



FORMATION « MÉCANIQUE CYCLE ET RÉEMPLOI »

PUBLIC

- Bénévoles et salarié·es des ateliers membres et adhérent·es de L'Heureux Cyclage ou de toute autre organisme y trouvant un intérêt

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

Hormis cette formation, la compétence en mécanique cycle des bénévoles et des salarié·e·s du réseau s'acquiert principalement des deux façons suivantes :

- des formations professionnalisantes à destination des commerçant·e·s du cycle. Ces formations ne sont par essence pas adaptées à une activité bénévole. Aussi, elles proposent en plus de la mécanique, un contenu conséquent autour de la vente, qui ne nous concerne pas a priori. Enfin, ce qui a attiré à la mécanique cycle ne prend pas toujours en compte une réalité à laquelle nous sommes confronté·es, à savoir le travail sur une grande diversité de vélos ainsi que le tri et l'utilisation importante de pièces de seconde main ;
- une formation sur le tas ou dans le meilleur des cas, de mini-formations prenant en compte un champ restreint de ce qu'on peut rencontrer dans nos ateliers. On peut supposer que cela sélectionne les potentiel·le·s bénévoles en triant d'abord les plus doué·e·s et/ou celles et ceux qui y ont le plus de temps à y mettre et en décourageant les autres.

Cette formation complète ces possibilités offertes à nos salarié·e·s et bénévoles en :

- abordant de front la grande diversité de la mécanique dans les ateliers d'Heureux Cyclage ;
- formant les mécanos de sorte qu'il·le·s puissent être autonomes et à l'aise sur la majorité des pannes rencontrées dans les ouvertures d'atelier ;
- en se formant à des logiques mécaniques plutôt qu'à des recettes, de manière à s'adapter à des situations inconnues, situations fréquentes d'autant plus que nos vélos ne sont pas forcément standards et peuvent avoir une histoire bien à eux ;
- en démystifiant le rôle du/de la mécano omniscient·e et omnipotent·e pour aller vers sa propre acceptation de sa méconnaissance ;
- en prenant conscience que la mécanique cycle n'est pas une discipline binaire et qu'il peut donc y avoir autant de solutions que de mécanos ;
- en y consacrant le temps nécessaire, en évitant au mieux le saupoudrage technique, dans un tout cohérent.

Par contre, cette formation n'abordera pas :

- les questions relatives à la pédagogie, le rapport à l'autre lors des permanences, bien que cela soit une question importante pour le réseau. Ce sujet fait l'objet d'un autre module de formation à part entière ;

- les réparations et le matériel réputés très techniques et/ou rares.

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 ;
- Réaliser les réparations cycles les plus couramment rencontrées en atelier d'auto-réparation ;
- 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.
- Comprendre des principes mécaniques essentiels et récurrents liés à la réparation d'un vélo :
 - le serrage écrou/contre-écrou ;
 - la transmission d'un mouvement par câble ;
 - le roulements à billes ;
 - la lubrification.

PROGRAMME

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	
08:30	Accueil Petit déjeuner	Accueil Petit déjeuner	Accueil Petit déjeuner	Accueil Petit déjeuner	Accueil Petit déjeuner	Accueil Petit déjeuner	08:30
09:00	Présentation des participant·e·s Présentation et discussion autour du programme de formation Organisation logistique Les 5 fonctions du vélo Lubrification Diagnostic sauvage et présentation de la procédure de réparation	L'outil mystère et ergonomie en mécanique La direction et procédure de réparation Les roues et procédure de réparation	L'outil mystère et ergonomie en mécanique Le freinage et procédure de réparation	L'outil mystère et ergonomie en mécanique La transmission et procédure de réparation	L'outil mystère et ergonomie en mécanique La transmission et procédure de réparation (suite)	L'outil mystère et ergonomie en mécanique Synthèse de la procédure de réparations Mise en situation – Atelier de faites le ensemble !	09:00
12:30	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	12:30
14:00	Diagnostic sauvage et procédure de réparation (suite) Le serrage écrou/contre-écrou et les roulements Approfondissement individualisé Bilan de fin de journée	Les roues et procédure de réparation (suite) Approfondissement individualisé Bilan de fin de journée	Le freinage et procédure de réparation (suite) Approfondissement individualisé Bilan de mi-parcours	Approfondissement mécanique individualisé Approfondissement individualisé Bilan de fin de journée	La transmission et procédure de réparation (suite et fin) Accessoires Approfondissement individualisé Bilan de fin de journée	Mise en situation – Atelier de faites le ensemble !	14:00
17:30	Fin	Fin	Fin	Fin	Fin	Fin	17:30

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/Cat%C3%A9gorie:R%C3%A9parations>

http://wiklou.org/wiki/Proc%C3%A9dure_de_r%C3%A9paration

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.