Nouveau calendrier des cours d'entretien pour les nouveaux cyclistes

PAGE	THÈME	STYLE D'ENSEIGNEMENT	DURÉE
<i>Pneus et chambres à air</i>			
12	Démontage des roues	Démonstration et travaux pratiques	10
15	Démontage du pneu et de la chambre à air de la jante	Démonstration et travaux pratiques	10
15	Inspection de la chambre à air	Démonstration	5
22	Installation du pneu et de la chambre à air sur la roue	Démonstration et laboratoire	10
26	Installation de roues	Démonstration et travaux pratiques	5
<i>Chaînes</i>			
109	Usure et dommages des chaînes	Cours	5
110	Nettoyage de la chaîne	Démonstration	5
110	Lubrification de la chaîne	Démonstration et laboratoire	10
<i>Pignons arrière</i>			
36	Inspection et nettoyage des pignons	Démonstration et laboratoire	10
<i>Systèmes de dérailleurs</i>			
133	Réglage de l'index (arrière)	Démonstration et laboratoire	20
<i>Réglage des roues</i>			
63	Usure, dommages et réparation des roues	Cours magistral et travaux pratiques	20
<i>Systèmes de freinage</i>			
184	Frein sur jante : vérification de l'alignement des patins	Démonstration et travaux pratiques	20
164	Frein à disque hydraulique : vérification de l'alignement des plaquettes	Démonstration et travaux pratiques	10
174	Frein à disque mécanique : vérification de l'alignement des plaquettes	Démonstration et travaux pratiques	10
<i>Cadre et fourche</i>			
219	Inspection des dommages au cadre	Cours	10
TOTAL :			160

Horaire des cours pour débutants

PAGE	THÈME	STYLE D'ENSEIGNEMENT	MINUTES
Chapitre 1 — Compétences mécaniques de base			
1-ii	Discours de bienvenue	Cours	10
2	Tension et couple des fixations filetées	Cours	5
4	Lubrifiants, freins-filets et nettoyeurs	Lecture	—
6	Diagnostic et résolution des problèmes mécaniques	Lecture	—
6	Sélection des outils	Lecture	—
7	Supports de réparation	Lecture	—
7	Aménagement de l'atelier à domicile	Lecture	—
TOTAL :			15
Chapitre 2 — Pneus et chambres à air			
2-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
12	Démontage des roues	Démonstration et travaux pratiques	5
14	Démontage du pneu et de la chambre à air de la jante	Démonstration et travaux pratiques	10
15	Inspection de la chambre à air	Cours	5
16	Inspection des pneus	Cours	5
17	Bande de jante	Lecture	—
18	Produits d'étanchéité pour chambres à air	Lecture	—
18	Chambres à air	Lecture	—
19	Valves de chambre à air	Lecture	—
20	Dimensions des pneus et des chambres à air	Lecture	—
21	Installation des pneus et chambres à air sur les roues	Démonstration et laboratoire	10
22	Installation de roues	Démonstration et travaux pratiques	10
26	Systèmes sans chambre à air	Cours	5
TOTAL :			55
Chapitre 3 — Pignons arrière			
3-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
32	Démontage et installation du pignon de cassette	Démonstration	10
35	Démontage et installation du pignon de roue libre	Démonstration	10
36	Inspection et nettoyage du pignon	Démonstration et laboratoire	10
TOTAL :			35
Chapitre 5 — Centrage des roues			
5-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
54	Aperçu du centrage des roues	Cours	5
56	Procédures de centrage (latéral)	Démonstration et travaux pratiques	20
63	Usure, dommages et réparation des roues	Cours	5
TOTAL :			35
Chapitre 7 — Pédaliers			
7-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
76, 83	Types de systèmes de manivelle et de boîtier de pédalier	Cours	10
83	Usure du boîtier de pédalier	Cours magistral et travaux pratiques	10
TOTAL :			

