

# Cours de mécanique de vélo

## Printemps 2022



### Cours de mécanique de vélo - niveau 1

Cours pratique pour effectuer des ajustements mineurs sur votre propre vélo et apprendre des trucs de dépannage pour vos sorties.

- Réparation d'une crevaison et changement d'un pneu (information pour choisir les pneus).
- Ajustement des freins et des vitesses;
- Réparation/remplacement d'une chaîne;
- Trucs de dépannage et trousse d'outils pour les sorties à vélo;
- Lubrification

### Dates :

Dimanche 10 avril 2022 - 9h à 16h

Dimanche 24 avril 2022 - 9h à 16h

**Endroit :** Cykel, 1944 chemin du Village, Mont-Tremblant, QC, J8E 1K4

### Matériel à apporter :

-Votre vélo (route, montagne ou hybride)

-Outils :

- 3 leviers à pneus et kit de rustine (*patches*) autocollante
- Multi-outil incluant les clés hexagonales (*allen key*) 2, 2.5, 3, 4, 5 et 6mm. Si votre vélo est monté avec des vis de type TORX, assurez-vous d'avoir les outils nécessaires.
- Tournevis étoile #2 en très bon état
- Dérive-chaîne
- Huile à chaîne
- Tablier (optionnel) et guenilles qui ne moussent pas
- Nous fournissons le support de travail

**Coût :** 150\$ + taxes (172,50\$) - Payable à l'inscription par virement bancaire

Maximum 6 personnes (minimum 4)

**Conditions d'annulation :** Aucun remboursement dans les 5 jours précédents le cours.

Inscription par courriel à [lucielamy@icloud.com](mailto:lucielamy@icloud.com).

**Information : Lucie Lamy 819-425-2660**

### CV

◆ 35 ans d'expérience en mécanique cycliste. Enseigne la mécanique depuis 25 ans.

◆ Mécanicienne en chef de l'équipe nationale et autres équipes de 1990 à 1996.

Formation: New England Cycling Academy et United States Cycling Federation (U.S.C.F.)