



Les Mini-formations ATDC (projet)

Sommaire

- 1. Idées de mini-formations**
- 2. Déroulés détaillés**
- 3. Sondage**

1. Idées de Mini-formations

- "le pneu et sa chambre à air"
 - "la transmission, ses dérailleurs, sa chaîne"
 - "diagnostiquer un vélo en panne"
 - "les freins"
 - "la roue, moyeux et jante"
 - "les roulements dans la bicyclette"
-

2. Déroulés détaillés

Voici l'exemple de deux mini-formations envisagées. La première se suit en une session de deux heures, la deuxième en trois sessions. Pour les formations en plusieurs sessions, il est conseillé de suivre chacune d'elles, mais pas d'obligation!

Mardi 1er brumaire > "*le pneu et sa chambre à air*"

(en 1 session de 2 h)

Contenu:

1. réparer une crevaison (théorie + pratique)
2. choisir la bonne pression (théorie)
3. choisir le pneu adapté (théorie)

+ mini-formation "accueillir lors d'une permanence"

Nombre de participants:

4

Mardi 18 thermidor > "*la transmission, ses dérailleurs, sa chaîne*"

(session 1 / 3, en 2h)

Contenu session 1:

1. une transmission, comment ça marche (théorie)
2. changer câbles / gaines de dérailleur (théorie + pratique)
3. régler un dérailleur (théorie + pratique)
4. entretenir une transmission (théorie)

+ mini-formation "accueillir lors d'une permanence"

Nombre de participants:

3

Mardi 12 germinal > "*la transmission, ses dérailleurs, sa chaîne*"

(session 2 / 3, en 2 h)

Contenu session 2:

1. une transmission, comment ça marche (théorie)
2. changer les pignons (théorie + pratique)
3. changer/réparer une chaîne (théorie + pratique)
4. régler un dérailleur (théorie + pratique)
5. entretenir une transmission (théorie)

+ mini-formation "accueillir lors d'une permanence"

Nombre de participants:

3

Mardi 29 vendémiaire > "*la transmission, ses dérailleurs, sa chaîne* "

(session 3 / 3, en 2h)

Contenu session 3:

1. une transmission, comment ça marche (théorie)
2. régler/changer un boîtier de pédalier (théorie + pratique)
3. changer un pédalier / plateaux (théorie + pratique)
4. entretenir une transmission (théorie)

+ mini-formation "accueillir lors d'une permanence"

Nombre de participants:

3

3. Sondage

Qu'en pensez-vous?

Avant de nous lancer, nous voulons connaître votre avis.

[Donnez-le en 3 minutes ici!](#)