

# VÉLOCAMPUS

-DEPUIS 1997-



EN ROUTE VERS LA VÉLONOMIE

## Programme d'interventions de Vélocampus

- ◆ La Charrette de Vélocampus - L'atelier mobile,
- ◆ La formation « Entretien et vérification du vélo »,
- ◆ La formation « Premiers secours Vélos »,
- ◆ Les formations à la mécanique cycle « ... Pour créer, installer et animer un atelier »,
- ◆ La Location de Vélo aux associations,
- ◆ Le vélomixeur de Vélocampus.
- ◆ L'atelier Créacycle

### Adresse

3, chemin de la Censive du Tertre 44300 Nantes  
Tram 2 - Arrêt Morrhonnière Petit Port

### Téléphone/mail

02 40 16 26 45  
contact@velocampus.net  
www.velocampus.net  
Insta : @nantesvelocampus  
FB : nantesvelocampus

### Horaires

Accueil location vélo : lundi au jeudi de 13h30 à 18h  
Atelier d'autoréparation : mardi et jeudi de 15h30 à 22h,  
mercredi de 15h30 à 19h30 et samedi de 14h à 18h

# La Charrette de Vélocampus - L'atelier mobile

## Contrôles techniques - Microréparations - Réparations

### Objectifs :

- ◆ Savoir d'où viennent les dysfonctionnements de son vélo et connaître les pièces à changer
- ◆ Être sensibilisé.e au bon entretien de son vélo : à quelle fréquence et comment huiler sa chaîne, à quelle pression gonfler ses pneus, que faire pour régler ses freins, etc...
- ◆ Connaître les équipements obligatoires du vélo
- ◆ Obtenir des conseils pour les réglages ergonomiques et le confort

### Contenus :

- ◆ Les vélos sont contrôlés conjointement par le/la technicien.ne vélo et par le/la participant.te.
- ◆ Le contrôle technique comprend :
  - ✓ Un diagnostic général de l'état mécanique du vélo avec le/la participant.te : Freins (contrôle visuel, efficacité) - Transmission (fonctionnement dérailleurs - Roue (jeu, serrage, voile, pneu) - Selle (réglage de la hauteur) - Vérification visuelle de l'axe de pédalier, pédale, jeu de direction,
  - ✓ La sensibilisation sur la sécurité et les équipements obligatoires : Phares AV-AR - Sonnette.
  - ✓ Une fiche peut être remise aux participant.te.s, elle permet de garder la trace de ce qui a été fait et de ce qui est éventuellement à réparer ou à remplacer sur le vélo
- ◆ En fonction du temps alloué et du nombre d'encadrant.te.s, des réglages du vélo et des micro-réparations peuvent être effectués avec les participant.te.s

### Modalités :

2 fonctionnements possibles :

- ◆ Accueil des cyclistes avec inscription préalable,
- ◆ Accueil des cyclistes sans inscription.

1. Accueil des cyclistes avec inscription préalable - la structure d'accueil

- ◆ Propose une inscription au préalable et informe l'association du nombre d'inscrit.es, ceci afin de réajuster le temps nécessaire et le nombre d'intervenants nécessaires
- ◆ La structure d'accueil programme des rendez-vous toutes les 20 minutes, le/la cycliste apporte son vélo pour le faire vérifier et échanger avec les intervenants.
- ◆ Cette organisation est qualitative car elle permet un échange direct entre le/la cycliste et l'intervenant : réponses aux questions, conseils réglages et entretien apportés, gestes réglage montrés

2. Accueil des cyclistes sans inscription.

- Les cyclistes sont accueillis au fil de l'eau

La structure d'accueil met à disposition :

- 1 abri de 15-20m<sup>2</sup> à proximité des vélos à vérifier, avec possibilités d'éclairage
- 2 tables (pour poser outils et documentation)
- des cartons ou une bâche pour protéger le sol des dépôts de graisse/saletés



**Capacité : 3 pers/heure avec 1 encadrant - 2 h minimum - Encadrement : 1 à 3 encadrants**  
**Coût : 90 € par heure et par intervenant + 100€ de forfait déplacement/installation**

## Formation « Entretien et vérification du vélo »

Le vélo est le premier élément de sécurité du cycliste ! Un vélo mal entretenu, mal réglé, peut vous faire prendre des risques évitables. Cette formation vise à donner les bases pour entretenir son vélo.

