

PRATIQUER LE VELO AVEC SERENITE.

Trois séances de formation, orientées sur des thèmes précis, vont vous permettre d'acquérir les bases techniques afin de surmonter la majorité des aléas auxquels des cyclistes peuvent être confrontés.

- Elles sont complémentaires de l'atelier vélo du samedi matin dédié au diagnostic.
- Elles se tiendront dans la cour de St Léon, de 16h30 à 18h30 l'après midi du samedi où est programmé un atelier vélo.

LES THEMES DES TROIS MODULES DE FORMATION	
<u>Séance vélo 1 : PRATIQUER SUREMENT ET CONFORTABLEMENT</u>	
Programme :	<ul style="list-style-type: none">• Vérifications, réglages et entretiens élémentaires.• Equipements et accessoires essentiels.
<u>Séance vélo 2 : FAIRE FACE A CERTAINS PROBLEMES.</u>	
Programme	<ul style="list-style-type: none">• Changer un pneu• Réparer une crevaison.
<u>Séance vélo 3 ; FAIRE FACE A D'AUTRES INCIDENTS.</u>	
Programme	<ul style="list-style-type: none">• Changer un câble de frein ou de dérailleur• Changer et régler des patins de freins.

LA PROGRAMMATION
<ul style="list-style-type: none">• Le 28 mai sont proposées les séances : vélo 1 (16h30 à 17h15) et vélo 2 (17h25 à 18h10).
<ul style="list-style-type: none">• Le 11 juin sont proposées les séances : vélo 1 (16h30 à 17h15) et vélo 3 (17h25 à 18h10).
<ul style="list-style-type: none">• Le 18 juin sont proposées les séances : vélo 1 (16h30 à 17h15) et vélo 2 (17h25 à 18h10).








Ces activités sont gratuites et ouvertes à tous mais, pour en faciliter l'organisation, il est demandé aux personnes intéressées de s'inscrire auparavant en envoyant un mail à info.afcsaintleon@gmail.com

Il est souhaitable de venir avec un minimum d'outillage pour pleinement profiter des séances (cf. « **outillage souhaitable** » en pages suivantes).

Bien entendu, si cette proposition de service trouve un public, sa planification sera étendue à d'autres dates...

CONSEILS POUR PRATIQUER CONFORTABLEMENT

1. L'équipement du cycliste








 <p>35€</p> <p>BTWIN CASQUE VELO VILLE 540 GRIS</p>	 <p>13€</p> <p>TRIBAN GANTS VELO 500 MI-SAISON JAUNE FLUO</p>
 <p>6€</p>  <p>BTWIN GILET DE SECURITE HAUTE VISIBILITÉ 500 JAUNE FLUO ADULTE</p>	 <p>6,50€</p> <p>BTWIN SERRE-PANTALON VELO SCRATCH VISIBILITE NUIT EPI 540</p>
 <p>30€</p> <p>BTWIN PONCHO PLUIE VÉLO 900 VERT/TURQUOISE</p>	 <p>5€</p> <p>ROCKRIDER LUNETTES DE VTT ADULTE ST 100 GRISES CATÉGORIE 3</p>

2. L'outillage souhaitable

L'outillage suggéré ci-dessous, ou un matériel équivalent, sera nécessaire pour pleinement profiter des ateliers vélo à thème.

 <p>4,50€</p> <p>RIVERSIDE POMPE À MAIN 100 NOIRE</p>	<p>Ecodesign</p>  <p>8€ 26,67€/L</p>  <p>DECATHLON ALL IN ONE CO2 300ML</p>
 <p>5€</p> <p>DECATHLON OUTIL MULTIFONCTION VELO MULTITOOL 100</p>	 <p>3€ 1€/unités</p> <p>DECATHLON LOT DE 3 DEMONTE-PNEUS JAUNE</p>
 <p>3€</p> <p>DECATHLON KIT DE PATCHS DE REPARATION CHAMBRE A AIR VELO</p>	<p>Si vous voulez en faire plus... (comporte un outil multifonction et 3 démonte-pneus).</p>  <p>22€</p> <p>DECATHLON BOITE A OUTILS VELO 100</p>

3. Les accessoires de bases

 <p>18€ Dont 0,02€ d'éco-participation</p> <p>OXYLANE ECLAIRAGE AVANT ET ARRIÈRE TILT NOIR</p>	 <p>32€ -21% 25€</p> <p>ELOPS ANTIVOL VELO U 920 ART2 + CABLE</p>
 <p>20€</p> <p>ELOPS PANIER VELO 100 ARRIERE 13 LITRES POUR PORTE BAGAGES</p>	 <p>6€</p> <p>OLYMPIQUE TENDEUR PORTE-BAGAGES NOIR</p>
 <p>3,90€</p>  <p>ELOPS SONNETTE VELO 100 NOIR</p>	 <p>8€</p> <p>BTWIN BÉQUILLE 300 CENTRALE</p>