



# FORMATION "MÉCANIQUE CYCLE ET RÉEMPLOI EN MIXITÉ CHOISIE" DANS LES ATELIERS VÉLOS PARTICIPATIFS ET SOLIDAIRES

## PUBLIC

- En mixité choisie pour les femmes, les trans, les inter sexes, ... les personnes ne se reconnaissant pas comme homme cisgenre\*
  - Bénévoles et salarié·es des ateliers membres et adhérent·es de L'Heureux Cyclage ou de toute autre personne/organisme y trouvant un intérêt
- \* cis-genre : personne qui se reconnaît dans le genre qui lui a été assignée à la naissance

## 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.

## ENJEUX

Cette formation propose :

- d'apprendre la mécanique cycle en mixité choisie sans homme cis-genre\* , afin de se (ré)approprier ce savoir-faire
- d'aborder la grande diversité de la mécanique cycle dans les ateliers à partir de vélos mis à disposition par l'atelier accueillant ;
- de former les mécano.es pour qu'il·les puissent être autonomes et à l'aise sur la majorité des pannes rencontrées dans les ateliers ;
- de se former à des logiques mécaniques plutôt qu'à des recettes, car les vélos ne sont pas forcément standards et peuvent avoir une histoire bien à eux. Il peut donc y avoir autant de solutions que de mécano·es ;
- de démystifier le rôle du/de la mécano « expert·e » et se faire confiance en essayant ;
- de comprendre les interactions entre les différentes fonctions d'un vélo
- de faire réseau entre les personnes d'ateliers vélos en proposant des temps d'échanges, une organisation collective des repas, un hébergement solidaire, etc.

Par contre, cette formation :

- n'abordera pas la pédagogie et la transmission des savoirs mécaniques
- n'abordera pas les réparations et le matériel réputés très techniques et/ou rares dans les ateliers (freins hydrauliques, suspension, système nexus, etc, etc).
- Et ne sera pas consacrée à réparer son propre vélo
- ne délivre pas un diplôme de mécanicien·ne cycle

## **PRÉ-REQUIS**

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

## **OBJECTIFS**

Cette formation vise à :

- Connaître l'anatomie d'un vélo ;
- Réaliser un diagnostic ;
- Maîtriser les réparations cycles les plus courantes
- Choisir les bons outils pour les bons usages ;
- Identifier les pièces de récupération en suffisamment bon état pour les ré-exploiter dans le cadre d'une réparation.

## PROGRAMME

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	
9:00	Accueil et petit-déjeuner	Accueil et petit-déjeuner	Accueil et petit-déjeuner	Accueil et petit-déjeuner	Accueil et petit-déjeuner	Accueil et petit-déjeuner	9:00
9:30	Présentation Organisation collective	Transmission : les pédaliers : clavette/ axe carré  Jeu de roulement à billes	Roue Libre  Cassette  Les moyeux	La chaîne  La crevaision Le dévoilage de la jante	Dérailleurs	Auto-pratique en atelier : - révisions - systèmes spécifiques (headset, freins à disque, moyen à vitesse intégrée, etc)	09:30
12:30	Repas Retour en formation 13h45	Repas Retour en formation 13h45	Repas Retour en formation 13h45	Repas Retour en formation 13h45	Repas Retour en formation 13h45	Repas Retour en formation 13h45	12:30
14:00	Législation + choix de vélo + Auto-observation et diagnostic du vélo	Boîtier de pédalier  Direction	Bilan intermédiaire  Auto-pratique en atelier	Dérailleurs	Freins	Bilan collectif Rangement et ménage	14:00
17:30	Rangement et ménage	Rangement et ménage	Rangement et ménage	Rangement et ménage	Rangement et ménage	<b>Fin : 16h</b>	17:30
18:30	Fin	Fin	Fin	Fin	Fin		18:30

## 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/Proc%C3%A9dure\\_de\\_r%C3%A9paration](http://wiklou.org/wiki/Proc%C3%A9dure_de_r%C3%A9paration)
- [http://wiklou.org/wiki/Les\\_questions\\_li%C3%A9es\\_aux\\_genres](http://wiklou.org/wiki/Les_questions_li%C3%A9es_aux_genres)

## **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 06/01/2020)**

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 300€/jour + un forfait de 100€/formation.

Si vous êtes membre bénévole d'une association faisant partie du réseau L'Heureux Cyclage, nos formations vous sont proposées à 50€/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.