### Objectifs

- ◆ Distinguer les points importants de sécurité : freins, éclairage, direction, roues/pneus
- ◆ Être capable de diagnostiquer l'état du vélo
- ◆ Connaître les bases pour l'entretien du vélo
- ◆ Être capable d'effectuer quelques réglages de base

### Contenus

- ◆ Rappel de l'équipement obligatoire du vélo et recommandations sur l'équipement
- ◆ Les freins : diagnostic puis réglages des patins, tension des câbles, équilibre
- ◆ Réglages ergonomiques (guidon, selle, leviers freins)
- ◆ La technique pour : enlever facilement une roue arrière, remettre une chaîne qui a déraillé•
- ◆ Vérification de l'état du vélo
- ◆ Conseils sur l'entretien régulier d'un vélo

### Modalités

La structure d'accueil :

- ◆ informe les salarié·e·s qu'ils devront venir avec leur vélo et équipements
- ◆ fournit une table et une bâche ou cartons pour protéger le sol
- ◆ prend les inscriptions et informe l'association 15 jours avant la date

L'association :

- ◆ apporte les outils nécessaire
- ◆ fournit une documentation à chaque participant

Capacité : 4 à 6 personnes - 2 h - 1 encadrant  
135 € /h et par intervenant + 100€ de forfait  
déplacement/installation - Total : 370 €

## Formation « Premiers secours Vélos »

### Objectifs

- ◆ Être capable de monter et démonter une roue
- ◆ Être capable de réparer une crevaison ou de changer une chambre à air sur son vélo
- ◆ Être capable de changer ses patins de freins et régler la tension des câble de freins

### Contenus

- ◆ Conseils pour éviter la crevaison
- ◆ Comment démonter une roue sur un vélo, déjancer le pneu, extraire la chambre à air, réparer la crevaison, mettre une rustine. Remonter la chambre à air, le pneu et fixer la roue au vélo.
- ◆ Vérifier l'usure de ses patins de freins et régler la tension des câble de freins
- ◆ En fonction du temps disponible : rappel des équipements obligatoires et les réglages ergonomiques

### Modalités

Le demandeur met à disposition :

- ◆ un espace abrité de 15 à 20m<sup>2</sup> lumineux
- ◆ une table pour disposer le matériel
- ◆ des cartons ou une bâche pour protéger le sol des dépôts de graisse/saletés

L'intervenant apporte :

- ◆ des roues, des kits de réparation, des pompes à pied

Capacité : 4 à 6 personnes - 2 h - 1 encadrant  
135 € /h et par intervenant + 100€ de forfait  
déplacement/installation - Total : 370 €

# Formations à la mécanique cycle

## « ... Pour créer, installer et animer un atelier »

Du diagnostic aux petites réparations, cette formation est conseillée aux collectifs ou associations souhaitant animer un atelier d'autoréparation vélo. La formation est proposée sous 3 formes :

1. Les bases de la mécanique cycle
2. Le perfectionnement mécanique cycle
3. Le Cycle de formation complet : avec l'accueil des participants sur les ateliers et l'accompagnement à la création de l'atelier

### 1 - Les bases de la mécanique cycle

Ce temps de formation permet une 1ère approche de la mécanique vélo.

#### Contenus

##### La différents éléments du vélo

L'anatomie du vélo - Les grands principes de fonctionnement,

##### La crevaison

Le démontage de la roue arrière - Changer un pneu et une chambre à air - Repérer une crevaison, diagnostiquer sa cause et poser une rustine,

##### Le freinage sur jante

Comprendre le fonctionnement du freinage - diagnostiquer les pannes possibles - entretenir les pièces, repérer leur usure et déterminer celles qui sont réemployables.

##### La transmission

Comprendre le fonctionnement de la transmission - diagnostiquer les pannes possibles - entretenir les pièces, repérer leur usure et déterminer celles qui sont réemployables - poser et régler les éléments de transmission - apprendre à régler un dérailleur arrière.

4 à 6 personnes - 6 h - 1 encadrant  
Coût : 135 €/h - Total : 810 €

### 2 - Perfectionnement mécanique cycle

Cette formation permet une approche plus poussée de la mécanique vélo.

#### Contenus :

**Le diagnostic du vélo - 1h** : les différentes étapes - La fiche diagnostic

**Le freinage - 2h** : approfondissement sur le réglage des freins sur jante - reconnaître les différents types de freinage - régler les freins moyeux

**La transmission - 3h** : démontage/Remontage Cassette/roue libre - démontage/Remontage Plateau/pédalier (axe carré/clavette...) - la pose de la chaîne

**Les roues - moyeux et dévoilage - 3h** : les différents types de rayonnage - le dévoilage et le réglage du saut - l'entretien et le réglage du jeu du moyeu.

