Compte rendu de la formation mécanique du 27/04/2019

Organisateur : Eric V.

Adhérents présents:

Christiane, Sylvie, Agnes, Isidore, Laurent M., Christian C.

Excusé : Eric P.

Animateurs : Xavier – Gérald

Budget : 42€ achat de menu matériel ( cyclexpert ) + 33€ ( achat de denrées pour la réunion )

1. Les locaux et horaires :

Le garage de Christian C. de 13h30 à 17h30

1. Les outils utilisés:

2 porte vélos , dérive chaine, démonte cassette, clé à rayon, brosse à chaine, diverses clés

1. Matériaux et produits utilisés

Produit de nettoyage, dégraissage, graissage, huilage, chiffons, gants jetables, Roue, attaches rapides ( 10 et 11v), chaine, cassettes

IV – formations dispensées

1. Méthode :

==🡺 explications et applications par tous

==🡺 je dois partir ( vérifications avant le départ de chez soi)

==🡺 je suis en panne pendant la sortie ( quoi faire pour rentrer )

1. Détail:

J'entretiens mon vélo:

==🡺 détail des éléments à nettoyer

==🡺 inventaire produits d'entretien ( huile, graisse, lubrifiant, dégraissant mécanique , nettoyage cadre ( jamais sous pression!!) )

==🡺 outils de nettoyage ( pour la chaine )

==🡺 nettoyage d'une chaine

Je me prépare à partir en vélo:

 ==🡺 Vérification pression pneus

==🡺 vérification usure des patins

 ==🡺 vérification réglage de la course des poignées de frein

 ==🡺 vérification centrage des roues ( avec réglage du serrage de roues )

==🡺 vérification serrage de la cassette et si besoin remplacement en fonction de l'usure ou du parcours à faire

 ==🡺 outillage et matériel à prendre:

* 3 démonte pneus
* Jeu de clé à lène
* Dérive chaine
* Petite pince
* Une clé à rayons
* Une pompe ( ou charge air comprimé )
* Si possible pince pour attache rapide
* Des gants
* Des chiffons
* Si possible Un petite boite de rustines
* 2 chambres à air
* Une attache rapide ( compatible avec votre chaine )

Pépins en cours de route

==🡺 ma roue touche les patins ( quoi faire ?)

* Centrage des roues
* Barraudage des patins avant / arrière ( en principe l'arriére est moins usé que l'avant )
* Réglage de la course des patins de frein

==🡺 je crève ( comment réparer roue avant / roue arrière )

==🡺 en roulant je guidonne ( resserrage de la potence, du cintre et de la fourche )

==🡺 en roulant je déraille trop souvent ou j'ai du mal à passer mes vitesses ( réglage de dépannage succinct des déraileurs avant et arrière

==🡺 en roulant ma chaine casse

* Mes dérailleurs sont OK, je supprime un maillon et je refixe ma chaine
* Mes dérailleurs sont HS : je raccourcis ma chaine, la sors des dérailleurs et je rentre avec une chaine raccourcie

==🡺 en route un rayon casse

* J'ouvre les étriers et je règle grossièrement ma jante pour pouvoir rentrer
1. Retour formation:

🡺Réponses aux attentes des stagiaires OK à 100% ( penser aux freins à freins à disque )

🡺 Qualité de la Formation dispensée satisfaisante ,à refaire

🡺 Ce serait mieux que chacun amène son vélo

🡺 Le nombre de 7 à 10 stagiaires parait suffisant pour le local utilisé

🡺Prévoir 2 formateurs par cession

 🡺 Prévoir plus de manipulations

 🡺Passer plus e temps pour les réglages

Autres propositions:

Penser aux réglages des postures

Penser aux formations GPS et openrunner pour les adhérents

**MERCI à Annie et Christian pour leur accueil**