

Programme de Formation

Fondamentaux du Cycle

Document remis au stagiaire avant son inscription article L6353-8 du code du travail

Version du 05/06/2021



Année 2021



Formation Mécanique Vélo

Parc d'activités Lanneretonne - Route de Bayonne - 13 Chemin Ilhasse - 64400 Oloron-Sainte-Marie

Siret : 51389678700019 - Code NAF : 8559B - Travailleur indépendant

Déclaration d'activité de formation n° 75640486164 enregistrée auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine

Programme de formation

Fondamentaux du Cycle

Objectifs : Maîtriser l'entretien général d'un vélo

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

Maîtriser l'entretien général d'un vélo.

-Connaître la législation, le vocabulaire, les différentes pratiques, les matériaux, la composition d'un vélo et le réglage de la position.

-Être capable de diagnostiquer, démonter, remonter, régler, commander les pièces de rechange pour le jeu de direction, le boîtier pédalier, la transmission, les freins mécaniques, les moyeux et les pneumatiques.

-Être capable de dévoiler une roue.

-Être capable d'utiliser les bons outils et les manipuler en toute sécurité.

Catégorie et objectif

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation.

Cette action a pour objectif (article L.6313-3): de favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

Le public concerné : professionnels du cycle en devenir et particuliers.

Prérequis

Les conditions d'accès à cette formation sont :

- Prérequis : aucun.
- Niveau exigé : débutant en mécanique cycle et/ou pratiquant de cycle.

Durée

Cette formation se déroule en **35 heures** sur **5 jours** consécutifs.

Horaires : 8h30-12h 13h-16h30

Dates : du ___/___/___ au ___/___/___/

Tarif

Cette formation est dispensée à un coût de **1000 euros** HT soit **1200 euros** TTC (taux de tva 20%).

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : le dossier d'inscription est complet, signé et accompagné d'un règlement de 30 % de la somme totale.

Dernier délai d'inscription : 72H avant le début de la formation.



Formation **Mécanique Vélo**

Parc d'activités Lanneretonne - route de Bayonne -13 Chemin Ilhasse 64400 Oloron-Sainte-Marie

Siret :51389678700019 - code Naf 8559B - Travailleur indépendant

Déclaration d'activité de formation n° 75640486164 enregistré auprès de la préfète de région de Nouvelle Aquitaine

Programme de formation

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Décrire ici les méthodes que vous employez pour transmettre votre savoir aux stagiaires.

Méthodes pédagogiques :

À partir de 8 élèves et jusqu'à 12 élèves, un second formateur est présent.

Nous choisissons à FMV d'optimiser notre pédagogie et donc l'apprentissage des stagiaires en mettant à disposition un second formateur pour augmenter les aides individuelles.

- Théorie : Méthode expositive magistrale, interrogative et expérimentale.

-Jeu de direction :

- Méthode expositive et démonstrative pour les processus.
- Méthode expérimentale active pour la pratique en atelier et les études de cas concrets avec commandes de pièces.
- Méthode interrogative à travers des questions/réponses.

-Boîtier de pédalier :

- Méthode expositive pour la partie théorique.
- Méthode démonstrative pour les processus.
- Méthode expérimentale active pour la pratique en atelier et les études de cas concrets avec commandes de pièces.
- Méthode interrogative à travers des questions/réponses.

-Transmission :

- Méthode expositive pour la partie théorique.
- Méthode démonstrative pour les processus.
- Méthode expérimentale active pour la pratique en atelier et les études de cas concrets avec commandes de pièces.
- Méthode interrogative à travers des questions/réponses.

- Freins mécaniques :

- Méthode expositive pour la partie théorique.
- Méthode démonstrative pour les processus.
- Méthode expérimentale active pour la pratique en atelier et les études de cas concrets avec commandes de pièces.
- Méthode interrogative à travers des questions/réponses.

-Pneumatique dévoilage :

- Méthode expositive pour la partie théorique.
- Méthode démonstrative pour les processus.
- Méthode expérimentale active pour les études de cas concrets.
- Méthode interrogative à travers des questions/réponses.