Chapitre 8 — Chaînes			
8-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
103	Chaînes Shimano® avec rivet de connexion	Démonstration et travaux pratiques	15
105	Chaînes avec maillon rapide	Cours magistral et travaux pratiques	10
109	Usure et détérioration des chaînes	Cours magistral et travaux pratiques	10
110	Nettoyage de la chaîne	Démonstration seule ou avec travaux pratiques (30)	15
110	Lubrification de chaîne	Démonstration et laboratoire	10
TOTAL :			65
Chapitre 9 — Pédales			
9-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
114	Démontage de la pédale	Démonstration et travaux pratiques	5
114	Installation de la pédale	Démonstration et laboratoire	5
TOTAL :			15
Chapitre 10 — Systèmes de dérailleurs			
10-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
131	Dérailleur arrière	Cours	5
132	Réglage de la vis de butée	Démonstration et travaux pratiques	15
133	Réglage de l'index	Démonstration et laboratoire	20
134	Réglage de la vis B	Démonstration	5
139	Usure et entretien du dérailleur	Cours	5
139	Dépannage des systèmes de dérailleurs	Cours	5
TOTAL :			60
Chapitre 13 — Systèmes de freins à disque à étrier			
13-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
160	Types d'étriers	Cours	5
162	Disques de frein à disque	Cours	5
164, 174	Alignement des étriers de frein : hydraulique et mécanique	Démonstration et laboratoire	30
TOTAL :			45
Chapitre 14 — Systèmes de freins à étrier sur jante			
14-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
182	Longueur du boîtier du câble	Lecture	—
184	Plaquettes de frein	Démonstration et laboratoire	45
185	Réglage des étriers à tirage linéaire	Inclure si nécessaire	—
187	Réglage de l'étrier cantilever	À inclure si nécessaire	—
189	Réglage de l'étrier à double pivot	À inclure si nécessaire	—
191	Réglage de l'étrier à tirage latéral	À inclure si nécessaire	—
TOTAL :			50

Horaire des cours intermédiaires

PAGE	THÈME	STYLE D'ENSEIGNEMENT	MINUTES
Chapitre 1 — Compétences mécaniques de base			
1-ii	Discours de bienvenue	Cours	10
2	Tension et couple des fixations filetées	Cours	10
4	Lubrifiants, freins-filets et nettoyants	Lecture	—
5	Systèmes de roulements	Reading	—
6	Diagnostic et résolution des problèmes mécaniques	Lecture	—
6	Sélection des outils	Lecture	—
7	Supports de réparation	Lecture	—
7	Aménagement de l'atelier à domicile	Lecture	—
TOTAL :			20
Chapitre 2 — Pneus et chambres à air			
2-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
12	Démontage des roues	Lecture	—
14	Systèmes d'axe traversant	Démonstration	10
15	Démontage du pneu et de la chambre à air de la jante	Lecture	—
15	Inspection de la chambre à air	Cours	5
16	Inspection des pneus	Cours	5
21	Dimensions des pneus et des chambres à air	Lecture	—
22	Installation des pneus et des chambres à air sur les roues	Démonstration	10
26	Installation des roues	Démonstration	10
23	Systèmes de pneus sans chambre à air	Démonstration	10
25	Systèmes de conversion tubeless	Lecture	—
TOTAL :			55
Chapitre 3 — Pignons arrière			
3-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
34	Démontage et installation du pignon de cassette	Démonstration et travaux pratiques	15
36	Démontage et installation du pignon de roue libre		
38	Inspection et nettoyage du pignon	Cours	10
39	Pignon à pignon fixe	Lecture	—
TOTAL :			30
Chapitre 4 — Moyeux			
4-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
42	Entretien des roulements de moyeu pour les modèles à cône et cuvette réglables	Cours	5
45	Réglage du moyeu	Démonstration et travaux pratiques	20
47	Moyeux à roulements à cartouche	Cours	10
TOTAL :			40
Chapitre 5 — Centrage des roues			
5-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
56	Procédures de rectification	Cours magistral et démonstration	10
57	Alignement latéral	Démonstration et travaux pratiques	20

