

# Stage initiation mécanique organisé par le codep 92

le samedi 31 mars 2012

par Eric Lesieur

[http://abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2012\\_stage\\_mecanique.html](http://abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2012_stage_mecanique.html)

OLIVIER et moi, avons suivi cette formation d'un jour, et nous sommes allés avec nos vélos à la force de nos mollets et en tenue ABEILLE.



ALAIN MORAINÉ, notre formateur était assisté, de JEAN CLAUDE et de JEAN LOUIS, celui-ci n'as pas hésité à se mettre les mains dans le cambouis pour nous expliquer les dépannages d'urgence.



Les anciens ont du métier, et ils nous ont fait partager dans la bonne humeur, les ficelles de la débrouille : gardez vos vieux rayons de roues pour les réutiliser comme crochet à maintenir la chaîne lors de l'utilisation du dérive chaîne ou encore à fabriquer, après une mise en forme, une vrille pour réalésier les gaines des câbles. D'ailleurs, une ABEILLE m'a appris que les rayons pouvaient faire office de brochettes. Si vous avez des astuces de ce genre, je vous propose de les faire partager.

Il y avait cinq femmes de différents clubs du 92 qui nous ont montré qu'elles étaient capables de se prendre en charge.

Après un repas pris sur place et bien organisé, nous reprenons le cours jusqu'à 17h. Nous avons passé une journée agréable et je vous la recommande.

Nous avons échangé quelques photos et un cyclotourisme nous a proposé une randonnée dans le secteur de la FERTE ALLAIS (sympa).

Quelques conseils basiques afin de ne pas devenir le propriétaire de ce vélo il faut accorder quelques minutes d'entretien après la sortie.



Quelques astuces : lors d'une crevaison, tout le monde possède une chambre de rechange, arrivé à la maison vous utilisez une serre joint pour maintenir la rustine entre deux morceaux de bois pendant son collage.



- 🛠️ Au moment du lavage du vélo, pensez à nettoyer sous le pédalier le passage des câbles des dérailleurs et de les graisser au niveau de la plaque en plastique.
- 🛠️ Il est déconseillé de faire une marque sur sa tige de selle à la lime ou un trait de scie car à la longue, il y a un risque de cassure de celle-ci.
- 🛠️ Enfin, pour terminer pensez à bien ajuster le casque et les deux sangles entourant bien l'oreille et la jugulaire sous le menton pas trop lâche.
- 🛠️ Evitez également la visière sur la route, en vtt autorisé, et après une chute remplacez le casque.

Voir la fiche : "A retenir mécanique vélo" éditée par le codep92.

Eric Lesieur