



# FORMATION RÉPARATION CYCLES

---

S'initier et comprendre la mécanique vélo

---



Cette formation «Réparation Cycles - S'initier et comprendre la mécanique vélo» s'adresse plutôt aux personnes débutantes en mécanique vélo, qui veulent gagner en autonomie ou se confronter à cet univers pour valider un projet professionnel dans ce domaine.

## Objectif général

Devenir autonome sur le diagnostic et la réparation de base de plusieurs types de vélo.

## Objectifs pédagogiques

Elaborer un diagnostic technique d'un vélo.  
Assurer en autonomie la maintenance et la réparation d'une gamme élargie de vélos mécaniques (neufs et anciens).

## Public concerné

Tout public, majeurs. Groupe de 8 stagiaires maximum.

Pas de prérequis spécifiques.

## Pré-requis

Être à l'aise avec la manipulation d'outils.

Avoir une sensibilité pour la mécanique.

## Coût de la formation

Tarif lors d'une prise en charge individuelle : 640 €  
Tarif lors d'une prise en charge employeur : 1040€  
Ce montant ne comprend pas les frais d'hébergement et de restauration.

Pas de prise en charge dans le cadre du CPF. Pour d'autres prises en charge se renseigner auprès de votre employeur, de votre conseiller Pôle Emploi ou de votre référent Formation.

## Durée & horaires

36h reparties sur 5 jours.

lundi, mardi, mercredi, jeudi : 8h30-17h  
vendredi : 8h30-16h

Date de fin d'inscription : 2 jours ouvrés avant le début de la formation.

## Lieu de formation

Le LAB dans les locaux de l'AFPA au 73 rue St Jean, 31240 Balma - Métro A arrêt Balma-Gramont

## Contenu de la formation

Nous avons planifié l'acquisition des compétences par la conception de contenus de formation que nous nommerons « module ». Ces modules représentent les bases nécessaires d'une formation en mécanique cycles.

### Jour 1

Connaissances générales mécanique vélo - 3h30

Module Roue - 3h30

### Jour 2

Module Roue (suite) - 2h

Module freinage - 5h

### Jour 3

Module transmission - 7h

### Jour 4

Module direction/fourche - 3h30

Mise en situation diagnostic - 3h30

### Jour 5

Mise en situation réparation - 5h

Bilan et évaluation - 1h

Pour la mise en situation des derniers jours, un vélo à réparer sera confié au stagiaire.

## Modalités d'évaluation

---

Evaluation formative : adaptation des conseils suivant les questions du stagiaire.

Auto-évaluation validée par le formateur en fin de formation.

Une attestation individuelle de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

## Formateurs

---

Benoit Petitjean, Responsable pôle technique

Félix Taverner, Technicien Cycles

## Méthodes

---

La formation est basée sur un temps de pratique important, il nous apparaît essentiel de mettre en situation au maximum les stagiaires. Ces temps permettent une acquisition de compétences techniques, une amélioration de la qualité de réparation et ainsi assurer la sécurité des usagers.

L'alternance des temps de formation (individuel, binôme, groupe) est mis en avant pour favoriser les différents rythmes d'apprentissage.

Pour chaque module, nous proposons de débuter leur acquisition par un contenu théorique variant de 30 minutes à 1 heure. Ce temps d'introduction présente les connaissances de base de la mécanique cycles. Chaque stagiaire s'appuiera sur des supports papiers et une visualisation collective sur un écran et un tableau. Ils permettent à tous d'adopter le langage technique commun et faciliter la compréhension des mécanismes. Afin d'impliquer l'apprenant·e dans sa démarche de formation, nous soulignons notre posture pédagogique par la méthode dite active où « le faire » est privilégié et où l'interaction dans le groupe dynamise et consolide les acquisitions.

## Moyens

---

Afin d'adapter la formation aux besoins des stagiaires, nous vous proposons d'amener votre propre vélo que vous apprendrez à connaître et à réparer. La mise en situation pratique sera effectuée sur des vélos d'occasion ou confiés à l'atelier mécanique de la Maison du Vélo.

Chacun des stagiaires se verra attribuer un poste de travail composé d'un pied d'atelier, d'une caisse individuelle des principaux outils, d'un équipement de protection (tablier, gants).

Un tableau collectif composé des outils spécifiques est disponible (démontes pédaliers, roues libres, clé à griffes, fouet chaînes, presse cuvettes,...).

