



7 Laux Sport pour tous  
Handisport  
FTT-WAKEBOARD - HANBIKE  
Mail: 7ishandisport@gmail.com

**Siège social**

79 Cours Jean JAURES  
38000 GRENOBLE

<https://www.facebook.com/7Lauxsportpourtous>

**INVITATION FORMATION REPARATION CYCLES**

**DIMANCHE 19 OCTOBRE 2025**

**14H30-17H30**

SALLE HORS SACS

PARKING DES PISTES ST HILAIRE

PLATEAU DES PETITES ROCHES

*AVEC ALEX d'ATV CYCLE Vélociste à ST HILARE*

**Programme indicatif**

- ✓ Réparation pneus chambre à air- démontage et montage des roues- détecter une perforation -vérification des pneus après crevaison
- ✓ Freins : changement et réglage des patins et plaquettes – changement des câbles et gaines- réparation des durites- apport de complément d'huile minérale- purge – changement de disque.
- ✓ Dérailleurs : réglage des vitesses pignons et plateaux- changement des câbles
- ✓ chaîne : réparation avec et sans maillon rapide – mesure d'usure
- ✓ entretien général des différentes pièces- lubrification
- ✓ Roues : changement de rayons- dévoilage
- ✓ handbikes : comment éviter la plicature et l'écrouissages des câbles gaines et durites lors des mouvements de manivelage.
- ✓ moteurs Bafang : connectique- messages d'erreur- réglages- programmation.
- ✓ réponses aux questions