



# Formation freins et réemploi

## Public

Bénévoles et salariées des ateliers membres et adhérentes de L'Heureux Cyclage ou de toute autre organisme/personne souhaitant aborder le sujet des freins dans toute sa diversité et sa complexité.

## Accessibilité de la formation pour les personnes en situation de handicap

Contactez-nous afin d'organiser votre participation dans les meilleures conditions et de nous assurer que les moyens de la formation correspondent ou nécessitent d'être adaptés à vos besoins.

## Pré-requis

Cette formation nécessite d'avoir une compréhension écrite et parlée minimale de la langue française. Elle nécessite également d'avoir une expérience préalable en mécanique cycle (un auto-test indicatif est disponible sur demande).

## Objectifs

Cette formation vise à être capable de :

- Connaître la diversité des systèmes de freinage d'un vélo (par câble ou hydraulique, à patin ou à disque ou à galet ou à rétropédalage ou à tambour, V-brake ou à tirage central ou à tirage latéral ou Cantilever ...)
- Diagnostiquer les pannes possibles pour chaque système de freinage;
- Entretenir les pièces, repérer leur usure et déterminer celles qui sont réemployables ;
- Poser et régler les différents systèmes.

## Durée

37 heures 30 minutes réparties sur 5 jours.

## Programme

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
09:00	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
09:30	Présentation des participant·e·s Présentation du programme Organisation logistique  Exploration des différents systèmes de freinage  Diagnostic du freinage	Routage des câbles et choix de freins  Système à étrier à tirage latéral - Suite  Jantes et Patins  Démontage et remontage d'un frein V-Brake	Routage des câbles et choix de freins  Démontage et remontage d'un système d'étrier à tirage central et cantilever  Avantages mécaniques	Freins à disques (hydrauliques et mécaniques)  Dévoilage de disque	Freins à tambour (galets et tambour)
12:30	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
14:00	Transmission par câble  Démontage et remontage d'un système à étrier à tirage latéral  Approfondissement individuel  Bilan de fin de journée	Leviers de frein  Tirage central : routage et butées  Démontage et remontage d'un frein à étrier à tirage central et cantilever  Approfondissement individuel  Bilan de fin de journée	Bilan de mi-stage  Introduction au freinage sur moyeux  Plaquettes  Disque  Approfondissement individuel	Hydraulique et purge  Approfondissement individuel  Bilan de fin de journée	Freins à tambour (rétropédalage)  Bilan  Approfondissement individuel
18:00	Fin	Fin	Fin	Fin	Fin

## Méthodes

Rythme ternaire :

- Présentation du problème. Premiers échanges. Mise en évidence des points d'accords et de désaccord.
- Apport: présentation, intervention, pratique/mise en situation, simulation, documentation...
- Retour sur les points d'accords et de désaccord au regard de ce qui vient d'être vécu en vue d'établir une synthèse collective.

## Moyens d'encadrement

La formation est encadrée par un binôme comprenant un·e formateur·ice de L'Heureux Cyclage (responsable pédagogique) et un·e formateur·ice (responsable technique) issue d'un atelier membre de L'Heureux Cyclage.

## Moyens techniques

La formation se déroule en présentiel.

Au moins un poste de travail est mis à disposition pour deux stagiaires. Ce poste de travail comprend un pied d'atelier quand c'est nécessaire.

## Modalités pédagogiques

Un livret d'accueil est remis en début de stage. Il regroupe le programme, des exercices et d'autres supports pédagogiques qui seront abordés tout au long du stage. Des groupes de niveaux et/ou d'intérêt pourront être mis en place au fur et à mesure de la formation. Le/la responsable pédagogique a le rôle de médiateur et de facilitateur. Des temps d'approfondissement individualisés sont prévus au programme pour permettre aux stagiaires de se perfectionner, de surmonter des difficultés rencontrées, d'explorer aux frontières du programme.

## Bibliographie/Ouebographie

<http://wiklou.org/wiki/Frein>

## Évaluation

### *Critères*

Les objectifs seront atteints si le/la stagiaire a un niveau de progression au moins égal à ce qu'il/elle a défini à l'entrée en formation.

## *Indicateurs*

Le/la stagiaire se positionne à l'entrée en formation sur son niveau de compétences pour chaque objectif de formation, ainsi que son niveau de progression minimale attendu. En fin de formation, le/la stagiaire se positionne de nouveau sur son niveau de compétences.

## **Sanction**

À l'issue du stage, une attestation de présence est remise à chaque stagiaire. Cette formation n'est ni certifiante ni diplômante.

## **Modalités d'accès (au 06/01/2020)**

Vous pouvez vous inscrire en renseignant le formulaire disponible à l'adresse <https://formations.heureux-cyclage.org/> au moins un mois avant la formation à laquelle vous souhaitez participer.

Il peut arriver que des places se libèrent avant un stage. Si vous souhaitez vous inscrire et que la date limite est dépassée, [contactez-nous directement](#).

## **Tarifs (au 13/12/2023)**

Si vous êtes salarié·es, renseignez-vous auprès de vos employeur·euses sur les dispositifs existants dans le cadre de la formation professionnelle continue.

Si vous êtes chômeur·euse, renseignez-vous auprès de Pôle Emploi, ou encore auprès de la Région, afin de connaître les aides financières éventuellement mobilisables.

Si vous êtes dans l'un de ces cas, chaque formation est accessible à 360€/jour.

Si vous êtes membre bénévole d'une association faisant partie du réseau L'Heureux Cyclage, nos formations vous sont proposées à 60€/jour. Ce tarif est à titre indicatif et vous pouvez nous contacter pour un devis sur mesure.

Si vous êtes dans une autre situation, [contactez-nous directement](#).

## **Repas et hébergement**

L'association qui accueille le stage s'engage à proposer un hébergement chez l'habitant·e, pour les stagiaires qui le souhaitent. Si cette solution est retenue, le/la stagiaire devra s'équiper d'un sac de couchage.

Pour les repas du midi, L'Heureux Cyclage et l'association accueillante prévoient une possibilité de se restaurer en collectif, soit sur place, soit dans des restaurants à proximité. Les stagiaires qui le souhaitent peuvent profiter de cette organisation sur demande. Les frais de repas étant refacturés ensuite par L'Heureux Cyclage, à prix coûtant, au stagiaire ou à son/sa employeur·euses.