

PROGRAMME

Formation CYCLO-MECANIQUE

5 juillet 2014

**

Niveau 1 – de 9h30 à 12h00

La Trousse de dépannage
Le cadre et la fourche
Entretien courant
Crevaision
Pose de guidoline
Gaines et câbles
Chaîne
Position de base
Eclairage
Questions
Travaux pratiques

12h00 à 13h30 collation sur place

NIVEAU 2 – de 13h30 à 17h00

Roue libre et moyeu
Les freins
Le dérailleur avant
Le dérailleur arrière
Le pédalier, les manivelles
Les plateaux
La potence
La direction
Le rayonnage
Questions
Travaux pratiques

**