



STAGE MÉCANIQUE DE BASE POUR LES FÉMININES



La commission formation du Comité départemental de cyclotourisme 49
organise **une formation mécanique de base pour les féminines.**

Le samedi 4 avril 2020

local du club AS Ponts de Cé rue de Flandres Dunkerque
LES PONTS DE CÉ

PROGRAMME

9h00 – 12h00

- réparation d'une crevaison (roue arrière)
- réparer une chaîne
- changer un câble de frein
- changer un câble de dérailleur
- réglages des dérailleur

13h00 – 16h00

- démonter et remonter les pédales
- démontage de la cassette
- entretien du vélo
- le réglage du vélo

Attention : Nombre de personnes limité à 12

Les frais d'inscription : 0 euro par stagiaire. Le repas de midi est à charge (pique nique sur place).

Renseignements auprès du délégué départemental : Michel VOLERIT 5 le Paré Charcé St Ellier
s/Aubance 49320 BRISSAC LOIRE AUBANCE - Tél 0676043131 Mail : michel.volerit@laposte.net



BULLETIN DE D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Date de naissance : Discipline :

Adresse :

N° de téléphone : E-mail :

Nom du club : N° de licence FFCT :

Vous devez également vous inscrire sur le site de la FFCT en allant sur votre espace
privatif en saisissant votre identifiant et mot de passe communiqués avec votre licence.

Je viens avec : un vélo de route un VTT

A retourner **avant le 15 mars 2020 à Michel VOLERIT** par courrier électronique ou postal.