



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.

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. Le mercredi, 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.

### Le programme :

**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...

Accueil et ouverture du stage le lundi à 14h.

Fin du stage le vendredi à 12h (libération des chambres demandée pour 10h).

Le jeudi après-midi est libre (pas de cours)

**NOTA : il est possible de réserver en supplément les repas et/ou nuitées avant et/ou après le stage**

Exemples de tarifs (Base tarifaire Mini 6 / Maxi 10 participants)	Tarif Public	Tarif réduit FFvélo
Séjour + pension complète en chambre de 2 Premium	750.00 €	650.00 €
Séjour + pension complète en chambre individuelle Premium	874.00 €	750.00 €
Séjour + pension complète en dortoir	678.00 €	594.00 €
Tarification des autres formules (autres types de chambres...) sur simple demande		
<b>Compris :</b>	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, l'ensemble des repas pour toutes les formules en pension complète, l'hébergement (sauf en formule "externe").	
<b>Non compris :</b>	Les taxes de séjour, les assurances, Les cours pour les accompagnants, la location éventuelle de matériel	
<b>Condition(s) spécifique(s) de vente :</b>	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

