

Cours Novice

PAGE	SUJET	PRESTATION	MINUTES	
Chapitre 1: Compétences mécaniques de base				
1-ii	Mot de bienvenue	Lecture	10	
2	Couple de serrage bouons et écrous	Lecture	5	
4	Enduits, lubrifiants et solvants	Lecture	—	
6	Analyse et resolution de problèmes	Lecture	—	
6	La variété et selection des outils	Lecture	—	
6	Base de réparation	Lecture	—	
7	Atelier à domicile	Lecture	—	
8	Cycles de maintenance	Lecture	5	
TOTAL:			20	
Chapitre 2: Pneus et chambres à air				
2-i	Introduction	Lecture	5	
12	Retirer les roues	Lecture	5	
14	Retirer le pneu et la chambre à air	Demo & Lab	10	
15-16	Inspection du pneu et de la chambre à air	Lecture	10	
17	Fond de jante	Lecture	5	
17	Réparation du pneu et de la chambre à air	Demo & Lab	10	
17				
18	Scellant (Tubeless)	Lecture	—	
18	Protections de pneu interne (Armour)	Lecture	—	
19	Valves	Lecture	—	
20	Les dimensions de pneus et chambres à air	Lecture	—	
21	Installation du pneu et de la chambre à air	Demo & Lab	10	
22	Installation des roues	Demo & Lab	10	
26	Systeme Tubeless	Lecture	5	
TOTAL:			70	
Chapitre 3: Pignons				
3-i	Introduction	Lecture	5	
34	Remplacement de Cassette et pignons	Demo	10	
36				
38	Nettoyage et inspection des pignons	Demo & Lab	10	
39	Pignons fixes	Lecture	—	
TOTAL:			25	
Chapitre 5: Alignement de roues				
5-i	Introduction	Lecture	5	
54	Alignement de roues	Lecture	5	
56		Demo & Lab	10	
62	Réparation de dommages et usure des roues	Lecture	10	
TOTAL:			30	
Chapitre 6: Pedales				
6-i	Introduction	Lecture	5	
66	Remplacement des pédales	Demo & Lab	5	
66		Demo & Lab	5	
67	Dommages aux filets de pédales du pédalier	N/A	—	
TOTAL:			15	
Chapitre 7: Pédaliers				
7-i	Introduction	Lecture	5	
70	Types de pédaliers	Lecture	10	
91	Plateaux	Lecture	5	
92	Usure et dommages aux plateaux	N/A	—	
TOTAL:			20	
Chapitre 8: Chaines				
8-i	Introduction	Lecture	5	
99	Chaines à rivet	Demo & Lab	15	
102	Chaine avec maillon universel	Lecture	5	
106	Usure et dommages aux chaines	Lecture & Lab	10	
107	Nettoyage et lubrification de la chaine	Demo only or	15	
107		Demo & Lab	10	
TOTAL:			60	
Chapitre 9: Derailleurs				
120	Derailleur avant (Ajustement des limites)	Demo & Lab	15	
122	Ajustement du derailleur avant (tension du cable)	Demo & Lab	10	
124	Derailleur arrière	Lecture	5	
125	Derailleur arrière (Ajustement des limites)	Demo & Lab	15	
127	Derailleur arrière (Ajustement de la vis "B")	Demo	5	
127	Ajustement du derailleur arrière (tension du cable)	Demo & Lab	20	
132	Usure et entretien du derailleur arrière	Lecture	5	
133	Diagnostic du système de derailleur	Lecture	5	
TOTAL:			85	
Chapitre 11: Freins à disque				
150	Types d'étriers	Lecture	10	
151	Rotors	Lecture	5	
162	Freins à disque mécaniques	Demo & Lab	20	
163				Levier de frein
163				Ajustement de l'étrier
TOTAL:			40	
Chapitre 12: Freins à jante				
170	Levier de frein	Lecture	5	
171	Principe des cables	Lecture	5	
172	Lubrification des cables	Lecture	—	
172	Les gaines	Lecture	—	
173	Types d'étriers	Demo & Lab	30	
174	Patins de freins	Demo & Lab	10	
TOTAL:			55	