57	Alignement radial	Démonstration	5
59	Centrage de roue (dish)	Démonstration et laboratoire	5
60	Tension des rayons	Démonstration	5
63	Usure, dommages et réparation des roues	Cours	5
TOTAL :			55
Chapitre 7 — Pédaliers			
7-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
77	Démontage et montage de la manivelle	Démonstration et travaux pratiques	30
77	Systèmes de manivelles à extraction automatique	Inclure si nécessaire	—
78	Manivelles en trois parties	Inclure si nécessaire	—
79	Manivelles à fente de compression en deux parties	À inclure si nécessaire	—
80	Manivelles en deux parties utilisant une rondelle ondulée	À inclure si nécessaire	—
80	Manivelles en deux parties : bague de réglage de la précharge	À inclure si nécessaire	—
85–90	Entretien des roulements de pédalier pour boîtiers non filetés	Démonstration à l'aide d'un modèle standard	10
96	Usure et dommages des plateaux	Cours	5
TOTAL :			50
Chapitre 8 — Chaînes			
8-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
100	Dimensionnement des chaînes pour les vélos à dérailleur	Démonstration et travaux pratiques	10
102	Démontage de la chaîne	Démonstration et travaux pratiques	10
103	Chaînes Shimano® avec rivet de connexion	Démonstration et laboratoire	15
105	Chaînes avec raccord rapide	Cours	5
109	Usure et détérioration des chaînes	Cours	5
110	Nettoyage de la chaîne	Démonstration	5
110	Lubrification de la chaîne	Démonstration et laboratoire	10
TOTAL :			65
Chapitre 10 — Systèmes de dérailleurs			
10-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
118	Système de câbles	Cours	5
119	Longueur et acheminement du boîtier de câble	Cours	5
124	Dérailleur avant	Démonstration	10
127	Réglage de la vis de butée	Démonstration et laboratoire	10
129	Réglage de l'index avant	Démonstration et laboratoire	10
131	Dérailleur arrière	Cours	5
132	Réglage de la vis de butée	Démonstration et travaux pratiques	20
133	Réglage de l'index	Démonstration et laboratoire	20
134	Réglage de la vis B	Démonstration	5

136	Alignement et réparation du support de dérailleur	Démonstration	10
TOTAL :			105
Chapitre 13 — Systèmes de freins à disque à étrier			
13-i	Aperçu du chapitre	Conférence	5
160	Types d'étriers	Cours	5
164	Alignement des étriers de frein hydrauliques	Démonstration et travaux pratiques	20
174	Alignement mécanique des étriers de frein	Démonstration et travaux pratiques	20
TOTAL :			50
Chapitre 14 — Systèmes de freins à étrier sur jante			
14-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
181	Système de câbles	Cours	5
183	Freins sur jante à étrier	Démonstration et travaux pratiques	30
185	Réglage des étriers à tirage linéaire	À inclure si nécessaire	—
187	Réglage de l'étrier cantilever	À inclure si nécessaire	—
189	Réglage de l'étrier à double pivot	À inclure si nécessaire	—
191	Réglage de l'étrier à tirage latéral	À inclure si nécessaire	—
TOTAL :			40
Chapitre 15 — Guidons, potences, selles et tiges de selle			
15-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
194	Guidon droit	Lecture	—
195	Guidon courbé (guidon de route)	Lecture	—
196	Potences	Conférence	10
199	Tiges de selle	Conférence	5
TOTAL :			20
Chapitre 16 — Jeux de direction			
16-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
204	Types de casques	Cours	5
207	Réglage du casque sans filetage	Démonstration et travaux pratiques	15
TOTAL :			25
Chapitre 19 — Réparation pendant la conduite			
2	—	À inclure si nécessaire	—

