



FORMATION « ROUES ET RÉEMPLOI »

PUBLIC

Bénévoles et salarié·es des ateliers membres et adhérent·es de L'Heureux Cyclage ou de toute autre organisme/personne souhaitant aborder le sujet de la roue dans toute sa diversité et sa complexité.

ACCESSIBILITÉ DE LA FORMATION POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Contactez-nous afin d'organiser votre participation dans les meilleures conditions et de nous assurer que les moyens de la formation correspondent ou nécessitent d'être adaptés à vos besoins.

PRÉ-REQUIS

Cette formation nécessite d'avoir une compréhension écrite et parlée minimale de la langue française.

OBJECTIFS

Cette formation vise à être capable de :

- Identifier la diversité des éléments d'une roue de vélo : rayons, moyeux, jantes et pneus.
- Repérer les pièces réemployables de la roue ;
- Changer un pneu à tringle et une chambre à air ou un pneu sans chambre à air ;
- Repérer une crevaison, diagnostiquer sa cause et poser une rustine ;
- Entretenir et remplacer ses roulements et corriger les jeux d'axes ;
- Centrer une roue ;
- Rayonner une roue à base de matériel neuf et de matériel d'occasion ;
- Corriger un saut et un plat.

DURÉE

30 heures réparties sur 4 jours.

PROGRAMME

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	
09:00	Accueil Petit déjeuner	0	Accueil Petit déjeuner	Accueil Petit déjeuner	09:00
09:30	Présentation des participant·e·s Présentation et discussion autour du programme de formation Organisation logistique Anatomie d'une roue et diversité en 2 groupes alternants - moyeu / cassette - jante, rayon	Mise en tension, dévoilage et correction des sauts	Anatomie d'une roue et diversité - pneus, valves - ETRTO. Crevaision et Tubeless	Démontage / remontage d'une roue d'occasion Rayonnages exotiques	09:30
12:30	Repas	Repas	Repas	Repas	12:30
14:00	Démontage et remontage complet d'une roue neuve : pièces, techniques et outils - démontage rayons, axe ; -remontage axe ; -rayonnage individuel puis collectif. Approfondissement individualisé Bilan de fin de journée	Dévoilage et correction des sauts – Suite Approfondissement individualisé Bilan mi-parcours	Démontage/remontage d'une roue occasion (usure : cône, cuvette, billes, jantes , axe) Approfondissement individualisé Bilan de fin de journée	Optimisations de la roue Bilan	14:00
18:00	Fin	Fin	Fin	Fin	18:00

MÉTHODES

Rythme ternaire :

- Présentation du problème. Premiers échanges. Mise en évidence des point d'accords et de désaccord.
- Apport: présentation, intervention, pratique/mise en situation, simulation, documentation...
- Retour sur les points d'accords et de désaccord au regard de ce qui vient d'être vécu en vue d'établir une synthèse collective.

MOYENS D'ENCADREMENT

La formation est encadrée par un binôme comprenant un·e formateur·ice de L'Heureux Cyclage (responsable pédagogique) et un·e formateur·ice (responsable technique) issue d'un atelier membre de L'Heureux Cyclage.

MOYENS TECHNIQUES

La formation se déroule en présentiel.

Au moins un poste de travail est mis à disposition pour deux stagiaires. Ce poste de travail comprend un pied d'atelier quand c'est nécessaire.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un livret d'accueil est remis en début de stage. Il regroupe le programme, des exercices et d'autres supports pédagogiques qui seront abordés tout au long du stage. Des groupes de niveaux et/ou d'intérêt pourront être mis en place au fur et à mesure de la formation. Le/la responsable pédagogique a le rôle de médiateur et de facilitateur. Des temps d'approfondissement individualisés sont prévus au programme pour permettre aux stagiaires de se perfectionner, de surmonter des difficultés rencontrées, d'explorer aux frontières du programme.

BIBLIOGRAPHIE

<http://wiklou.org/wiki/Roue>

http://wiklou.org/wiki/Rayonner_sa_roue

ÉVALUATION

CRITÈRES

Les objectifs seront atteints si le/la stagiaire a un niveau de progression au moins égal à ce qu'il/elle a défini à l'entrée en formation.

INDICATEURS

Le/la stagiaire se positionne à l'entrée en formation sur son niveau de compétences pour chaque objectif de formation, ainsi que son niveau de progression minimale attendu. En fin de formation, le/la stagiaire se positionne de nouveau sur son niveau de compétences.

SANCTION

À l'issue du stage, une attestation de présence est remise à chaque stagiaire. Cette formation n'est ni certifiante ni diplômante.

MODALITÉS D'ACCÈS (AU 06/01/2020)

Vous pouvez vous inscrire en renseignant le formulaire disponible à l'adresse <https://formations.heureux-cyclage.org/> au moins un mois avant la formation à laquelle vous souhaitez participer.

Il peut arriver que des places se libèrent avant un stage. Si vous souhaitez vous inscrire et que la date limite est dépassée, [contactez-nous directement](#).

TARIFS (AU 13/12/2023)

Si vous êtes salarié·es, renseignez-vous auprès de vos employeur·euses sur les dispositifs existants dans le cadre de la formation professionnelle continue.

Si vous êtes chômeur·euse, renseignez-vous auprès de Pôle Emploi, ou encore auprès de la Région, afin de connaître les aides financières éventuellement mobilisables.

Si vous êtes dans l'un de ces cas, chaque formation est accessible à 360€/jour.

Si vous êtes membre bénévole d'une association faisant partie du réseau L'Heureux Cyclage, nos formations vous sont proposées à 60€/jour. Ce tarif est à titre indicatif et vous pouvez nous contacter pour un devis sur mesure.

Si vous êtes dans une autre situation, [contactez-nous directement](#).

REPAS ET HÉBERGEMENT

L'association qui accueille le stage s'engage à proposer un hébergement chez l'habitant·e, pour les stagiaires qui le souhaitent. Si cette solution est retenue, le/la stagiaire devra s'équiper d'un sac de couchage.

Pour les repas du midi, L'Heureux Cyclage et l'association accueillante prévoient une possibilité de se restaurer en collectif, soit sur place, soit dans des restaurants à proximité. Les stagiaires qui le souhaitent peuvent profiter de cette organisation sur demande. Les frais de repas étant refacturés ensuite par L'Heureux Cyclage, à prix coûtant, au stagiaire ou à son/sa employeur.euses.