4 à 6 personnes - 9 h - 1 encadrant  
Coût : 135 €/h - Total : 1215 €

### 3 -Le cycle de formation complet : Bases + Perfect. + Accompagnement à la création

Formation BASES + Formation PERFECTIONNEMENT

Accompagnement à la création d'un atelier :

- accueil des bénévoles sur l'atelier,
- investissement matériel,
- constitution des stocks,
- aménagement de l'atelier,
- organisation de l'activité.

4 à 6 personnes - Durée : 30 h - 1 encadrant  
Coût : 135 €/h formation mécanique - Total : 2025 €

## Location de Vélo groupe

### Objectifs

Vélocampus propose aux associations la location d'une flotte de vélo pour leurs manifestations, sorties en groupe et balades. Ce service est disponible toute l'année pour des groupes de 2 à 20 personnes.

### Caractéristiques du vélo

- ◆ Eclairage (à led pour la nouvelle génération) avec dynamo moyeu,
- ◆ Moyeu à vitesses intégrées - 3 vitesses que l'on peut passer à l'arrêt,
- ◆ Frein roller-brake pour une meilleure efficacité,
- ◆ Selle confortable, porte-bagage solide et garde-boues,
- ◆ Antivol en "U" fourni avec le vélo.



Le prix est adapté en fonction du nombre de vélos et de la durée de location.

Plus d'infos, directement à Vélocampus, ou au 02 40 16 26 45 ou par mail [contact@velocampus.net](mailto:contact@velocampus.net).

## Le vélomixeur de Vélocampus

### Objectifs

Vélocampus propose une animation autour de son fameux vélomixeur : pour préparer de bons smoothies à partir de fruits venant du marché. A la force du mollet, sans électricité et de façon ludique pour encore plus apprécier les boissons.

### Caractéristiques du vélomixeur

Le vélo mixeur est issu des ateliers de Vélocampus, fabriqué à partir de vieux vélos recyclés et transformés... Petits et grands sont invités à pédaler pour mixer les préparations ! La Grande Boucle est bouclée



Le prix est adapté en fonction du type d'animations et de la durée de l'animation.

Plus d'infos, directement à Vélocampus, ou au 02 40 16 26 45 ou par mail [contact@velocampus.net](mailto:contact@velocampus.net).

# L'animation créacycle

## L'atelier du réemploi et du recyclage

### Objectifs

Vélocampus récupère des vieux vélos tout au long de l'année. Ceux qui ne sont pas en bon état, sont désossés afin de rassembler les pièces qui peuvent encore servir sur d'autres vélos. Seulement sur un vélo abimé, il y a aussi beaucoup d'éléments en fin de vie, qui ne peuvent plus être utilisés pour leur fonction initiale.

Alors plutôt que de jeter, nous allons désosser, collecter, trier, nettoyer, puis transformer la pièce pour lui offrir une seconde vie, une autre fonction.

### Contenus

Vous voulez mieux consommer tout en apprenant à fabriquer des objets du quotidien. Pour cela, Vélocampus propose un atelier créatif. A partir de pièces issues du désossage des vélos, réinventez et fabriquez des objets décoratifs ou bien fonctionnels :

- ◆ Pour faire avec d'autres et partager ses idées
- ◆ Pour consommer différemment et s'émanciper de la société de consommation courante ou du moins des grandes chaînes
- ◆ Pour faire perdurer un objet dans le temps
- ◆ Pour avoir des créations "Fait main"
- ◆ Pour contrer à notre échelle l'incinération ou l'enfouissement des déchets

### Les 5 R du réemploi

**Refuser** ce dont nous n'avons pas besoin

**Réduire** ce dont nous avons besoin

**Réutiliser** ce que nous consommons

**Recycler** ce que je ne peux réutiliser

**Retour à la terre** compostier



6 à 8 personnes - 3 h à 4 h - 1 à 2 encadrants

L'animation est ouverte à tou-te-s : enfants, ados ou adultes - Chacun vient avec ses idées et un peu de temps.

La tarification de l'animation est adaptée en fonction des projets et de la durée.

Plus d'infos, directement à Vélocampus, ou au 02 40 16 26 45 ou par mail [contact@velocampus.net](mailto:contact@velocampus.net).