Horaire des cours avancés

PAGE	THÈME	STYLE D'ENSEIGNEMENT	MINUTES
Chapitre 1 — Compétences mécaniques de base			
1-ii	Discours de bienvenue	Cours	10
2	Tension et couple des fixations filetées	Cours	10
4	Lubrification, freins-filets et nettoyeurs	Lecture	—
5	Systèmes de roulements	Reading	—
6	Diagnostic et résolution des problèmes mécaniques	Lecture	—
6	Sélection des outils	Lecture	—
7	Supports de réparation	Lecture	—
7	Installation d'un atelier à domicile	Lecture	—
8	Procédures de travail et sécurité	Cours	5
TOTAL :			25
Chapitre 2 — Pneus et chambres à air			
2-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
12	Démontage des roues	Lecture	—
15	Inspection de la chambre à air	Lecture	—
15	Retrait du pneu et de la chambre à air de la jante	Lecture	—
15	Inspection de la chambre à air	Cours	5
16	Inspection des pneus	Cours	5
21	Dimensions des pneus et des chambres à air	Cours	10
23-25	Pneus sans chambre à air et systèmes de conversion	Conférence et démonstration	15
26	Installation des roues	Démonstration	10
28	Systèmes à axe traversant	Démonstration	10
TOTAL :			60
Chapitre 3 — Pignons arrière			
3-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
32	Démontage et installation du pignon de cassette	Démonstration et travaux pratiques	15
36	Inspection et nettoyage des pignons	Cours	10
TOTAL :			30
Chapitre 4 — Moyeux			
4-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
42	Entretien des roulements de moyeu pour les modèles à cône et cuvette réglables	Cours	5
44	Démontage	Démonstration	5
45	Inspection des pièces	Démonstration	5
45	Assemblage	Démonstration	5
45	Réglage du moyeu	Démonstration et laboratoire	20
47	Moyeux à roulements à cartouche	Cours	25
TOTAL :			70
Chapitre 5 — Alignement des roues			
5-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
54	Présentation du dressage des roues	Cours	5
56	Procédures de rectification	Cours	10

57	Alignement latéral	Démonstration et travaux pratiques	20
57	Alignement radial	Démonstration	5
59	Centrage de roue (dish)	Démonstration	5
60	Tension des rayons	Démonstration	5
62	Équilibre de la tension des rayons	Démonstration	10
63	Usure, dommages et réparation des roues	Cours	5
TOTAL :			70
Chapitre 7 — Pédaliers			
7-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
76	Types de manivelles	Cours	10
77	Démontage et montage de vilebrequins	Démonstration et travaux pratiques	30
77	Systèmes de manivelles à extraction automatique	À inclure si nécessaire	—
78	Manivelles en trois parties	Inclure si nécessaire	—
79	Manivelles à fente de compression en deux parties	À inclure si nécessaire	—
80	Manivelles en deux parties utilisant une rondelle ondulée	Inclure si nécessaire	—
80	Manivelles en deux parties : bague de réglage de la précharge	À inclure si nécessaire	—
81	Manivelles Campagnolo® et Fulcrum® Ultra-Torque®	À inclure si nécessaire	—
83	Types de systèmes de boîtiers de pédalier	Cours	5
84	Normes filetées	Cours	5
84	Normes non filetées	Cours	10
85–89	Entretien des roulements de pédalier pour boîtiers non filetés	Démonstration à l'aide d'une norme	10
90	Entretien des roulements de pédalier pour boîtiers filetés	Démonstration à l'aide d'une norme	10
95	Remplacement du plateau avec bras de fixation	Lecture	5
TOTAL :			90
Chapitre 8 — Chaînes			
8-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
100	Dimensionnement des chaînes pour les vélos à dérailleur	Démonstration et travaux pratiques	10
102	Démontage de la chaîne	Démonstration et travaux pratiques	10
103	Chaînes Shimano® avec rivet de connexion	Démonstration et laboratoire	15
105	Chaînes avec maillons rapides	Cours	5
106	Chaîne avec rivets réutilisables	Démonstration et travaux pratiques	10
109	Usure et dommages de la chaîne	Cours	5
110	Nettoyage de la chaîne	Démonstration	5
110	Lubrification de la chaîne	Démonstration et laboratoire	10
TOTAL :			75
Chapitre 10 — Systèmes de dérailleurs			
10-i	Aperçu du chapitre	Cours	5

