

- du dimanche 06 septembre 2020 au vendredi 11 septembre 2020 – Réf. 20090601



Ce stage s'adresse à des personnes de tous niveaux : nous vous proposons 22 heures de cours destinés à vous rendre autonome pour ce qui concerne la mécanique de terrain et l'entretien courant de votre vélo, qu'il s'agisse d'un vélo de route ou d'un VTT. Les opérations plus complexes seront aussi réalisées afin de vous permettre de comprendre le fonctionnement de votre vélo et vous aider à analyser les dysfonctionnements pour y remédier sereinement.

Chaque matinée sera consacrée aux cours de mécanique en atelier. Vous pourrez tout aussi bien apprendre à démonter votre roue arrière et à réparer correctement une crevaison, approfondir en démontant un moyeu, ou une fourche pour un entretien parfait. Le dévoilage et le rayonnage des roues seront bien entendu approfondis pour les passionnés. L'avant dernier jour, une sortie de 2h00 en début d'après-midi sera aussi consacrée 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

### Le programme :

Ouverture du centre et accueil le 1er jour à partir de 16h. Début des cours le 2ème jour à 9h (il est donc possible de ne réserver votre séjour qu'à compter du lundi si vous avez peu de route à parcourir pour vous rendre au centre nature). Découpage du stage : **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 pédaaliers et pédaaliers (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 6ème jour aux environs de 14h (libération des chambres demandée pour 8h30).

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")	195.00 €	155.00 €
Séjour + pension complète en chambre de 2 Premium	507.50 €	430.00 €
Séjour + pension complète en chambre individuelle Premium	620.00 €	520.00 €
Séjour + Hébergement sur camping (sans repas autres que ceux mentionnés dans "compris")	235.00 €	185.00 €
Séjour + pension complète sur camping	435.00 €	370.00 €
Tarification des autres formules (Camping, dortoir, autres types de chambres...) sur simple demande		

**Compris :** L'encadrement des cours de mécanique vélo (6 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](mailto:contact@4vents-auvergne.com) – Site Internet : [www.4vents-auvergne.com](http://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

