

# Programme de Formation

## Suspensions particulier

### Amortisseur

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 enregistrée auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine

# Programme de formation

## Suspensions Particulier Amortisseur

### Objectifs : Maîtriser les entretiens de votre propre amortisseur.

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

#### **Maîtriser les entretiens réguliers sur votre propre amortisseur.**

-Connaître les différents systèmes de suspensions et les paramètres dimensionnels de votre amortisseur.

-Être capable de diagnostiquer, démonter, remonter, vidanger l'huile de laminage et de lubrification, régler et commander les pièces de rechange pour votre amortisseur personnel.

-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, particulier.

### Prérequis

Les conditions d'accès sont :

- Prérequis :Aucun prérequis
- Niveau exigé : débutant en mécanique cycle et/ou pratiquant de cycle

### Durée

Cette formation se déroule en **7 heures** sur **1** journée.

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

Dates : \_\_/\_\_/2021

### Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de **166.67** euros HT soit **200 euros** TTC (taux de tva 20%).

### Modalités et délais d'accès

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

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



# 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 :**

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

-Amortisseur : Méthode expositive et démonstrative pour les processus, expérimentale active pour la pratique en atelier et les études de cas concret avec commande de pièces et 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 ( huiles et joints racleurs).

- Un pied d'atelier pneumatique pour VAE.

-Amortisseur individuel

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°5** créé par FMV.

- Livret de **formation n°5** 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...)



# Programme de formation

## **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 aux 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).

### **Documentation :**

Le formateur s'appuiera sur un powerPoint en partie repris sur le livret de formation n°5 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.



# Programme de formation

## 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 à 100% en présentielle

## Contenu

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

<b>Présentation</b>	_____ Formateur / apprenants	0 heure 30
<b>Théorie</b>	Amortisseur	1 heure
<b>Process pratique atelier</b>	Amortisseurs	4 heures
Evaluation amortisseur		1h00

## 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.



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 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.**

## 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](http://mecaniquevelo.fr)

**Porée Vianney** : [formationmecaniquevelo@outlook.fr](mailto:formationmecaniquevelo@outlook.fr) (06 66 52 97 88)

**Porée Nolwenn** : [contact@mecaniquevelo.fr](mailto: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