

Suspensions mécano 5 jours

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et
contact

FORMATION MÉCANIQUE VÉLO
VIANNEY POREE
06.66.52.97.88
formationmecaniquevelo@outlook.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(vé) non salarié(e)

Sélection :

Dossier

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Idéal pour les professionnels souhaitant
intervenir ou se perfectionner sur les
suspensions (fourches et amortisseurs vélos)

Prérequis pédagogiques :

Aucun prérequis

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Maîtriser les entretiens réguliers sur les fourches et les amortisseurs

Contenu et modalités d'organisation

Contenu : Jour 1 : 7 heures (avec 2 X 15 mn de pause) 6h30 Présentation • Formateur / apprenants 0 h 30 Théorie • Debriefing théorie fourche • Vocabulaire, laminage et friction, différentes cartouches, les huiles 1 h 15 pratique atelier • entretien fourche des 50 heures Rock-Shox • Nettoyage et rafraichissement de la friction • Entretien fourche des 100 heures • Vidange, changement des joints racleurs et d'étanchéité • liste outillage spécifique 4 h 45 Jour 2 : 7 heures (avec 2 X 15 mn de pause) 6h30 pratique atelier • Entretien fourche des 50 et 100 heures Fox • Vidange, changement des joints racleurs et d'étanchéité 3 h 15 pratique atelier • Entretien des 50 heures fox et rock-shox 2 h 15 Théorie • Cinématiques des cadres, propriété. 1 h 00 Jour 3 : 7 heures (avec 2 X 15 mn de pause) 6h30 Théorie • Débriefing théorie amortisseurs 1 h 00 Pratique Atelier • Entretien 50 et 100 heures Rock Shox et Fox sans Piggy-Bag. • Changement des joints racleurs et d'étanchéité • Liste outillages spécifique 5 h 30 Jour 4 : 7 heures (avec 2 X 15 mn de pause) 6h30 Pratique atelier • Entretien des 50 et 100 heures amortisseur rock shox et Fox avec Piggy-Bag • vidange, changement des joints racleurs et d'étanchéité • Liste outillage spécifique 6 h 30 Jour 5 : 7 heures (avec 2 X 15 mn de pause) 6h30 Pratique atelier • Entretien des 100 heures amortisseur, vidange, changement des joints racleurs et d'étanchéité 5 h 15 Théorie • Tarifs classiques, préparation, conseils techniques clients. Evaluation acquis • Questionnaire et correction 1 h 00 Evaluation satisfaction • Questionnaires 0 h 15

Commentaires sur la durée hebdomadaire
les suspensions (fourches et amortisseurs)

Parcours de formation personnalisable ?

Commentaires sur la parcours personnalisable

Idéal pour les professionnels souhaitant intervenir ou se perfectionner sur

Oui Type de parcours **Non renseigné**

5 journées de 7h (8h30-12h 13h-16h30)

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00471538	du 24/06/2024 au 28/06/2024	Oloron- Sainte-Marie (64)	FORMATION MÉCANIQUE VÉLO		Non éligible	
00599484	du 16/06/2025 au 20/06/2025	Oloron- Sainte-Marie (64)	FORMATION MÉCANIQUE VÉLO		Non éligible	