



SOCLE COMMUN DU SAVOIR RÉPARER SON VÉLO

Introduction

Savoir rouler à vélo en toute sécurité est une nécessité pour développer la pratique cyclable. La généralisation du programme « Savoir Rouler à Vélo » doit permettre aux jeunes entrant au collège de maîtriser la pratique du vélo de manière autonome dans les conditions réelles de circulation, à des fins de mobilité.

Mais une réelle autonomie à vélo nécessite de maîtriser les bases de la mécanique cycle, pour au moins deux raisons :

- la première est qu'une bicyclette est sujette à l'usure et à des contraintes mécaniques qui nécessitent un entretien régulier pour maintenir un usage sécurisé.
- la seconde est que l'acquisition de ces compétences de base permet une confiance accrue des cyclistes qui renforce la pratique et évite un arrêt de la pratique au moindre pépin mécanique.

Pas de panique, le vélo est doté d'une mécanique simple et accessible, assimilable progressivement dès le plus jeune âge. Développer l'acquisition de ces compétences peut donc s'inscrire dans la continuité du SRAV et permettre une continuité pédagogique autour du vélo jusqu'à l'entrée à l'âge adulte.

C'est toute l'ambition de ce programme « **Savoir Réparer son vélo** » : développer un référentiel pédagogique et une boîte à outil afin de contribuer à l'organisation de cycles d'apprentissage, dans un contexte scolaire, périscolaire ou extra-scolaire.

Ce référentiel se décline en trois niveaux de compétences : savoir vérifier, savoir entretenir, savoir réparer qui composent un socle commun. Il ne vise pas l'exhaustivité mais l'autonomie suffisante pour des cyclistes du quotidien.

Espérons que les associations promouvant l'usage du vélo, les professionnels de l'encadrement, les associations de prévention et les collectivités s'en saisissent afin de toucher le plus grand nombre possible.



SOCLE COMMUN

NIVEAU 1 : SAVOIR VÉRIFIER

S'assurer de la sécurité de son vélo

Ce premier niveau d'apprentissage a pour objectif de transmettre les compétences liées à la vérification d'un vélo avant son utilisation, afin de s'assurer de sa sécurité. Ce premier niveau ne vise pas à transmettre les compétences en mécanique permettant de corriger les risques identifiés, ces compétences sont adressées dans les niveaux 2 et 3. Ainsi, le savoir vérifier ne nécessite pas d'intervention technique sur le vélo et aucun outil.

Compétences à observer :

- Être capable de vérifier l'état du cadre ;
- Être capable de vérifier le serrage des roues ;
- Être capable de vérifier l'état des roues ;
- Être capable de vérifier la pression des pneus ;
- Être capable de vérifier le serrage et réglage de la selle ;
- Être capable de vérifier l'état de la transmission ;
- Être capable de vérifier le serrage de la direction ;
- Être capable de vérifier le fonctionnement des freins ;
- Être capable de vérifier la présence des équipements obligatoires

Moyens pour observer les compétences : démonstration puis mise en pratique supervisée et contrôle par l'encadrant.e



SOCLE COMMUN

NIVEAU 2 : SAVOIR ENTREtenir

Être autonome sur l'entretien courant de son vélo

Ce deuxième niveau d'apprentissage a pour objectif de transmettre les compétences liées à l'entretien courant d'un vélo, notamment de répondre aux problèmes communs qui peuvent apparaître lors de l'étape de vérification d'un vélo, d'apprendre le réglage des composants et le changement des pièces d'usure à faible durée de vie.

Compétences à observer :

- Être capable de régler la tension des câbles de freins ;
- Être capable de régler la position des patins sur la jante ou le centrage des freins à disque ;
- Être capable de changer les patins ou plaquettes de freins ;
- Être capable de nettoyer et lubrifier la transmission ;
- Être capable de nettoyer et régler les dérailleurs ;
- Être capable de gonfler les pneus à la bonne pression ;
- Être capable de monter et démonter les roues ;
- Être capable de monter et démonter un pneu ;
- Être capable de régler la hauteur de selle ;
- Être capable de régler la hauteur de la potence ;
- Être capable de contrôler l'usure de la transmission ;
- Être capable de contrôler l'usure des câbles et des gaines

Moyens pour observer les compétences : démonstration puis mise en pratique supervisée et contrôle par l'encadrant.e



SOCLE COMMUN

NIVEAU 3 : SAVOIR RÉPARER

Intervenir sur les opérations moins courantes

Ce dernier niveau d'apprentissage a pour objectif de transmettre les compétences liées à l'entretien avancé d'un vélo, notamment le remplacement des pièces d'usure à longue durée de vie, le réglage des jeux ne nécessitant normalement pas d'intervention régulière et la réparation de quelques pannes pouvant être rencontrées sur un vélo.