Formation **Mécanique Vélo**

Parc d'activités Lanneretonne - route de Bayonne -13 Chemin Ilhasse 64400 Oloron-Sainte-Marie

Siret :51389678700019 - code Naf 8559B - Travailleur indépendant

Déclaration d'activité de formation n° 75640486164 enregistré auprès de la préfète de région de Nouvelle Aquitaine

Programme de formation

-Moyeux :

- Méthode expositive pour la partie théorique.
- Méthode démonstrative pour les processus.
- Méthode expérimentale active pour la pratique en atelier et les études de cas concrets avec commandes de pièces.
- Méthode interrogative à travers des questions/réponses.

Outils pédagogiques :

- Nous avons adapté nos ateliers, les outils et leur implantation pour que 12 stagiaires travaillent en individuel.
- 23 vélos variés pour les pratiques ateliers.
- 13 pieds d'atelier et de dévoilage individuel.
- 6 établis sur servantes avec outillage général.
- 2 établis avec 6 étaux et bac à huile.
- 1 établi avec étaux.
- 12 kit d'outillage général adapté.
- 2 panneaux muraux avec tout l'outillage spécifique adapté.
- 3 panneaux muraux avec tout l'outillage spécifique aux suspensions.
- consommables (câbles, gaines, férules, embouts de câbles et huiles).
- Un pied d'atelier pneumatique pour VAE.

Nos établis sont mobiles pour adapter l'atelier à toutes interventions.

Chaque stagiaire bénéficie d'un kit d'outillage général individuel afin de ne pas attendre un outil pour pratiquer.

Supports pédagogiques :

- Livret de **formation n°2** créé par FMV.
- Livret de **formation n°2** envoyé 1 semaine avant le début de la formation en version informatique.
- Livret de **formation n°2** remis le premier jour de formation au stagiaire en livre imprimé avec zone d'annotation libre.
- Powerpoint créé par formateur FMV reprenant une partie du livret de formation.
- Documents mis à disposition dans la bibliothèque de ressources documentaires.
- Tableaux d'informations affichés dans l'atelier (nomenclature des roues, le SHIS, les géométries...)

Prise en compte du handicap :

- Diaporama avec annotation écrite en police 16 et réduisant les couleurs vertes et jaunes.
- Bâtiment de plain-pied.
- Pieds d'atelier réglables en hauteur et tabouret mobile réglable en hauteur.
- Adaptation dans l'utilisation des outils voire création d'outils adaptés.
- Temps additionnel en fin de journée.
- Adaptation du planning de formation.
- Sanitaire et douche adaptés PMR.
- Mr Porée Vianney référent handicap



Formation Mécanique Vélo

Parc d'activités Lanneretonne - route de Bayonne -13 Chemin Ilhasse 64400 Oloron-Sainte-Marie
Siret :51389678700019 - code Naf 8559B - Travailleur indépendant

Déclaration d'activité de formation n° 75640486164 enregistré auprès de la préfète de région de Nouvelle Aquitaine

Programme de formation

Éléments matériels de la formation

Supports techniques :

Atelier spécifique à la mécanique vélo permettant la mise en pratique de tous les objectifs pour 12 élèves maximum.

Salle de formation :

Rétroprojecteur, tableau, wifi, accès libre, tables et chaises, espace restauration, accès Personne à Mobilité Réduite.

Équipements divers mis à disposition :

- Une salle de pause avec un espace restauration autonome, un micro-ondes, une cafetière et une bouilloire.
- Places de parking pour tous les apprenants et places PSH.
- 3 PC Portables avec connexion internet mis à disposition du stagiaire pour les commandes de pièces sur site de fournisseurs pros.
- Un compresseur silencieux et une fontaine de nettoyage.
- Un point de lavage à vélo.
- Prêt d'outils, pied d'atelier et de dévoilage pour favoriser l'entraînement le week-end (sur inscription).

Documentation :

Le formateur s'appuiera sur un powerPoint en partie repris sur le livret de formation n°2 fourni en format informatique à l'apprenant.

Des ouvrages techniques et professionnels sont à disposition à la lecture pendant la formation (presse spécialisée...) ou en prêt sur inscription.

Compétences des formateurs

La formation sera assurée par :

Porée Vianney, Guide de Montagne, Moniteur VTT, Moniteur Canyon, Secouriste PSE1 et 2.

Formateur en mécanique cycle sur les formations CQP Cycle, pour le CNPC de Pau et L'EMBA de Quimper, depuis 12 ans.

Consultant en formation Cycle.

Appréciations stagiaires disponibles auprès du CNPC ou de l'EMBA.

