

Programme de Formation Suspension Mécano

Version du 5/3/2021

Année 2021



*Document remis au stagiaire avant son inscription
(Article L 6353-8 du Code du Travail)*



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

Suspension Mécano

Objectifs : Maîtriser les entretiens réguliers sur les fourches et les amortisseurs.

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

Maîtriser les entretiens réguliers sur les fourches et les amortisseurs.

- Connaître les différents systèmes de suspension, les paramètres dimensionnels et les cinématiques.
- Être capable de diagnostiquer, changer des joints racleurs, d'étanchéité et de friction sur la majorité des fourches.
- Être capable de diagnostiquer, purger l'huile de laminage et de lubrification sur les cartouches fermées et ouvertes.
- Être capable de diagnostiquer, changer les joints racleur, d'étanchéité et de friction sur la majorité des amortisseurs.
- Etre capable de diagnostiquer, de purger l'huile de laminage et de lubrification des amortisseurs
- Être capable d'utiliser les bons outils en sécurité.

Catégorie et but

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

Cette action a pour but (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 est : professionnel du cycle en poste ou en devenir et particuliers.

Pré-requis

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : aucun prérequis
- Niveau exigé : aucun niveau exigé.

Durée

Cette formation se déroule en **21 heures** sur **3** jours consécutifs.

Horaires : 8h30h-12h 13h-16h30

Dates : **xx/xx/2021**

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de **708,33** euros HT soit **850 euros** TTC (taux de tva 20%).



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

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque le Dossier d'inscriptions est complété, signé et accompagné d'un règlement de 30 % de la somme totale

Les délais d'accès à l'action sont: 72H avant

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 :

-Théorie : Méthode expositive magistrale, interrogative et expérimentale sur 14 heures

-Fourche ROCK SHOX : Méthode expositive et démonstrative pour les processus, expérimentale active pour la pratique en atelier et les études de cas concret avec commande de pièce et interrogative à travers des questions réponses.

-Fourche FOX: Méthode expositive pour la partie théorique, démonstrative pour les processus, expérimentale active pour la pratique en atelier et les études de cas concret avec commande de pièce et interrogative à travers des questions réponses.

-Cinématique: Méthode expositive pour la théorie.

-Amortisseurs : Méthode expositive pour la partie théorique, démonstrative pour les processus, expérimentale active pour la pratique en atelier et les études de cas concret avec commande de pièce et interrogative à travers des questions réponses.

Outils pédagogiques :

- Nous avons adapté nos ateliers, les outils et leur implantation pour que 6 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 (huiles et joints racleurs).

- 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.



Programme de formation

Supports pédagogiques :

- Livret de **formation n°3** créé par FMV.
- Livret de **formation n°3** envoyé 1 semaine avant le début de la formation en version informatique.
- 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

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, table et chaise, espace restauration, accès Personnes 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).



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

Documentation :

Le formateur s'appuiera sur un power point en partie repris sur le livret de **formation n°3** fourni en format informatique à l'élève.

Ouvrages disponibles à la lecture pendant la formation (presse spécialisée).

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 ouverte ou à distance

Il ne s'agit pas d'une formation ouverte ou à distance mais exclusivement présentielle



Programme de formation

Contenu :

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

Présentation	Formateur / apprenants	0 h 45
Théorie	Fourche	1 h
Process pratique atelier	Fourches	4 h 45

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

Process pratique atelier	Fourches	5 h 15
Théorie	Cinématique	1 h 15

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

Pratique atelier	Amortisseur	5h15
Evaluation acquis,satisfaction	Questionnaire	1h15

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

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

- feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- 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 avec études de cas.

Note évaluation théorique sur 20 points.



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

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

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