118	Système de câbles	Cours	5
119	Longueur et acheminement du boîtier de câble	Cours	5
120	Leviers de changement de vitesse	Démonstration	10
124	Dérailleur avant	Démo	10
126	Réglage de la hauteur	Démonstration et laboratoire	10
126	Réglage de la rotation		
127	Réglage de la vis de butée	Démonstration et laboratoire	15
129	Réglage de l'index avant	Démonstration et laboratoire	10
130	Performances du dérailleur avant	Cours	5
131	Dérailleur arrière	Cours	5
131	Capacité du dérailleur et taille maximale du pignon	Cours	5
132	Réglage de la vis de butée	Démonstration et travaux pratiques	15
133	Réglage de l'index	Démonstration et laboratoire	20
134	Réglage de la vis B	Démonstration	5
136	Alignement et réparation du support de dérailleur	Démonstration	15
139	Usure et entretien du dérailleur	Lecture	—
TOTAL :			140
Chapitre 11 — Systèmes de dérailleurs électroniques			
11-	Aperçu du chapitre	Cours	5
142–150	Sélectionnez un modèle à présenter	Démonstration	10
TOTAL :			15
Chapitre 13 — Systèmes de freinage à disque à étrier			
13-	Aperçu du chapitre	Cours	5
160	Types d'étriers	Cours	5
161	Plaquettes de frein	Cours	5
162	Disques de frein à disque	Cours	5
163	Systèmes de freinage hydrauliques	Lecture	—
164	Alignement des étriers de frein hydrauliques	Démonstration et travaux pratiques	20
174	Systèmes de freinage à disque mécaniques	Démonstration et travaux pratiques	20
TOTAL :			80
Chapitre 14 — Systèmes de freins à étrier sur jante			
14-	Aperçu du chapitre	Cours	5
181	Système de câbles	Cours	5
183	Freins sur jante à étrier	Démonstration et travaux pratiques	30
185	Réglage des étriers à tirage linéaire	À inclure si nécessaire	—
187	Réglage de l'étrier cantilever	À inclure si nécessaire	—
189	Réglage de l'étrier à double pivot	Inclure si nécessaire	—
191	Réglage de l'étrier de frein latéral	Inclure si nécessaire	—
TOTAL :			40
Chapitre 15 — Guidons, potences, selles et tiges de selle			

15- i	Aperçu du chapitre	Cours	5
196 i	Tiges	Cours	15
200	Dimensionnement du boîtier du compte-gouttes	Démonstration	10
TOTAL :			25
Chapitre 16 — Casques			
16- i	Aperçu du chapitre	Cours	5
204 i	Types de casques	Cours	5
207	Réglage du jeu de direction sans filetage	Démonstration et travaux pratiques	15
209	Remplacement et installation du casque	Cours	10
TOTAL :			35
Chapitre 17 — Cadre et fourche			
17- i	Aperçu du chapitre	Cours	5
TOTAL			5
Chapitre 18 — Suspension			
18- i	Aperçu du chapitre	Cours	5
TOTAL			5
Chapitre 19 — Réparations pendant le trajet			
228	—	Inclure si nécessaire	—

Pneus et chambres à air Calendrier des cours

PAGE	THÈME	STYLE D'ENSEIGNEMENT	DURÉE
2-i	Aperçu du chapitre	Cours	15
12	Démontage des roues	Cours	5
15	Démontage du pneu et de la chambre à air de la jante	Démonstration et travaux pratiques	10
15	Inspection de la chambre à air	Cours	5
16	Inspection des pneus	Cours	5
17	Bande de jante	Lecture	5
18	Réparation de chambre à air	Démonstration et laboratoire	20
18	Réparation de chambres à air à l'aide de rustines auto-vulcanisantes		
18	Réparation avec des rustines préencollées	Démonstration uniquement	5
19	Produits d'étanchéité pour chambres à air	Cours	5
19	Chambres à air	Lecture	—
19	Réparation temporaire des pneus avec un sabot de pneu	Lecture	—
20	Valves de chambre à air	Conférence	5
21	Dimensions des pneus et des chambres à air	Cours	5
22	Installation des pneus et des chambres à air sur les roues	Démonstration et travaux pratiques	10
26	Installation de roues	Démonstration et travaux pratiques	10
23	Systèmes de pneus sans chambre à air	Cours	5
TOTAL :			110

