



5 jours - 4 nuits

2024 08 AU 12 AVRIL

## POINTS FORTS

- > L'intervention du vélociste/éducateur sportif.
- > L'apprentissage de la mécanique de terrain.
- > Les circuits sur routes à faible circulation.

### ORGANISATEUR

Centre nature « Quatre vents »  
AUBUSSON-D'AUVERGNE  
Puy-de-Dôme

### INSCRIPTIONS

04 73 53 16 94  
contact@4vents-auvergne.com

### MÉCANIQUE & VÉLO

Ce stage pour tout niveau vous rendra autonome pour la mécanique vélo de terrain et l'entretien courant de votre matériel. Vous apprendrez à démonter votre roue arrière et à réparer efficacement une crevaison, régler correctement votre transmission et approfondirez 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. Une sortie de deux heures sera dédiée à la mécanique de terrain, celles des dépannages et des astuces pour pouvoir poursuivre ou rentrer.

**Prix par pers. comprenant :** l'encadrement des cours de mécanique vélo (sept demi-journées dont une sortie de 2 h 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.

**Ne comprend pas :** les taxes de séjour, les éventuelles visites, les assurances, la location éventuelle de matériel (GPS, vélo...).

**Acompte :** 25 % à l'ordre du Centre nature « Quatre vents ».

**Nombre de places :** mini 6 / maxi 10.



CIRCUIT EN BOUCLE



MONTAGNEUX



DORTOIR, GÎTE, HÔTEL,  
CAMPING

### TARIF PUBLIC

- Séjour + pension complète en chambre de 2 Premium
- Séjour + pension complète en chambre individuelle Premium
- Séjour + pension complète en dortoir

750 €  
874 €  
678 €

### TARIF FFVÉLO

650 €  
750 €  
594 €

Tarification des autres formules (autres types de chambres...) sur simple demande.

## PROGRAMME

- Module 01** ► Réalisation de la fiche d'identité de votre vélo. Prise de cotes, observation de votre position, éventuels ajustements...
- Module 02** ► Les périphériques (pneus, chambres à air – choix, montage correct, réparations ; pédales – montage, entretien ; cintre et potence – changement guidoline).
- Module 03** ► Les différents types de cadres et matériaux.
- Module 04** ► Les fourches (différents types, montage, entretien).
- Module 05** ► Le groupe (choix, montage, outillage).
- Module 06** ► Les accessoires (compteurs, porte-bidon, éclairage, pompes, petit outillage).
- Module 07** ► Les roues (différents types de jantes, de moyeux, différents rayonnages. Dévoilage, changement de rayon).
- Module 08** ► Câbles et gaines (choix, réglages, indexation dérailleur...).
- Module 09** ► 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 14 h /- Fin du stage le vendredi à 12 h (libération des chambres demandée pour 10 h).

- 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