Compétences à observer :

- Être capable de poser une rustine ou changer une chambre à air ;
- Être capable de changer une chaîne ;
- Être capable de changer une roue libre ou une cassette ;
- Être capable de dévoiler une roue ;
- Être capable de changer les câbles et gaines de freins ;
- Être capable de changer les câbles et gaines de dérailleur ;
- Être capable de régler un jeu de direction ;
- Être capable de régler le jeu des moyeux avant et arrière

Moyens pour observer les compétences : démonstration puis mise en pratique supervisée et contrôle par l'encadrant.e

<https://www.heureux-cyclage.org/savoir-reparer.html>

Le « Savoir Réparer son Vélo » est développé par L'Heureux Cyclage avec les soutiens de l'ADEME et du Ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires



FICHE PÉDAGOGIQUE

Savoir vérifier

COMPÉTENCE : VÉRIFIER L'ENSEMBLE DES ÉLÉMENTS DE SÉCURITÉ DE SON VÉLO AVEC LE « DIAGNOSTIC EN M »



Outils nécessaires : aucun



Consignes :
Parcourir le vélo en effectuant un "M" afin de contrôler les différents points de sécurité.
Supports :
Vidéo du diagnostic en M ou guide imprimé



Comportements attendus :
La vérification est effectuée en respectant la trajectoire du « M », l'ensemble des points sont correctement vérifiés.

1. Roue arrière
2. Rayons et jante
3. Pneu
4. Selle



7. Potence
8. Jeu de direction
9. Freins
10. Cadre
11. Roue avant
12. Rayons et jantes
13. Pneu

5. Chaîne
6. Pédales

FICHE PÉDAGOGIQUE

Savoir vérifier

COMPÉTENCE : VÉRIFIER L'ÉTAT DU CADRE



Outils nécessaires : aucun



Consignes :
Parcourir le cadre à la recherche de chocs ou de fissures.
Porter une attention particulière aux zones autour des
soudures.



Comportements attendus :
Vérification effectuée des deux côtés du cadre et sous le vélo.

FICHE PÉDAGOGIQUE

Savoir vérifier

COMPÉTENCE : VÉRIFIER LE SERRAGE DES ROUES



Outils nécessaires : aucun



Consignes :

Vérifier que les axes de roues sont correctement serrés dans les pattes du cadre, en contrôlant à la main le serrage des écrous ou des leviers de serrage rapide puis en essayant de les faire sortir les roues des pattes par des mouvements latéraux.



Comportements attendus :

Vérification effectuée sur les deux roues.

FICHE PÉDAGOGIQUE

Savoir vérifier

COMPÉTENCE : VÉRIFIER L'ÉTAT DES JANTES, PNEUS ET DES RAYONS DES ROUES



Outils nécessaires : aucun



Consignes :

Vérifier qu'aucun rayon soit manquant ou cassé. Les rayons doivent avoir une tension identique et ne pas être laches. Vérifier chaque côté de la jante. Elle ne doit pas être trop usée ou bosselée.

Vérifier le pneu. Il ne doit pas être trop usé ou avoir des flans craquelés.



Comportements attendus :

Vérification effectuée sur les deux roues.

FICHE PÉDAGOGIQUE

Savoir vérifier

COMPÉTENCE : VÉRIFIER LA PRESSION DES PNEUS



Outils nécessaires : Une pompe



Consignes :
Les pneus doivent être suffisamment gonflés, mais pas trop.



Comportements attendus :
Vérification effectuée sur les deux roues.

FICHE PÉDAGOGIQUE

Savoir vérifier

COMPÉTENCE : VÉRIFIER LE SERRAGE ET LA HAUTEUR DE LA SELLE



Outils nécessaires : aucun



Consignes :
Vérifier que la selle n'est pas lâche et que la limite d'insertion n'est pas dépassée. La selle doit être dirigée vers l'avant et à l'horizontal.



Comportements attendus :

FICHE PÉDAGOGIQUE

Savoir vérifier

COMPÉTENCE : VÉRIFIER L'ÉTAT DE LA TRANSMISSION PRIMAIRE : CHAÎNE, PÉDALIER, PÉDALES



Outils nécessaires : aucun. Un témoin d'usure de chaîne peut être nécessaire.



Consignes :
La chaîne doit être propre et lubrifiée.
Vérifier qu'aucun maillon n'est cassé.
Vérifier que les pédales tournent bien, Vérifier qu'il n'y a pas de jeu dans ton pédalier, qu'il tourne bien et n'émet pas de craquement.



Comportements attendus :

FICHE PÉDAGOGIQUE

Savoir vérifier

COMPÉTENCE : VÉRIFIER LE SERRAGE DE LA
DIRECTION : POTENCE ET JEU DE
DIRECTION



Outils nécessaires : aucun



Consignes :
Vérifier que la roue et la potence ne bougent pas indépendamment, et que les vis de la potence sont bien serrées.
Vérifier qu'il n'y a aucun jeu ou bruit dans la direction.



Comportements attendus :