Cours sur les freins à disque à étrier

PAGE	THÈME	STYLE D'ENSEIGNEMENT	MINUTES
13-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
160	Types d'étriers	Cours	5
161	Plaquettes de frein	Cours	5
162	Disques de frein à disque	Cours	5
163	Systèmes de freinage hydrauliques	Lecture	—
164	Alignement des étriers de frein hydrauliques	Démonstration et travaux pratiques	20
165	Entretien du liquide de frein hydraulique (si laboratoire comme purge)	Démonstration et travaux pratiques	60
166	Freins hydrauliques Shimano®	Inclure si nécessaire	—
168	Freins hydrauliques à étrier Magura®	Inclure si nécessaire	—
169	Freins hydrauliques à étrier Hayes®	Inclure si nécessaire	—
170	Freins hydrauliques à étrier SRAM® et Avid®	Inclure si nécessaire	—
173	Freins hydrauliques Tektro®	À inclure si nécessaire	—
174	Systèmes de freins à disque mécaniques	Démonstration et laboratoire	20
TOTAL :			120

Horaire des cours sur les roues

PAGE	THÈME	STYLE D'ENSEIGNEMENT	MINUTES
5-i	Aperçu	Cours magistral	5
54	Aperçu du WheelTruing	Cours	5
56	Procédures de centrage	Cours	10
57	Alignement latéral	Démonstration et travaux pratiques	20
57	Alignement radial	Démonstration et laboratoire	15
59	Centrage des roues (dish)	Démonstration et travaux pratiques	15
60	Tension des rayons	Démonstration et laboratoire	20
62	Remplacement des rayons cassés et endommagés	Cours	10
63	Usure, dommages et réparation des roues	Cours	15
TOTAL :			115

Calendrier des cours de fabrication de roues

PAGE	THÈME	STYLE D'ENSEIGNEMENT	MINUTES
66	Spokes	Cours magistral	10
66	Moyeu	Cours magistral et travaux pratiques	10
67	Rim	Cours magistral et démonstration	15
68	Motifs croisés des rayons	Conférence	5
69	Première des quatre séries	Démonstration et travaux pratiques	20
70	Deuxième des quatre séries	Démonstration et laboratoire	15
71	Troisième des quatre séries	Démonstration et laboratoire	15
72	Quatrième des quatre séries	Démonstration et laboratoire	15
72	Mettre la roue sous tension	Démonstration et laboratoire	15
72	Transfert de la roue à la jante	Démonstration ou cours magistral	10
TOTAL :			135
<i>Amener la roue à pleine tension</i>			<i>+30</i>

Horaire des cours sur les systèmes de dérailleurs

PAGE	THÈME	STYLE D'ENSEIGNEMENT	MINUTES
10-i	Aperçu du chapitre	Cours	5
118	Système de câbles	Cours	5
119	Longueur et acheminement du boîtier de câble	Cours	10
120	Leviers de changement de vitesse	Démonstration	15
124	Dérailleur avant	Démonstration et laboratoire	25
126	Réglage de la hauteur		
126	Réglage de la rotation		
127	Réglage de la vis de butée	Démonstration et laboratoire	20
129	Réglage de l'index avant	Démonstration et laboratoire	10
131	Dérailleur arrière	Cours	5
131	Capacité du dérailleur et taille maximale du pignon	Cours	5
132	Réglage de la vis de butée	Démonstration et travaux pratiques	15
133	Réglage de l'index	Démonstration et laboratoire	30
134	Réglage de la vis B	Démonstration	5
135	Système d'embrayage Déralleurs arrière	Cours	5
136	Ligne de chaîne	Cours	5
136	Alignement et réparation du support de dérailleur	Démonstration	5
139	Usure et entretien du dérailleur	Cours	5
TOTAL :			170