En termes de mobilier, les cours théoriques s'effectuent autour de tables et de chaises, d'un vidéoprojecteur, d'un écran, d'un tableau.

Pour chaque exercice, des fiches techniques de mise en situation seront remises à chaque stagiaire. En fonction de la progression des stagiaires et de leur niveau de compétences, le formateur adaptera ou approfondira certains contenus pédagogiques. Cet ajustement progressif optimise l'apprentissage des participant·es.

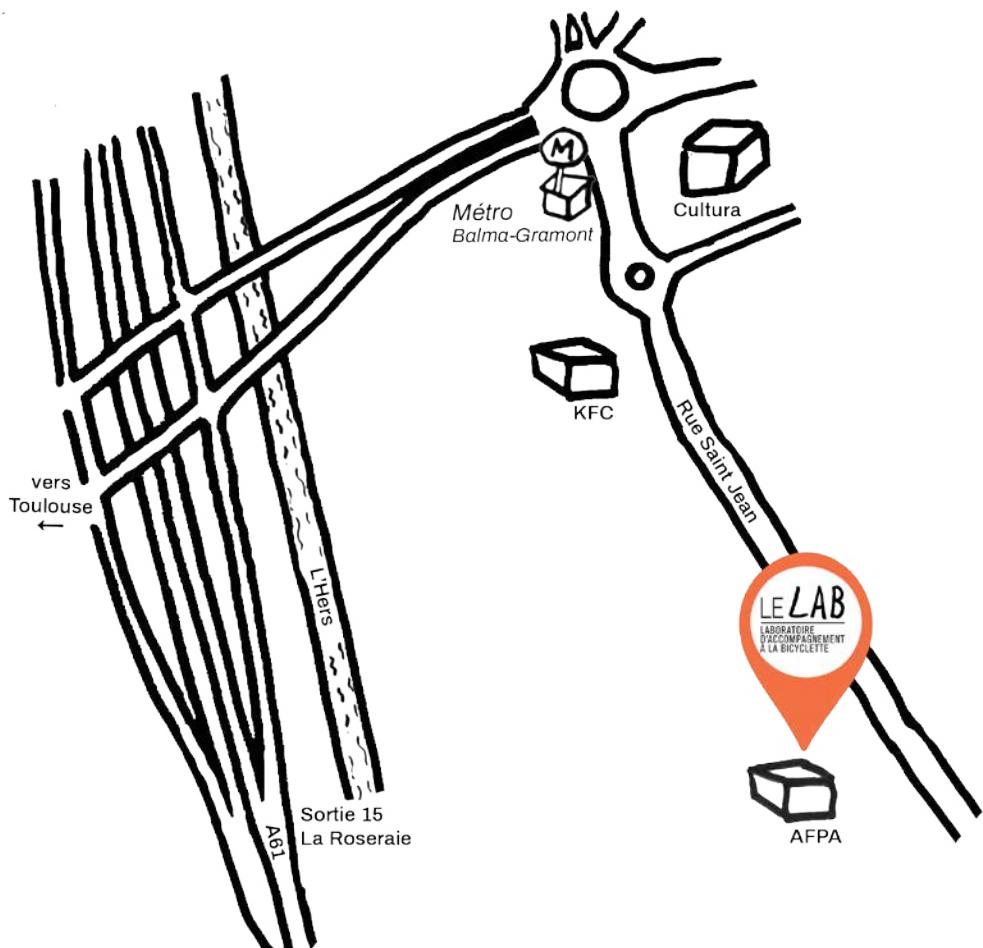


## Situation - hébergement - restauration

Le LAB est situé dans les locaux de l'AFPA, 73 rue Saint Jean 31240 Balma (Métro B, terminus Balma-Gramont).

Les possibilités d'hébergement et de restauration à proximité sont variées, et le métro permet de regagner le centre-ville de Toulouse rapidement. Pour les repas du midi, les stagiaires pourront profiter du réfectoire de l'AFPA Balma sur réservation préalable.

La Maison du Vélo met à disposition à titre gracieux un vélo pour chaque stagiaire durant les périodes de formation à Balma. Merci de nous communiquer votre taille pour la réservation du vélo en amont.



Pour toute demande spécifique (personnes en situation de handicap), merci de nous contacter.



Contactez-nous

Renseignements complémentaires et dossier de candidature auprès d'Agathe Peyre, chargée de l'organisme de formation  
[formations@maisonduvelotoulouse.com](mailto:formations@maisonduvelotoulouse.com)  
07 68 64 02 02