**Formations mécanique ACL8**

**27 avril 2019 de 13h30 à 17h00**

**22 rue joseph chapelle 69008 Lyon (garage de Christian CHILLON)**

**…………….**

**Programme :**

1- Outillage de base,

2- Nettoyage et graissage d'un vélo (cadre, chaîne, dérailleurs, plateaux, pignons),

3- Centrage des roues,

4- Réparation crevaison,

5- Réglages dérailleurs avant et arrière,

6- Réglage hauteur de selle, hauteur potence,

7- Dévoilage d'une roue (en urgence),

8- Réglage d'une potence,

9- Remplacement d'une chaîne.,

10- Resserrage d'une fourche,

11- Remplacement de patins de frein.

12- remplacement d'une cassette

**Outillage et matériel nécessaires fournis par les stagiaires**

- au moins deux vélos appartenant aux stagiaires

- matériel pour démonter les pneus et réparer ou remplacer les chambres à air

- un dérive chaine

- deux vieilles chaines

- pompe à pied

- outillage (tourne vis, clés ...)

- produit de graissage et nettoyage

- deux paires de patins de freins

- des cassettes usagées (avec outil pour démonter les cassettes)

*Merci de préciser avant le 20 avril à Eric VEZINE le matériel que vous souhaitez et/ou pourrez amener*

**Animateurs**

* **Xavier SALEL**
* **Gérald MIMOUNI**