Legendre Patrick, Guide de haute montagne, moniteur VTT, Secouriste PSE1 et 2.

Formateur en mécanique cycle sur les formations CQP cycle pour le CNPC de Pau et l'EMBA de Quimper depuis 6 ans.

Consultant en formation cycle.

Appréciations stagiaires disponibles auprès du CNPC ou de l'EMBA.



Formation Mécanique Vélo

Parc d'activités Lanneretonne - route de Bayonne -13 Chemin Ilhasse 64400 Oloron-Sainte-Marie

Siret :51389678700019 - code Naf 8559B - Travailleur indépendant

Déclaration d'activité de formation n° 75640486164 enregistré auprès de la préfète de région de Nouvelle Aquitaine

Programme de formation

[Formation ouverte ou à distance](#)

Il ne s'agit pas d'une formation ouverte ou à distance mais 100% présentielle.

Contenu

Jour 1 : 7 heures (avec 2X15mn de pause) 6h30

Présentation	Formateur / apprenants	45 min
Théorie	Générale	1h
Process pratique atelier	Jeu de direction (JDD)	3h30
Process	Boitier Pédalier (BP)	1h15

Jour 2 : 7 heures (avec 2X15mn de pause) 6h30

Process pratique atelier	Boitier Pédalier (BP)	3h15
Théorie	Transmission	1h15
Process pratique atelier	Transmission	2h

Jour 3 : 7 heures (avec 2X15mn de pause) 6h30

Pratique atelier	Transmission	3h15
Pratique atelier	Transmission	2h
Révision	JDD, BP, Transmission	1h15

Jour 4 : 7 heures (avec 2X15mn de pause) 6h30

Pratique atelier	Freins mécaniques	3h15
Pratique atelier	Pneumatique	2h
Pratique atelier	Dévoilage	1h15

Jour 5 : 7 heures (avec 2X15mn de pause) 6h30

Pratique atelier	Dévoilage	1h45
Pratique atelier	Moyeux	3h30
Evaluation	Questionnaire	1h15



Formation Mécanique Vélo

Parc d'activités Lanneretonne - route de Bayonne -13 Chemin Ilhasse 64400 Oloron-Sainte-Marie
Siret :51389678700019 - code Naf 8559B - Travailleur indépendant

Déclaration d'activité de formation n° 75640486164 enregistré auprès de la préfète de région de Nouvelle Aquitaine

Programme de formation

Suivi et évaluation

Exécution de l'action Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- X Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- X Questionnaire de satisfaction pour le stagiaire sur la formation et le formateur

Modalités d'évaluation des résultats, des Acquis

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

-Evaluation pratique atelier : se déroule pendant les pratiques atelier et prend en compte:

- la bonne utilisation de l'outillage.
- La maîtrise des processus.

Note évaluation pratique sur 40 points.

-Evaluation théorique : se déroule en fin de formation.

- Un questionnaire à remplir, avec études de cas.

Note évaluation théorique sur 20 points.

Modalités d'évaluation de la Satisfaction

2 questionnaires sont à remplir par le stagiaire en fin de formation, sur les sujets suivants:

- l'accueil, transmission des documents, qualité globale de la formation
- le contenu et les méthodes pédagogiques par matière

Ces questionnaires ont une importance capitale dans notre méthode d'évolution de la qualité de nos formations et du suivi des améliorations.

Contact :

Site internet : mecaniquevelo.fr



Formation Mécanique Vélo

Parc d'activités Lanneretonne - route de Bayonne -13 Chemin Ilhasse 64400 Oloron-Sainte-Marie
Siret :51389678700019 - code Naf 8559B - Travailleur indépendant

Déclaration d'activité de formation n° 75640486164 enregistré auprès de la préfète de région de Nouvelle Aquitaine

Programme de formation

Porée Vianney : formationmevaniquevelo@outlook.fr (06 66 52 97 88)

Porée Nolwenn : contact@mecaniquevelo.fr



Formation **Mécanique Vélo**

Parc d'activités Lanneretonne - route de Bayonne -13 Chemin Ilhasse 64400 Oloron-Sainte-Marie
Siret :51389678700019 - code Naf 8559B - Travailleur indépendant

Déclaration d'activité de formation n° 75640486164 enregistré auprès de la préfète de région de Nouvelle Aquitaine