



FORMATION – ROULER EN CADENCE

**“AVANT DE LÂCHER LES WATTS, PENSE À
TENDRE TON CÂBLE DE FREIN”**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :



- Savoir réaliser un entretien courant de son vélo (musculaire ou VAE)
- Repérer les zones critiques d'usure et d'entretien
- Utiliser les bons produits selon l'usage et le type de vlo
- Anticiper les risques liés aux VAE (moteur, batterie, stockage)
- Acquérir une méthodologie simple, efficace et reproductible

PUBLICS CONCERNÉS :



Salariés / CSE, RH, responsables RSE / Conseillers mobilité.

CONTENU & DÉROULÉ :

MODULE	CONTENU	MÉTHODE
 ICE BREAKER	Quiz / brainstorming entretien vélo	Ludique et participatif
 ANATOMIE VÉLO	Schéma	Visuel et interactif
 LES YEUX DU MECANO	Zones critiques : pneus, freins, câbles... Nettoyage, graissage, ajustements de base	Pédagogique et concret
 TRANSMISSION ET VAE	Transmission et composants : les bons réflexes pour viter l'usure Focus VAE : moteur et batterie, stockage	Visuel et interactif
 CHALLENGE MÉCANO EXPRESS	Vrai/faux et/ou mise en situation pratique	En équipe
 BONUS	Réparation simple en option	Pratique & valorisant
 ÉCHANGES & BIENFAITS	Retour d'expérience et intégration dans la routine quotidienne	Inspirant & collectif

MODALITÉS :

Durée : de 1h à 3,5h

Tarif : à partir de 200 € net (1h) / 450 € net (½ journée)

Lieu : en intra-entreprise (sur site)

Supports : guides pratiques, vidéos, matériel fourni

Formule : clés en main – on s'occupe de tout, de la com au SAV