



Stage autour de la transmission

Ce premier stage sera dédié à la transmission, ensemble de composants essentiels au bon fonctionnement et au rendement de votre vélo. Ces stages s'adressent aussi bien aux cyclistes débutants souhaitant gagner en autonomie qu'aux pratiquants réguliers désireux de mieux comprendre la mécanique de leur vélo.

Samedi 24 janvier – 14h00 / 16h30

Agopop – Villard de Lans

Contact@latelierduvelo.org

Objectifs du stage :

- Comprendre le rôle et le fonctionnement de la transmission
- Savoir diagnostiquer l'usure et les dysfonctionnements courants
- Apprendre à entretenir et régler correctement les composants
- Être capable d'effectuer les réparations de base en toute sécurité

Contenu technique :

La transmission regroupe l'ensemble des éléments qui permettent de transmettre l'effort du cycliste à la roue arrière. Au cours du stage, nous travaillerons en détail sur :

- **Les plateaux et le pédalier** : inspection, entretien, détection des dents usées ou déformées
- **Les dérailleurs avant et arrière** : compréhension de leur fonctionnement, réglage des butées, de la tension du câble et de l'indexation
- **Les câbles et gaines** : remplacement, réglage de la tension et amélioration de la qualité de passage des vitesses

L'entretien de la chaîne, de la cassette et de la roue libre seront abordé lors d'un autre stage.

Une attention particulière sera portée aux **réglages fins**, qui influencent directement la précision des changements de vitesses, le silence de fonctionnement et la durée de vie des composants. Les stagiaires apprendront également à utiliser les **outils spécifiques** (dérive-chaîne, clé à cassette, fouet à chaîne, jauge d'usure, etc.).

Méthode pédagogique :

Les stages alternent **apports théoriques simples**, démonstrations et **mise en pratique sur les vélos des participants ou ceux de l'atelier**. L'objectif est de repartir avec des gestes concrets, reproductibles chez soi.



Stage autour de la direction et de la fourche

Ce deuxième stage sera dédié à la **réparation et à l'entretien de la direction et de la fourche**, des éléments essentiels à la stabilité, à la précision de pilotage et à la sécurité du vélo. Ces stages s'adressent aux cyclistes souhaitant mieux comprendre la partie avant de leur vélo et acquérir les compétences nécessaires pour en assurer l'entretien courant.

Samedi 31 janvier – 14h00 / 16h30

Agopop – Villard de Lans

Contact@latelierduvelo.org

Objectifs du stage

- Comprendre le rôle et le fonctionnement du système de direction
- Identifier les signes d'usure ou de mauvais réglage
- Apprendre à entretenir et régler correctement les composants
- Être capable d'intervenir sur la direction et la fourche en toute sécurité

Contenu technique

La direction regroupe l'ensemble des composants qui permettent d'orienter la roue avant et d'assurer la stabilité du vélo. La fourche, quant à elle, joue un rôle majeur dans l'absorption des chocs et la précision de conduite. Le stage aborde en détail :

- **Le jeu de direction :**
Identification des différents standards (fileté, aheadset), démontage et remontage, nettoyage et graissage des roulements (billes ou cartouches), réglage de la précharge afin d'éliminer jeu et points durs.
- **La potence et le cintre :**
Vérification de l'alignement, serrage au couple, réglage de la hauteur et de l'angle pour une position confortable et sécurisée, contrôle de l'état des vis et des surfaces de contact.
- **Le pivot de fourche :**
Inspection du pivot (acier, aluminium ou carbone), contrôle de l'état de la bague de compression et des entretoises, détection des fissures ou marques d'usure.
- **La fourche rigide ou suspendue :**
Entretien courant d'une fourche rigide (nettoyage, contrôle des pattes et du té), principes de fonctionnement d'une fourche suspendue, vérifications de base (jeu, fuites, état des joints), réglages simples adaptés au poids et à la pratique.

- **La roue avant et son interface avec la fourche :**

Contrôle du bon positionnement de l'axe, du serrage (blocage rapide ou axe traversant) et influence sur la précision de direction.

Une attention particulière est portée aux **réglages de sécurité**, notamment au bon serrage des composants et à l'absence de jeu dans la direction, indispensables pour garantir un pilotage précis et éviter toute usure prématurée ou perte de contrôle.

Déroulement du stage

Le stage alterne **apports théoriques accessibles**, démonstrations et **exercices pratiques** sur les vélos des participant·es ou ceux de l'atelier. Chaque intervention est expliquée pas à pas afin de permettre aux stagiaires de reproduire les gestes en toute autonomie.



Stage autour du freinage

Ce troisième stage sera dédié à la réparation et à l'entretien du système de freinage, un élément fondamental de la sécurité et du contrôle du vélo. Ces stages s'adressent aux cyclistes souhaitant mieux comprendre la partie avant de leur vélo et acquérir les compétences nécessaires pour en assurer l'entretien courant.

