



CAHORS CYCLOTOURISME

Siège social: Place Luctérius La Barbacane 46000 CAHORS

Tél : 05 65 22 24 25 (répondeur-fax)

Email: cahors.cyclotourisme@orange.fr

Site Internet: www.cahorscyclotourisme.com

FFCT: 00771- CoDep du LOT - Ligue des Pyrénées



Le **17 janvier 2009 à partir de 09h30** à la salle des fêtes de Labastide-Marnhac et avec l'aimable concours de nos amis cyclos du lieu, nous vous proposons une journée « mécanique ».

Elle sera animée par Bernard Lescudé qui intervient dans la revue « Cyclotourisme » de la FFCT. Son intervention ne se définit comme une formation mais plutôt comme dit-il « un échange entre cyclotouristes autour de leur pratique et de leur vélo ». Donc le programme qui suit est modifiable en tout ou partie si vous le souhaitez.

Pour tout échange de matériel, vous apporterez le matériel de remplacement. Il est également souhaitable que chacun apporte son outillage, même s'il est imparfait.

Chacun amènera son repas que sera pris sur place à midi.

Bernard Lescudé nous propose

Matinée :

- **Description des éléments du vélo.**

(Vocabulaire, fonctionnalités etc.)

- **Quel vélo et pour quelle pratique ?**

Différences fondamentales entre un vélo de compétition ou cyclospor et un vélo de randonnée. Choix du matériel.

- **La position sur le vélo.**

(Principes de base, enjeux, réglages.)

- **Le transport des bagages, grands ou petits.**

- **Entretien du vélo.**

(Boîte à outils, enjeux, éléments à vérifier et comment les vérifier, etc.)

- **La trousse à outils pour la route.**

Après-midi.

Consacrée aux actes mécaniques, au choix des participants selon leurs souhaits ou besoins et en partant du plus simple et du plus courant !

- **Réparation d'une crevaillon.**

(Démontage et remontage du pneu, réparation de la chambre, etc.)

- **Réglages divers** et notamment l'indexation, les freins etc.

- **Changer** les câbles, les gaines, la chaîne, la guidoline etc.

- **Etc.**

- **Limites d'intervention** du cycliste selon la nature de la panne et de son savoir faire.

Pour tout changement de matériel, les participants apporteront le matériel de remplacement. Il est aussi souhaitable que chacun apporte son outillage, même s'il est imparfait !

NB : Le programme de cette journée est « ouvert ». Ceci signifie que le programme énoncé ci-dessus est simplement un fil conducteur. Il n'est pas un programme de formation mais un échange entre cyclotouristes autour de leur pratique et de leur vélo. A ce titre, il est donc modifiable en tout ou partie si les participants le souhaitent.

J'ajoute que je me fais un plaisir de participer à cette journée et je suis sûr que, pour moi, elle sera très enrichissante.