail : contact@4vents-auvergne.com – Site Internet : www.4vents-auvergne.com

Fédération française de cyclotourisme – Association Loi 1901 reconnue d'utilité publique – Siret 784 448 656 00032 – APE 5520Z
N° TVA FR74784448656 – Établissement immatriculé au registre des Opérateurs de Voyages et Séjours (n° IM094100034)
Garantie Financière : ATRADIUS Credito y Caution S.A. – 159 rue Anatole France – CS 50118 – 92596 Levallois-Perret Cedex
Assureur : Allianz France – Cabinet Gomis-Garrigues – 17 Boulevard de la Gare – 31500 Toulouse