



# Programme de formations 2018

Cyclofficine d'Angoulême

*mise à jour septembre 2018*



## Rouler à vélo en sécurité

*Jeudi 31 mai, jeudi 13 septembre, 18h-21h*

*La Grande Pompe, 11 rue de Saint-Jean d'Angély 16710 Saint-Yrieix*

Bien entretenir son vélo permet de lui assurer une longue vie et de prévenir les pannes. Cela permet aussi de rouler en sécurité et donc de protéger les autres et soi-même.

La formation aborde les éléments obligatoires du vélo et les réglages courants : hauteur de sa selle, tension des freins. Sous forme de débat, nous parlerons de la sécurité à vélo : comment rouler sur la route ? Faut-il porter un casque ? Nous ferons un tour de l'entretien courant : pression des pneus, usure des patins, propreté de la chaîne. Si possible, venez avec votre vélo !



## Réparer une roue de vélo

*Mardi 5 juin, jeudi 20 septembre, 18h-21h*

*La Grande Pompe, 11 rue de Saint-Jean d'Angély 16710 Saint-Yrieix*

L'objectif est de connaître les différents composants de la roue de vélo pour assurer l'entretien et réparer les pannes les plus courantes.

La formation aborde les différents composants de la roue : chambre à air, pneu, rayons, jante, axe. Nous verrons comment bien les entretenir et verrons les principales pannes : crevaison, voile de la roue, jeu de l'axe.



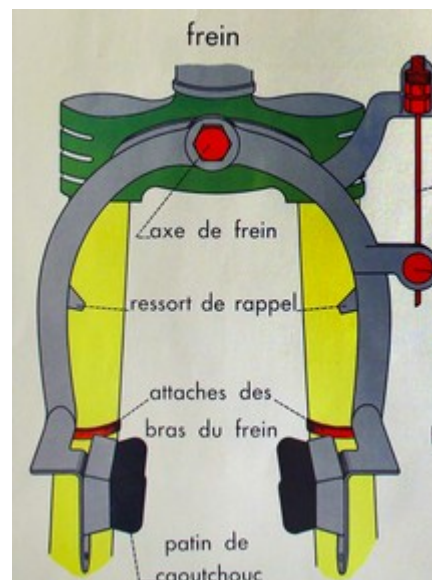
## Régler les freins

Mardi 12 juin, jeudi 27 septembre, 17h30-20h30

La Petite Pompe, MJC Louis Aragon, place Vitoria 16000 Angoulême

Avoir de bons freins, ça change la vie, et parfois ça la sauve !

La formation abordera les différents types de systèmes de freinage les plus courants, les réglages (position des patins, tension des câbles et des mâchoires) et l'entretien courant (changer un câble, changer les patins). Si possible, venez avec votre vélo !



## Animer un atelier participatif de réparation de vélos

Samedi 16 juin, samedi 6 octobre, 14h-17h

La Grande Pompe, 11 rue de Saint-Jean d'Angély 16710 Saint-Yrieix

Inciter au déplacement à vélo, permettre aux habitant-e-s d'un quartier de se rencontrer, sensibiliser à la réduction des déchets... autant de thèmes qui peuvent être abordés au travers d'un atelier de réparation! Pendant cette formation nous aborderons différents aspects : matériel, communication, pédagogie, réparations de base.



## **Infos pratiques**

Ces formations de 3h s'adressent aux personnes qui souhaitent animer des ateliers participatifs de réparation de vélo, mais qui ne se sentent pas les compétences nécessaires pour y arriver. Elles ont pour objectif de donner des compétences mécaniques mais surtout des outils pédagogiques pour les transmettre dans une démarche d'entraide et d'éducation populaire.

Chaque formation peut être suivie indépendamment.

Les formations sont gratuites et ne sont pas réservées aux adhérent·e·s de la Cyclofficine d'Angoulême : toute personne membre d'un atelier vélo ou souhaitant en monter un dans sa ville est la bienvenue !

L'inscription est obligatoire et se fait auprès de Marion, au minimum 5 jours avant la date de la formation. Les déplacements ne sont pas pris en charge mais il est possible d'être hébergé·e chez l'habitant·e.

Inscriptions en ligne : <http://www.cyclofficinedangouleme.org/formation-des-benevoles/>

## **Contact**

Marion Courjaud, animatrice réemploi cycle

Cyclofficine d'Angoulême

07 67 55 68 40

[marion@cyclofficinedangouleme.org](mailto:marion@cyclofficinedangouleme.org)

Plus d'infos sur l'association et les actions à venir sur :

[www.cyclofficinedangouleme.org](http://www.cyclofficinedangouleme.org)