Samedi 28 février – 14h00 / 16h30

Agopop – Villard de Lans

Contact@latelierduvelo.org

Objectifs du stage

- Comprendre les différents systèmes de freinage vélo
- Identifier les causes d'un freinage inefficace ou bruyant
- Savoir entretenir et régler les composants de freinage
- Acquérir les bases des réparations courantes en toute sécurité

Contenu technique

Le système de freinage permet de ralentir et d'arrêter le vélo de manière progressive et contrôlée. Le stage aborde les principaux types de freins et leurs spécificités :

- **Freins sur jante (V-brake, cantilever, étriers) :**
Principe de fonctionnement, contrôle de l'usure des patins, réglage de leur position par rapport à la jante (alignement, pincement), centrage des bras de frein et ajustement de la tension des câbles.
- **Freins à disque mécaniques :**
Fonctionnement du système, réglage des étriers, alignement du disque, contrôle de l'usure des plaquettes et optimisation de la puissance de freinage.
- **Freins à disque hydrauliques :**
Principes hydrauliques de base, identification des composants (leviers, durites, étriers), contrôle de l'usure des plaquettes, vérification du bon fonctionnement et notions de purge et d'entretien courant.
- **Câbles, gaines et durites :**
Inspection, remplacement et réglage de la tension, influence directe sur la progressivité et la réactivité du freinage.

- **Disques et jantes :**

Contrôle de l'état de surface, de l'usure et du voile, identification des contaminations (huile, graisse) et méthodes de nettoyage.

Une attention particulière est portée aux **réglages de sécurité**, essentiels pour garantir un freinage efficace, progressif et fiable quelles que soient les conditions d'utilisation. Les participant·es apprennent également à reconnaître les signes avant-coureurs d'usure ou de défaillance.

Déroulement du stage

Le stage combine **apports théoriques accessibles**, démonstrations et **mise en pratique** sur les vélos des participant·es ou ceux de l'atelier. Chaque manipulation est expliquée pas à pas afin de permettre une réelle montée en compétence et une autonomie durable.



Stage autour de la roue

Ce quatrième stage sera dédiés à la réparation et à l'entretien des roues, composants essentiels du vélo qui influencent directement le confort, le rendement, la fiabilité et la sécurité . Ces stages s'adressent aux cyclistes souhaitant mieux comprendre la partie avant de leur vélo et acquérir les compétences nécessaires pour en assurer l'entretien courant.

Samedi 7 mars – 14h00 / 16h30

Agopop – Villard de Lans

Contact@latelierduvelo.org

Objectifs du stage

- Comprendre la structure et le fonctionnement d'une roue de vélo
- Identifier les causes des défauts courants (voile, saut, craquement)
- Apprendre à entretenir les composants pour prolonger leur durée de vie
- Savoir effectuer les réglages et réparations de base

Contenu technique

La roue est un ensemble mécanique complexe qui doit allier légèreté, solidité et précision. Le stage aborde les principaux éléments qui la composent et leur interaction :

- **La jante :**
Identification des différents types de jantes (simple ou double paroi, freinage sur jante ou disque), contrôle de l'usure des pistes de freinage, détection des fissures, voiles et sauts.
- **Les rayons et leur tension :**
Rôle des rayons dans la rigidité de la roue, compréhension du croisement des rayons, contrôle et équilibrage des tensions, dévoilage latéral et vertical à l'aide d'un pied de centrage ou sur le vélo.
- **Le moyeu :**
Fonctionnement des moyeux à roulements (billes ou cartouches), démontage et entretien de base, nettoyage, graissage et réglage du jeu, contrôle de l'axe et des cônes.
- **Le fond de jante et l'étanchéité :**
Vérification de l'état du fond de jante, prévention des crevaisons, principes du montage tubeless (selon le matériel disponible).
- **Le pneu et la chambre à air :**
Démontage et remontage, identification des causes de crevaison, choix du pneu adapté à l'usage, pression et influence sur le confort, le rendement et la longévité de la roue.

Une attention particulière est portée aux **réglages de précision**, indispensables pour garantir une roue fiable, durable et agréable à rouler. Les participant·es apprennent à utiliser les **outils spécifiques** tels que la clé à rayons, le démonte-pneu, la pompe avec manomètre et les supports de centrage.

Déroulement du stage

Le stage alterne **apports théoriques accessibles**, démonstrations et **mise en pratique** sur les roues des participant·es ou celles de l'atelier. L'objectif est de permettre à chacun·e de comprendre les contraintes mécaniques d'une roue et d'acquérir les gestes essentiels pour un entretien autonome.