

# FORMATION : MECANIQUE CYCLES HANDISPORT



## Date et durée

2 jours (14 heures)  
19 et 20 octobre 2023



## Format

Présentiel



## Lieu

SENS (89)



**Public** : Techniciens bénévoles et/ou professionnels du mouvement handisport amenés à assurer des tâches d'entretien, de réglage et de réparation de matériel.  
12 personnes maximum

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Assurer l'entretien de base d'un parc de matériel Handisport type cycles.
- Détecter les matériels défectueux et identifier si une réparation est réalisable par vous-même ou pour un professionnel
- Assurer les réparations de terrain permettant de terminer la sortie dans les conditions de sécurité acceptables
- Savoir constituer la trousse « Méca » à emporter sur le terrain.

## CONDITIONS D'ACCÈS

- 16 ans minimum
- Licence FFH en cours de validité
- Connaissance des manipulations de base : changement chambre à air, pneus, graissages...
- Titulaire des diplômes fédéraux FFH cyclisme et/ou randonnées prioritaires

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Contenus théoriques
- Travaux pratiques individuels et collectifs
- Travaux dirigés

## SUIVI ET ÉVALUATION

- L'évaluation des acquis se fera tout au long de la formation.

## INTERVENANT

- **Thierry JALBAUD**,  
Commission Randonnée FFH  
BEES activité du cyclisme  
Expert mécanique cycle

## PROGRAMME / CONTENU

- Vérifications réglages et entretiens de bases
- Roues et pneus (montage, changement rayons, choix pneus, sens pneus ...)
- Amortisseurs et suspensions
- Transmission (réparation, tension chaîne, longueur chaîne, vérifications pignons cassette, réglage dérailleurs, démontage pédales, câbles...)
- Freinage (changement plaquettes, patins, câblage, complément liquide de frein, purge)

=> Contenu applicable sur Vélos / VTT / FTT / Joëlettes / Handbikes et dérivés ...

## Coût :

=> 140 euros

=> Salariés des Clubs, CD et CR Handisport : prise en charge par le Comité Régional Bourgogne Franche-Comté Handisport.

## Contact Organisateur :

**Mail** : [o.martin@handisport.org](mailto:o.martin@handisport.org) **Téléphone** : 06.80.88.07.57

**Adresse** : Comité Régional Handisport BFC, MRS, 3 avenue des Montboucons, 25000 BESANCON